



Елочка-красавица в гости к нам пришла! В Каменске открылись елочные базары.
Сколько стоит чудо-дерево и какой штраф грозит нелегальным дровосекам?
Стр. 2.



газета Каменская

№ 51 (259)
22.12.2022

Бесплатно

РИММЕДИА

16+

Пр.Победы, 64 ☎ 317-999, 352-752



**скидка
до 10%
на балконы
с внутренней
отделкой**

БАЛКОНЫ ОКНА ЛОДЖИИ

МРТ РЕГИОН Медицинский диагностический центр «МРТ-УРАЛ»



ОБСЛЕДУЙТЕСЬ

СВОЕВРЕМЕННО!

УЗНАЙ ПРИЧИНУ СВОЕЙ БОЛИ

• МРТ • УЗИ • КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧЕЙ

БУЛЬВАР ПАРИЖСКОЙ КОММУНЫ, 39, Т. 8-922-188-25-24, 39-96-95

Лицензия: № ЛО-66-01-002259 от 03.12.2013г.

WWW.MRT-KU.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Поддержим наших на Донбассе!

Объявляем сбор гуманитарной помощи добровольцам отряда «УРАЛ», воюющим в ДНР и ЛНР в рамках Специальной военной операции. Приносите продукты питания с длительным сроком хранения, средства гигиены по адресу: **пр. Победы 87, магазин «Премьер»**. Отправка гуманитарной помощи - **один раз в месяц**.

Официальный представитель «Союза добровольцев Донбасса» по г.Каменск-Уральский Родионов.С.В.

Кабинет мануального терапевта Ермолаева С.С. проводит лечение остеохондроза, нарушения осанки, межпозвонковой грыжи, подвывиха атланта у детей.

Записывайтесь по телефону:
30-21-75, ул. Каменская, 82

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕСТАВРАЦИЯ ПОДУШЕК

Ул. Кутузова, 40 ТЦ «Купеческий»

цокольный этаж.

Т. 8-952-74-40-894



РОСКОМНАДЗОР

Федеральное агентство по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций



**КАНАЛ «РИМ»:
«22 КНОПКА»
В ПАКЕТЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО ВЕЩАНИЯ!**

**Реагируем
Информируем
Модерируем**

ПАНО РИМ РАМА

ЕЛКИ В ГОРОДЕ!



Какой Новый год без елки? Точнее, без сосны. Ведь именно сосна появляется в наших квартирах в праздники. Итак, вариант для экономных и тех, кому сложно угодить. Вырубить понравившуюся лесную красавицу можно и самостоятельно: в Свердловской области метр хвойного дерева стоит 60 рублей, 2 метра — 120 рублей и так далее. Обращаетесь в местное лесничество, заполняете нужные бумаги, уточняете дату и место вырубки. Правда, выбирать деревце для праздника вам придется лишь на определенном участке. «Нам определили разреженные участки. На этот раз они располагаются под линией электропередач около моста через Исеть, - рассказывает участковый лесничий Вячеслав Свиридов. - Там деревьев по технике безопасности быть не должно, поэтому и вырубка санкционирована».

А тот, кто посчитает расходы на поездку-транспортировку, тот поймет, что гораздо дешевле выйдет елка покупная, тем более, что елочные базары уже работают. Минимальная цена в этом году – 300 рублей. В этом году точек продажи елей будет 47, говорят в отделе потребительского рынка. 14 предпринимателей уже заявили о старте торговли. «При покупке елки вам должны выдать товарный чек, - акцентирует внимание каменцев специалист отдела потребительского рынка Лидия Русинова. - Если предприниматель работает с печатью, то в чеке должна быть печать. Если без нее – то реквизиты и подпись предпринимателя».

Именно товарный чек, подчеркивают специалисты, избавит от возможных неприятностей при проверке законности покупки. Сейчас административные штрафы для нелегальных "новогодних дровосеков" составляют от 3 до 4 тысяч рублей для граждан, от 20 до 40 тысяч рублей для должностных лиц, от 200 до 300 тысяч рублей для юридических. Надо ли уходить в новый год с такими неприятностями?

Екатерина СИДОРОВА

СПАРТАКИАДА ЗАВЕРШЕНА. ТРАДИЦИЮ ВОЗРОДИЛИ!

В Каменске-Уральском подвели итоги городской Спартакиады. Участие в ней принимали трудовые коллективы градообразующих предприятий и общественные организации. Например, общество глухих. Тех, кто своим примером показывает, что возможно всё, чествовали в большом зале мэрии. Примечательно, что ранее подобные спартакиады в городе уже проводились. Но из-за ряда объективных и субъективных причин традиция была подзабыта. Возродили спартакиаду трудовых коллективов в начале 2022-го. «Это огромная работа, которая была проведена не только организаторами, но и руководителями предприятий и компаний, - говорит первый заместитель главы города Дмитрий Башарин. - Мы благодарны всем, кто участвовал в процессе, кто загорелся идеей восстановления этой отличной традиции».



Организаторы простым процессом возрождения не называют. Говорят, вначале шел отбор дисциплин. В список, например, попал дартс. Но не попал конькобежный спорт, хотя инфраструктура для этого в городе есть. В итоге спартакиада состояла из 11 видов спорта, восемь – шли в зачет. «Это огромная работа – возродить спартакиаду через 15 лет после того, как она проводилась в последний раз, - отмечает председатель общественного совета при городском управлении спорта Александр Якименко. - Такое, я вам скажу, под силу не каждому городу. Но мы справились».

В первой группе - участники проверенные: ПО «Октябрь», «СинТЗ», «КУМЗ», «РУСАЛ», УПКБ «Деталь», «КУЛЗ». Во второй группе, где предприятия, на которых работают меньше тысячи специалистов, на старте обозначили себя только «КУЗОЦМ» и Управление образования. Позже присоединились МЧС, «Уралэнергомаш», всероссийское общество глухих и всероссийское общество слепых. «Удивительно, что первая спартакиада после длительного перерыва, и сразу такой отличный уровень, - подчеркивает начальник городского спорта Павел Гиматов. - В волейбол спортсмены «рубилась» так, что впору профессионалам завидовать!»

После подведения всех итогов места расположились следующим образом: во второй группе тройка лидеров – КУЗОЦМ, МЧС и Управление образования. Во второй – «бронза» у УПКБ «Деталь», «серебро» – у РУСАЛА. Ну, а лидер и главный призер – Синарский трубный завод. Победа легко не далась, говорят на предприятии. Хотя поддержка спорта здесь – колоссальная. В целом организаторы довольны таким стартом. И начинают подготовку к Спартакиаде-2023. Уже сейчас все уверены: на следующий год команд будет больше!

Денис КУЖЕЛЕВ

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ: ТОКСИКОМАНИЯ!

Среди российских подростков распространяется такая форма токсикомании, при которой они вдыхают бытовой газ, продающийся в баллончиках для зажигалок и в самих зажигалках. Называется этот, явно не здоровый процесс, «сниффинг». К сожалению, в нашем городе подобные случаи также были зарегистрированы. За комментарием мы обратились к Антону Поддубному – главному врачу областной наркологической больницы. Как рассказал спикер, такой вид токсикомании как сниффинг распространен именно среди несовершеннолетних. Грустно то, что, как и любое токсичное вещество, бытовой газ оказывает максимально критичное воздействие на организм. «Газ вытесняет кислород из организма, что приводит к плачевным результатам, - комментирует Антон Поддубный. - Особенность формирования зависимости заключается в том, что человек испытывает эйфорию и потом пытается ее повторить. В России, к сожалению, уже описаны случаи, когда дети погибали от гипоксии, поскольку газа требуется все больше и больше. Происходит банальное удушье». Со слов специалистов, зависимость формируется достаточно быстро, ведь зажигалки продаются везде.

Несмотря на наличие такой формы токсикомании, запретить продажу зажигалок из-за несовершеннолетних, использующих их не по назначению, также нельзя. Аналогичная ситуация с бензином и лакокрасочными материалами. Это больше социальная ответственность. В первую очередь – родителей. Ведь многие из тех, кто увлекся токсикоманией, – из неблагополучных семей. При этом специалисты отмечают, что принципиальных отличий в поведении после употребления наркотических веществ и вдыхания газа нет.

Мария ПОТАПОВА





ДЕНЬ ЭНЕРГЕТИКА – ПРАЗДНИК ВСЕЙ СТРАНЫ!

Предлагаем вспомнить историю! 22 декабря 1920 года в СССР был принят Государственный план электрификации России. Люди старшего поколения без труда расшифровывают аббревиатуру: ГОЭЛРО! За этими буквами – титанические усилия огромной страны, труд десятков тысяч людей и тот прорыв, который тогда совершила великая держава! Именно в этот день мы отмечаем День энергетика!

«Электроэнергетика – это базовая отрасль российской экономики, – говорит директор Синарской ТЭЦ Николай Руднов. – Ежедневно, ежечасно специалисты по всей стране обеспечивают внутренние потребности нашей страны. Все уже знают о продовольственной безопасности, но энергетическая – не менее важная! Ведь электроэнергия – это свет, тепло, работа предприятий, объектов соцкультбыта, всего того, что нас окружает». Примечательно, что именно Синарская ТЭЦ является первой электростанцией нашего города. С 1933 по 2012 годы она работала как цех Синарского трубного завода. Да и строилась ТЭЦ для нужд предприятия, которому в силу технологических процессов, нужны были и электроэнергия, и пар, и отопление. «Что такое завод? Завод – это, прежде всего, люди, – продолжает рассказ Николай Геннадьевич. – Строилось жилье для трубочников – появлялись новые задачи и у энергетиков: надо было обеспечить горячей водой разрастающийся поселок трубочников, Синарский район. И наши предшественники с успехом решали поставленные задачи».

Надо отметить, что их перечень с года становится все больше. На сегодняшний день Синарская ТЭЦ обеспечивает теплом не только СинТЗ, но и весь район, в котором проживает ни много ни мало 70 000 человек! Тут уже в пору говорить о том, что теплоэлектроцентр является объектом жизнеобеспечения, что, кстати, прекрасно осознает каждый, кто здесь работает. С апреля 2012 года Синарская ТЭЦ – это отдельное, самостоятельное предприятие, на котором работают одни из лучших энергетиков региона. Поэтому-то и планы специалисты ТЭЦ строят уверенно: команда, сформировавшаяся за годы работы, позволяет реализовать даже самые сложные и амбициозные из них. Но для этого нужна не только профессиональная смекалка: постоянное техническое обновление, своевременные ремонты, технические обследования и осмотры, профилактика – работы хватает всегда, вне зависимости от сезона. «У нас не бывает периодов, которые были бы не важны, – отмечает Николай Руднов. – Только завершается отопительный сезон – начинается время ремонтов и запланированных инноваций. У энергетиков важен каждый день, ведь от нашей работы зависит функционирование огромного завода, комфорт большого числа горожан, работа объектов соцкультбыта. Не понимать этого нельзя».

Надо сказать, реконструкция – особая гордость работников АО «Синарская ТЭЦ». Только за последнее время в пристроенной к главному корпусу части установлена новая турбина типа Т-12-3,5/1,2. Были смонтированы три современных бойлера фирмы «lotus»

взамен 2-х старых, внедрены приборы коммерческого учёта отпуска тепла от ТЭЦ по всем направлениям. «Сейчас у нас работают 228 человек, – говорит Николай Геннадьевич. – Горжусь каждым сотрудником: отличные специалисты, мастера своего дела. Креативные, знающие, талантливые! Недаром наших работников постоянно отмечают грамотами и благодарственными письмами самых разных уровней. А чтобы мотивировать людей, давать им возможность карьерного роста, мы постоянно проводим конкурсы профессионального мастерства. Именно они позволяют ребятам максимально раскрыть свои способности, обнаружить рабочий потенциал». Всегда ждут на Синарской ТЭЦ и новичков: нужны электрослесари по ремонту электрических машин, по ремонту оборудования тепловых сетей, слесари аварийно-восстановительных работ. Примечательно, что здесь готовы обучать! Охотно отправляют на профессиональную переподготовку без отрыва от производства на базе учебных центров. Отлично помогают наставники, которые охотно делятся накопленным опытом.

«Синарская ТЭЦ – это сердце не только Синарского трубного завода, но и всего микрорайона! Здесь работают удивительные люди, которых я с удовольствием поздравляю с Днем энергетика! Пусть дома каждого встречает любовь и уважение близких! Пусть работа ставит перед каждым новые, интересные задачи, достойные вашего таланта!»

Николай Руднов,
директор АО «Синарская ТЭЦ».



ИНТЕРЕСНО О РОССИИ



ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ



МЧС России после недавних крупных пожаров в торговых центрах обратится в правительство для организации внеплановых проверок всех крупных торгово-развлекательных центров и складов на соответствие требованиям пожарной безопасности. Об этом сообщил журналистам глава МЧС Александр Куренков. "МЧС будет обращаться в правительство РФ для организации внеплановых надзорных мероприятий в отношении всех крупных торгово-развлекательных центров и складских комплексов", - отметил он. Министр добавил, что в рамках проверок сотрудники государ-

ственного пожарного надзора также будут оказывать всю необходимую методическую и консультационную помощь собственникам данных объектов. "Наши специалисты будут обращать внимание на наличие и работоспособность систем сигнализации, пожаротушения, на содержание эвакуационных выходов, наличие средств пожаротушения. Оцениваться будет также уровень подготовки персонала к реагированию на возможные внештатные ситуации", - сказал глава МЧС.

РАСЧЕТЫ КИТАЯ

Председатель КНР Си Цзиньпин увеличивает долгосрочную ставку на Россию, сообщает газета Wall Street Journal со ссылкой на советников в китайском правительстве. "Си увеличивает свою долгосрочную ставку на Россию. Он поручил правительству наладить более тесные экономические связи с Россией", - говорится в сообщении издания. Отмечается, что Китай намерен увеличить импорт российских нефти, газа и сельскохозяйственной продукции, более активно сотрудничать в Арктике и вкладывать в инфраструктуру России. Согласно газете, Москва и Пекин также проводят больше финансовых операций в национальных валютах.



ДАВНО ПОРА



Минцифры России намерено усилить борьбу со спам-звонками и предлагает ввести бесплатную для абонентов встроенную услугу блокировки автообзвона, следует из сообщения министерства и подготовленного им проекта постановления правительства. "При наличии технической возможности оператор связи осуществляет блокировку автоматизированных телефонных вызовов, которые противоречат законодательству о рекламе, или иных автоматизированных телефонных вызовов,

осуществляемых без договора об оказании услуг связи с оператором связи или не предусмотренных таким договором", - говорится в тексте проекта. В телеграм-канале Минцифры уточняется, что таким образом предлагается ввести механизм, который позволит блокировать автообзвон (способ дозвона по случайным номерам до абонентов, когда человек слышит заранее записанное голосовое сообщение или программа может переключить его на человека), ставший распространенным инструментом продвижения услуг, но запрещенный законом.

КОРОТКО О ВАЖНОМ...

ЖИЗНЬ БЕЗ РОССИЙСКИХ ТУРИСТОВ

Популярные европейские направления — Греция, Испания и Италия — уже сейчас теряют по одному миллиарду евро из-за резкого сокращения турпотока из России, заявил РИА «Новости» вице-президент РСТ Юрий Барзыкин. "Например, по Греции траты россиян были 1000-1350 евро, а посещали ее 850 тысяч. Как раз и получается "золотой миллиард", — сказал вице-президент РСТ. При этом, по его словам, турпоток смог частично перераспределиться: порядка 30 процентов — на другие страны, 20 — на внутренние направления.

НЕОБХОДИМОСТИ НЕТ

Необходимость вводить какие-либо ограничения из-за гриппа на федеральном уровне в России нет, у регионов достаточно полномочий, заявила глава Роспотребнадзора Анна Попова. "На федеральном уровне нет, они никогда не вводились, и вводить их нет никакой необходимости. Есть достаточно полномочий у субъектов РФ", - сказала Попова журналистам, отвечая на соответствующий вопрос. Она отметила, что из-за роста заболеваемости следует беречь себя и носить маски.

БЕЗ МУТАЦИЙ

Вирус свиного гриппа практически не имеет значимых мутаций, он полностью соответствует вакцинному штамму, заявила глава Роспотребнадзора Анна Попова. "Этот вирус практически не имеет значимых мутаций, он полностью соответствует вакцинному штамму", - сказала она на международной научно-практической конференции по вопросам противодействия новой коронавирусной инфекции и другим инфекционным заболеваниям. Ранее сообщалось, что на сегодняшний день массовая вакцинация от гриппа в России завершена, привито более 52% населения.



05.00 «Доброе утро» 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Но-
вости 16+
09.10 «АнтиФейк» 16+
09.50 «Жить здорово!» 16+
10.40 Х/ф «Егерь» 12+
12.45 Информационный канал
16+
17.15 «Мужское / Женское»
16+
18.05 Информационный канал
16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 «Время» 16+
21.45 Т/с «Казанова в России»
16+
22.45 «Большая игра» 16+
23.45 Информационный канал
16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России» 16+
09.00, 14.30, 21.05 Вести.
Местное время 16+
09.55 «О самом главном» 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00
Вести 16+
11.30 «60 минут» 12+
14.55 «Кто против?» 12+
16.30 «Малахов» 16+
17.30 «60 минут» 12+
21.20 Т/с «Дама с собачкой»
12+
23.15 «Вечер с В. Соловьёвым»
12+



06.00 «Все говорят об этом»
16+
06.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
07.25 Патрульный участок 16+
07.45 Utravel рекомендует 12+
08.00 РИМ ТВ Панорама 16+
08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
09.25 Новости ТМК 16+
09.35 Прокуратура на страже
закона 16+
10.00 РИМ ТВ Панорама 16+
10.30 Т/с «90-е. Весело и гром-
ко» 16+
12.15 Utravel рекомендует 12+
12.25 Патрульный участок 16+
12.30 «Все говорят об этом»
16+
13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
14.00 Патрульный участок 16+
14.30 События 16+
14.40 О личном и налично 12+
15.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
16.00 Т/с «Вы все меня бесите»
16+
17.40 Utravel рекомендует 12+
17.50 Патрульный участок 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
18.30 РИМ ТВ Визит 16+
18.50 РИМ ТВ ЧП 16+
19.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
20.00 События 16+
20.30 «Все говорят об этом»
16+
21.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
22.00 Известия 16+
22.30 События 16+
23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+



04.55 Т/с «Улицы разбитых
фонарей» 16+
06.30 «Утро. Самое лучшее»
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.45 «Сегодня» 16+
08.25 Т/с «Лесник» 16+
13.25 ЧП 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с «Агентство «Спра-
ведливость» 16+
22.00 Т/с «Пёс» 16+



06.00 «Ералаш» 0+
07.20 М/с 0+
09.00 «ПроСТО кухня» 12+
10.00 «Уральские пельмени» 16+
10.30 Х/ф «Стой! А то мама
будет стрелять» 16+
12.15 Х/ф «Моя ужасная няня
1, 2» 0+
16.20 Х/ф «Лысая нянька» 0+
18.20 Х/ф «Тайная жизнь
домашних животных-2» 6+
20.00 Х/ф «Елки 1, 2» 12+
23.55 Кино в деталях 18+



06.30 «6 кадров» 16+
06.35 «По делам
несовершеннолетних» 16+
09.00 «Давай разведёмся!»
16+
10.00 «Тест на отцовство» 16+
12.10 Д/с «Понять. Простить»
16+

13.10 Д/с «Порча» 16+
13.40 Д/с «Знахарка» 16+
14.15 Д/с «Верну любимого»
16+
14.50 Х/ф «Венец творения»
16+
19.00 Х/ф «Вспоминая тебя»
16+
23.00 Д/с «Порча» 16+

МАТЧ!

08.00 Профессиональный
бокс 16+
09.00, 12.00, 14.55, 16.20,
17.50 Новости 16+
09.05 Все на Матч! 16+
12.05 Специальный репортаж
12+
12.25 Бокс 16+
13.30 «Есть тема!» 16+
15.00 Специальный репортаж
12+
15.20 «География спорта» 12+
15.50 «Футбол на все времена»
12+
16.25 Спортивный дайджест
0+
17.55 «Громко» 16+
18.55 Хоккей 0+
23.45 Все на Матч! 16+



**06.00, 08.00, 10.00, 14.00, 16.00,
18.00, 20.00 Панорама 12+**
**06.40, 08.40, 10.40, 14.40,
16.40, 18.40, 20.40 Панорама
бизнеса 16+**
**06.50, 15.30, 21.40 Спортивная
среда 6+**
07.10, 13.30, 18.50 ЧП



(субтитры) 16+
**07.20, 08.50, 11.10, 12.25,
14.50, 17.10, 20.50, 22.10, 23.10**
Семейная неделя на ТВ 16+
07.40, 13.50, 21.30 Покупай
«Колорит» 16+
07.50, 11.50, 13.40, 16.50, 22.50
ПосмотрИМ 16+
09.50, 12.15, 22.00 Визит.
Центр «Возрождение» 12+
10.50, 17.50, 23.50 Каменский
дайджест (субтитры) 12+
11.00, 15.50, 23.00 Покупай
«Wery What» 16+
12.00, 17.00 Вовремя 12+
12.10, 17.40 Прогноз погоды
6+
19.00 Острый вопрос 16+



07.00 «Однажды в России» 16+
09.00 Т/с «Отпуск» 16+
15.00 Т/с «Жуки» 16+
21.00 Х/ф «Пьяна ферма» 16+
22.05 «ХБ» 16+
23.00 «Влюбись, если смо-
жешь» 16+

Отдел «Тескома – Стильный дом»

ТРЦ «Октябрьский», 1 этаж
просп. Победы, 11А



Посуда, - как искусство!
Посуда, перед которой не могут
устоять даже мужчины!
Аксессуары для кухни, которые
станут лучшим подарком!
Волшебный мир чешского бренда
"Тескома" подробно и наглядно
в программе "Покупай"
на канале "РИМ"!
НЕ ПРОПУСТИТЕ!
В эфире уже со вторника!



САНТЕХНИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ
«АКВАМАРИН»

**Установка и замена счетчиков воды,
радиаторов отопления,
замена водоснабжения, канализации.**

**При покупке от 5000 руб.
всем гарантированные подарки.
Срок действия акции до 31 декабря 2022г.**

**Всегда в продаже ванны, унитазы, смесители,
полотенцесушители, мебель для ванных комнат,
душевые кабины.**

Низкие цены. Широкий ассортимент. Качественные услуги.

СК «Аквамарин», ул. Шестакова, 19/2
Ул. Шестакова, 21. Тел. 360-460.
Пр.Победы, 50. Тел. 31-22-10.



1

05.00 «Доброе утро» 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Но-
вости 16+
09.05 «АнтиФейк» 16+
09.40 «Жить здорово!» 16+
10.30 Информационный канал
16+
17.15 «Мужское / Женское»
16+
18.05 Информационный канал
16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 «Время» 16+
21.45 Т/с «Казанова в России»
16+
22.45 «Большая игра» 16+
23.45 Информационный канал
16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России» 16+
09.00, 14.30, 21.05 Вести.
Местное время 16+
09.55 «О самом главном» 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00
Вести 16+
11.30 «60 минут» 12+
14.55 «Кто против?» 12+
16.30 «Малахов» 16+
17.30 «60 минут» 12+
21.20 Т/с «Дама с собачкой»
12+
23.15 «Вечер с В. Соловьёвым»
12+



06.00 «Все говорят об этом» 16+
06.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
07.25 События 16+
08.00 RIM ТВ Панорама 16+
08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
09.25 События 16+
10.00 RIM ТВ Панорама 16+
10.30 Т/с «Вы все меня бесите»
16+
12.15 Utravel рекомендует 12+
12.25 Патрульный участок 16+
12.30 «Все говорят об этом» 16+
13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
14.00 События 16+
14.40 Utravel рекомендует 12+
15.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
16.00 Т/с «Вы все меня бесите»
16+
17.40 Utravel рекомендует 12+
17.50 Патрульный участок 16+
18.00 RIM ТВ Панорама 16+
18.30 RIM ТВ Визит 16+
18.50 RIM ТВ ЧП 16+

19.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
20.00 События 16+
20.30 «Все говорят об этом» 16+
21.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
22.00 Известия 16+
22.25 Вести настольного тен-
ниса 12+
22.30 События 16+
23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+



04.55 Т/с «Улицы разбитых
фонарей» 16+
06.30 «Утро. Самое лучшее»
16+

08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.45 «Сегодня» 16+
08.25 Т/с «Лесник» 16+
13.25 ЧП 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с «Агентство «Спра-
ведливость» 16+
22.00 Т/с «Пёс» 16+



06.00 «Ералаш» 0+
07.20 М/с 0+
09.00 «ПроСТО кухня» 12+
10.00 «Маска. Танцы» 16+
12.05 «Уральские пельмени»
16+
13.00 Х/ф «Снежная королева
1, 2» 0+
16.00 Х/ф «Елки 1, 2, 3» 12+
22.00 Х/ф «Елки лохматые» 6+
23.45 Х/ф «Звездная пыль» 16+



06.30 «По делам несовершен-
нолетних» 16+
09.05 «Давай разведёмся!»
16+
10.05 «Тест на отцовство» 16+
12.15 Д/с «Понять. Простить»
16+
13.15 Д/с «Порча» 16+
13.45 Д/с «Знахарка» 16+
14.20 Д/с «Верну любимого»
16+
14.55 Х/ф «Люблю отца и
сына» 16+
19.00 Х/ф «Любовь лечит» 16+
22.55 Д/с «Порча» 16+

МАТЧ!

08.00 «Есть тема!» 16+
09.00, 12.00, 14.55, 16.20 Но-
вости 16+
09.05 Все на Матч! 16+
12.05 Специальный репортаж
12+
12.25 Профессиональный
бокс 16+
13.30 «Есть тема!» 16+
15.00 Специальный репортаж
12+
15.20 «Ты в бане!» 12+
15.50 «Футбол на все времена»
12+
16.25 Хоккей 0+
18.45 Все на Матч! 16+
20.40 Д/ф «Мэнни» 16+
22.30 Смешанные единобор-
ства 16+
23.45 Все на Матч! 16+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00,
18.00, 20.00 Панорама 12+
06.40, 08.40, 10.40, 14.40,
**18.40, 20.40 Панорама биз-
неса 16+**
**06.50, 15.30, 21.40 Спортив-
ная среда 6+**
**07.10, 13.30 Покупай «Wery
Whait» 16+**
**07.20, 13.10, 23.15 Каменский
дайджест (субтитры) 12+**
**07.30, 23.30 Новогодняя по-
чта 12+**
08.50, 11.15, 12.30, 14.50,
**17.15, 20.50 Семейная неделя
на ТВ 16+**



**09.30, 13.40, 21.20 ЧП (субти-
тры) 16+**
**09.40, 15.50 Покупай «Коло-
рит» 16+**
09.50, 13.20 Посмотр RIM 16+
**10.50, 13.50, 21.30 Поздрав-
ляя горожан 6+**
**11.00, 17.05, 19.50 Визит.
Центр «Возрождение» 12+**
**11.55, 17.50 Прогноз погоды
6+**
**12.00 Штаб. Прямой эфир
12+**
12.20 Вовремя 12+
**16.00, 22.00 Новый год с до-
ставкой на дом 16+**
17.00 Вовремя 12+
18.50 Острый вопрос 16+
**21.10 Покупай «Тескома»
16++**
**23.05 Покупай «Рыбалка на
Беловодье» 16+**



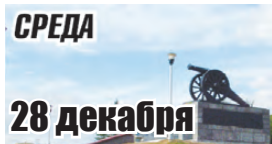
07.00 «Однажды в России» 16+
08.30 «Модные игры» 16+
09.00 Т/с «Отпуск» 16+
15.00 Т/с «Жуки» 16+
21.00 Х/ф «Пьяна ферма» 16+
22.00 «ХБ» 16+
23.00 «Влюбись, если смо-
жешь» 16+

Вы любите рыбалку?
Вы обожаете отдыхать всей семьей? Теперь
два вида любимого отдыха
можно совместить!
Рыбалка на водоеме Беловодье – это отдых
в комфортных условиях и возможность
порыбачить в удовольствие!
Какие услуги доступны?
Какая рыба клюет?
Об этом подробно расскажем в программе
«Покупай» на канале RIM.
НЕ ПРОПУСТИТЕ!
В эфире уже со вторника!



«Рыбалка на Беловодье»
д. Беловодье, Каменский
район, рыболовный
участок на р. Чёрная
Тел. 8 (800) 101-62-91
<https://belovodye.ru>

Компания «Комфорт Плюс»
СЕЙФ-ДВЕРИ - монтаж
в подарок
МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ
БАЛКОНЫ
ОКНА
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ЖАЛЮЗИ
Ремонт окон и сейф-дверей
Скидки пенсионерам. Подарки.
Ул. Каменская, 15
(ТЦ «Восток») Тел. 8-950-64-91-629
Рассрочка до 6 месяцев
Бесплатные замеры
Гарантия



05.00 «Доброе утро» 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Но-
вости 16+
09.05 «АнтиФейк» 16+
09.40 «Жить здорово!» 16+
10.30 Информационный канал
16+
17.15 "Мужское / Женское"
16+
18.05 Информационный канал
16+
19.50 "Пусть говорят" 16+
21.00 "Время" 16+
21.45 Т/с "Казанова в России"
16+
22.45 "Большая игра" 16+
23.45 Информационный канал
16+



05.00, 09.30 "Утро России" 16+
09.00, 14.30, 21.05 Вести.
Местное время 16+
09.55 "О самом главном" 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00
Вести 16+
11.30 "60 минут" 12+
14.55 "Кто против?" 12+
16.30 "Малахов" 16+
17.30 "60 минут" 12+
21.20 Т/с "Дама с собачкой"
12+
23.15 "Вечер с В. Соловьёвым"
12+



06.00 «Все говорят об этом»
16+
06.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
07.25 События 16+
08.00 РИМ ТВ Панорама 16+
08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
09.25 События 16+
10.00 РИМ ТВ Панорама 16+
10.30 Т/с «Вы все меня беси-
те» 16+
12.15 Utravel рекомендует 12+
12.25 Патрульный участок 16+
12.30 «Все говорят об этом»
16+

13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
14.00 События 16+
14.40 Utravel рекомендует 12+
15.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
15.40 События 16+
16.00 Т/с «Вы все меня беси-
те» 16+
17.40 Utravel рекомендует 12+
17.50 Патрульный участок 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
18.30 РИМ ТВ Визит 16+
18.50 РИМ ТВ ЧП 16+
19.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
20.00 События 16+
20.30 «Все говорят об этом»
16+
21.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
22.00 Известия 16+
22.30 События 16+
23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+



04.55 Т/с «Улицы разбитых
фонарей» 16+
06.30 "Утро. Самое лучшее"
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.45 "Сегодня" 16+
08.25 Т/с «Лесник» 16+
13.25 ЧП 16+
14.00 "Место встречи" 16+
16.45 "За гранью" 16+
17.50 "ДНК" 16+

20.00 Т/с «Агентство
«Справедливость» 16+
22.00 Т/с «Пёс» 16+
ГОРГ ТВ 37 ДМВ СТС
СЕТЕВОЙ ПАРТНЕР СТС
06.00 «Ералаш» 0+
07.20 М/с 0+
09.00 "ПроСТО кухня" 12+
10.00 "Маска. Танцы" 16+
12.15 "Уральские пельмени"
16+
12.40 Х/ф «Тролли» 6+
16.10 Х/ф «Елки» 6+



06.30 «По делам несовершенно-
летних» 16+
09.05 «Давай разведёмся!»
16+
10.05 «Тест на отцовство» 16+
12.15 Д/с «Понять. Простить»
16+
13.20 Д/с «Порча» 16+
13.50 Д/с «Знахарка» 16+
14.25 Д/с «Верну любимого»
16+
14.55 Х/ф «Вспоминая тебя»
16+
19.00 Х/ф «Слепой поворот»
16+
23.00 Д/с «Порча» 16+



08.00 "Есть тема!" 16+
09.00, 12.00, 14.55, 16.20,
18.20 Новости 16+
09.05 Все на Матч! 16+
12.05 Специальный репортаж
12+
12.25 Бокс 16+
13.30 "Есть тема!" 16+
15.00 Специальный репортаж
12+
15.20 "Вид сверху" 12+
15.50 "Футбол на все времена"
12+
16.25 Все на Матч! 16+
18.25 Хоккей 0+
20.45 Все на Матч! 16+
21.00 Хоккей 0+
23.45 Все на Матч! 16+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00,
16.00, 18.00 Панорама 12+
06.40, 08.40, 10.40, 14.40, 16.40,
18.40 Панорама бизнеса 16+
06.50, 22.00 Новый год с
доставкой на дом 16+
07.50, 12.05, 19.00 Визит.
Центр «Возрождение» 12+
08.50, 11.30, 12.15, 13.40, 17.10,
20.45, 23.00 Семейная неделя
на ТВ 16+



Лодки ПВХ,
широкий выбор

09.00, 13.30, 21.30 Покупай
«Тескома» 16++
09.10, 17.30, 21.40 Каменский
дайджест (субтитры) 12+
09.20, 13.10, 18.50 ЧП 16+
09.30, 13.50, 21.50 Поздравляя
горожан 6+
09.40, 17.40 Спортивная
среда 6+
10.50, 23.30 Новогодняя почта
12+
11.20, 15.50, 23.20 Покупай
«Рыбалка на Беловодье» 16+
12.00, 17.00 Вовремя 12+
13.20, 16.50 ПосмотрИМ 16+
14.50 Острый вопрос 16+
19.10 Хоккей. Первенство
Свердловской области 6+



07.00 "Однажды в России" 16+
09.00 Т/с «Отпуск» 16+
15.00 Т/с «Жуки» 16+
21.00 Х/ф «Пьяна ферма» 16+
22.10 "ХБ" 16+
23.10 "Влюбись, если смо-
жешь" 16+



КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ЗАВОД ПО
ОБРАБОТКЕ ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ

ПОДРОБНОСТИ [®]

на сайте www.kuzocm.ru
и по телефону **33-60-80**
Адрес: Лермонтова, 40

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

- ЭЛЕКТРОМОНТЕРОВ и СЛЕСАРЕЙ
- ПРОКАТЧИКОВ ГОРЯЧЕГО МЕТАЛЛА
- ОПЕРАТОРОВ ЛИНИИ ПО ОБРАБОТКЕ ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ
- КОНТРОЛЕРА ПРОДУКЦИИ ЦВЕТНОЙ МЕТАЛЛУРГИИ
- ПОВАРА и МОЙЩИКА ПОСУДЫ

и другой производственный, ремонтный,
вспомогательный персонал

- Обучаем на рабочепрофессии
- Расширенный социальный пакет

АКЦИЯ!

«ПРИВЕДИ ДРУГА
НА ПРЕДПРИЯТИЕ»

РАЗМЕР ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ
3 000 РУБЛЕЙ

После трех месяцев
работы рекомендованного
лица - 1 000 рублей, после
шести месяцев - 2 000 рублей



05.00 «Доброе утро» 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Но-
вости 16+
09.05 «АнтиФейк» 16+
09.40 "Жить здорово!" 16+
10.30 Информационный канал
16+
17.15 "Мужское / Женское" 16+
18.05 Информационный канал
16+
19.50 "Пусть говорят" 16+
21.00 "Время" 16+
21.45 Т/с "Казанова в России"
16+
22.45 "Большая игра" 16+
23.45 Информационный канал
16+



05.00, 09.30 "Утро России" 16+
09.00, 14.30, 21.05 Вести.
Местное время 16+
09.55 "О самом главном" 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00
Вести 16+
11.30 "60 минут" 12+
14.55 "Кто против?" 12+
16.30 "Малахов" 16+
17.30 "60 минут" 12+
21.20 Т/с "Дама с собачкой" 12+
23.15 "Вечер с В. Соловьёвым"
12+



06.00 «Все говорят об этом»
16+
06.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
07.25 События 16+
08.00 РИМ ТВ Панорама 16+
08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+

09.25 События 16+
10.00 РИМ ТВ Панорама 16+
10.30 Т/с «Вы все меня бесите»
16+
12.15 Utravel рекомендует 12+
12.25 Патрульный участок 16+
12.30 «Все говорят об этом»
16+
13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
14.00 События 16+
14.40 Utravel рекомендует 12+
15.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
16.00 Т/с «Вы все меня бесите»
16+
17.40 Utravel рекомендует 12+
17.50 Патрульный участок 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
18.30 РИМ ТВ Визит 16+
18.50 РИМ ТВ ЧП 16+
19.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
20.00 События 16+
20.30 «Все говорят об этом»
16+
21.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
22.00 Известия 16+
22.30 События 16+
23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+



05.00 Т/с «Улицы разбитых
фонарей» 16+
06.30 "Утро. Самое лучшее"
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.45 "Сегодня" 16+
08.25 Т/с «Лесник» 16+
13.25 ЧП 16+
14.00 "Место встречи" 16+
16.45 "За гранью" 16+

17.50 "ДНК" 16+
20.00 Т/с «Агентство «Спра-
ведливость» 16+
22.00 Т/с «Пёс» 16+
ГОИП TV 37 ДМВ СТС
СЕТЕВОЙ ПАРТНЕР СТС

06.00 «Ералаш» 0+
07.20 М/с 0+
09.00 "ПроСТО кухня" 12+
10.00 "Маска. Танцы" 16+
11.55 Х/ф «Два хвоста» 6+
13.20 Х/ф «Ассасин» 16+
15.55 Х/ф «Елки» 6+
23.45 Х/ф «Обратная связь»
16+



06.30 «По делам несовершен-
нолетних» 16+
08.50 «Давай разведёмся!»
16+
09.50 «Тест на отцовство» 16+
12.00 Д/с «Понять. Простить»
16+
13.00 Д/с «Порча» 16+
13.35 Д/с «Знахарка» 16+
14.05 Д/с «Верну любимого»
16+
14.40 Х/ф «Любовь лечит» 16+
18.45 "Спасите мою кухню"
16+
19.00 Х/ф «Венец творения»
16+
23.00 Д/с «Порча» 16+



08.00 "Есть тема!" 16+
09.00, 12.00, 14.55, 16.20,
16.50 Новости 16+
09.05 Все на Матч! 16+
12.05 Специальный репортаж
12+

12.25 Смешанные
единоборства 16+
13.30 "Есть тема!" 16+
15.00 Специальный репортаж
12+
15.20 Матч! Парад 0+
15.50 "Футбол на все времена"
12+
16.25 Все на Матч! 16+
16.55 Хоккей 0+
19.15 "География спорта" 12+
19.45 Все на Матч! 16+
20.25 Прыжки на лыжах с
трамплина 0+
22.20 Все на Матч! 16+
22.40 Д/ф "Год российского
спорта" 12+
23.45 Все на Матч! 16+



06.00, 10.00, 14.00, 18.00, 20.00
Панорама 12+
06.40, 10.40, 14.40, 18.40, 20.40
Панорама бизнеса 16+
06.50, 13.20, 22.55 ЧП (субти-
тры) 16+
07.00, 21.15 Хоккей. Первен-
ство Свердловской области
6+
08.30, 12.30, 22.45 Визит.
Центр «Возрождение» 12+
08.40, 10.50, 11.15, 17.10 Се-
мейная неделя на ТВ 16+
09.20, 12.40, 23.20 Новогодняя
почта 12+



09.30, 13.40, 21.05 Покупай
«Рыбалка на Беловодье» 16+
09.40, 13.10, 23.50 Каменский
дайджест (субтитры) 12+
09.50, 13.50, 20.55 Поздравляя
горожан 6+
11.05, 15.50, 23.05 Покупай
«Тескома» 16++
12.00 Штаб. Прямой эфир 12+
12.20, 17.00 Вовремя 12+
13.30 ПосмотрИМ 16+
14.50 Острый вопрос 16+
16.00, 19.00 Новый год с до-
ставкой на дом 16+
17.40 Спортивная среда 6+
18.55 Прогноз погоды 6+



07.00 "Однажды в России" 16+
08.30 "Перезагрузка" 16+
09.00 Т/с «Отпуск» 16+
14.30 Т/с «Жуки» 16+
17.25 Т/с «Полицейский с
Рублевки» 16+
21.00 Х/ф «Пьяна ферма» 16+
22.00 "ХБ" 16+
23.00 "Влюбись, если
сможешь" 16+

В АО "Горвнешблагоустройство" требуются

- рабочий полигона, з/п от 17000Р, график работы 2/2;
- электрогазосварщик 5 разряда, з/п от 30000Р, график работы пятидневная рабочая неделя;
- грузчик 2 разряда, график 2/2, зп от 26000Р
- уборщик территории 2 разряда, з/п от 25000 руб., шестидневная рабочая неделя.

Обращаться в отдел кадров
по ул. Лермонтова 98, А
или по тел. 8(3439) 32-87-94

37-88-88

РИМ МЕДИА

ПРЕДЛОЖИ НОВОСТЬ

ПЯТНИЦА

30 декабря



05.00 «Доброе утро» 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Но-
вости 16+
09.05 «АнтиФейк» 16+
09.40 "Жить здорово!" 16+
10.30 Информационный канал
16+
17.15 "Мужское / Женское" 16+
18.00 Вечерние новости 16+
18.40 "Человек и закон" 16+
19.45 "Поле чудес" 16+
21.00 "Время" 16+
21.45 "Голос. Дети" 0+
23.20 "Джентльмены удачи"
12+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 "Утро России" 16+
09.00, 21.15 Вести. Местное
время 16+
09.55 "О самом главном" 12+
11.00, 16.00, 20.00 Вести 16+
11.30 "Красный проект" 12+
13.50 Х/ф "Укрощение
свекрови" 12+
16.30 Х/ф "Укрощение
свекрови". Продолжение 12+
21.30 Х/ф "Конёк-Горбунко" 6+
23.35 Х/ф "Последний
богатырь" 12+



06.00 «Все говорят об этом»
16+
06.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+

07.25 События 16+
08.00 РИМ ТВ Панорама 16+
08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
09.25 События 16+
10.00 РИМ ТВ Панорама 16+
10.30 Т/с «Вы все меня беси-
те» 16+
12.15 Utravel рекомендует 12+
12.25 Патрульный участок 16+
12.30 «Все говорят об этом»
16+
13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
14.00 События 16+
14.40 Utravel рекомендует 12+
15.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
16.00 Т/с «Вы все меня беси-
те» 16+
17.40 Utravel рекомендует 12+
17.50 Патрульный участок 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
18.30 РИМ ТВ Визит 16+
18.50 РИМ ТВ ЧП 16+
19.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
20.00 «Все говорят об этом»
16+
21.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
22.00 Известия 16+
22.30 Новости ТМК 16+
22.45 События 16+
22.55 Патрульный участок 16+
23.00 Utravel рекомендует 16+
23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+



04.55 Т/с «Улицы разбитых
фонарей» 16+
06.30 «Утро. Самое лучшее»
16+

08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00 "Сегодня" 16+
08.25 "Мои университеты" 6+
09.25 Т/с «Лесник» 16+
12.00 "Хочу жить вечно!" 12+
13.25 ЧП 16+
14.00 "Место встречи" 16+
16.45 "ДНК" 16+
17.55 "Жди меня" 12+
20.00 Т/с «Агентство «Спра-
ведливость» 16+
22.00 Т/с «Пёс» 16+
23.00 "VK под шубой" 12+



06.00 «Ералаш» 0+
07.20 М/с 0+
09.00 "ПроСТО кухня" 12+
10.00 "Маска. Танцы. За ка-
дром" 16+
12.00 "Уральские пельмени"
16+
12.35 Х/ф «Барбоскины на
даче» 6+
14.05 Х/ф «Выкрутасы» 12+
16.10 Х/ф «Елки» 6+
21.45 Х/ф «Ирония судьбы в
Голливуде» 12+
23.50 Х/ф «Семьянин» 12+



06.30 «По делам несовершенно-
летних» 16+
09.00 «Давай разведёмся!»
16+
10.00 «Тест на отцовство» 16+
12.10 Д/с «Понять. Простить»
16+
13.10 Д/с «Порча» 16+
13.40 Д/с «Знахарка» 16+
14.15 Д/с «Верну любимого»
16+
14.45 Х/ф «Слепой поворот»
16+

19.00 Х/ф «Любовь отца и
сына» 16+
23.00 Д/с «Порча» 16+

МАТЧ!

08.00 "Есть тема!" 16+
09.00, 12.00, 14.55, 16.20,
18.20 Новости 16+
09.05 Все на Матч! 16+
12.05 Специальный репортаж
12+
12.25 Д/ф "Год российского
спорта" 12+
13.30 "Есть тема!" 16+
15.00 "Лица страны" 12+
15.20 Матч! Парад 16+
15.50 "Футбол на все времена"
12+
16.25 Все на Матч! 16+
18.25 "Ты в бане!" 12+
18.55 Хоккей 0+
23.45 Все на Матч! 16+



**06.00, 08.00, 10.00, 14.00, 16.00,
18.00, 20.00 Панорама 12+**
**06.40, 08.40, 10.40, 14.40,
16.40, 18.40, 20.40 Панорама
бизнеса 16+**
**06.50, 22.00 Новый год с
доставкой на дом 16+**
**07.50, 12.45 Визит. Центр
«Возрождение» 12+**
**08.50, 10.50, 12.10, 16.50,
17.30, 23.20 Семейная неделя
на ТВ 16+**
**09.10, 13.10, 19.50 ЧП
(субтитры) 16+**
**09.20, 13.40, 21.20 Поздравляя
горожан 6+**
**09.30, 13.30, 21.30 Покупай
«Тескома» 16++**
**09.40, 17.10, 20.50 Спортивная
среда 6+**



**11.10, 15.50, 23.00 Покупай
«Рыбалка на Беловодье» 16+**
**11.20, 13.00, 23.10 Каменский
дайджест (субтитры) 12+**
**11.30, 13.50, 21.10 Новогодняя
почта 12+**
12.00, 17.00 Вовремя 12+
12.55 Прогноз погоды 6+
13.20 ПосмотрИМ 16+
**14.50, 18.50 Острый вопрос
16+**
21.40 Визит 12+



07.00 "Однажды в России" 16+
08.30 "Звездная кухня" 16+
09.00 "Наша Russia" 16+
14.50 Х/ф «Морской бой» 12+
17.30 Х/ф «Форсаж-5» 16+
20.00 "Однажды в России" 16+
21.00 "Комеди Клуб" 16+
23.00 "Открытый микрофон"
16+

СОВРЕМЕННОК

СПЕКТАКЛЬ

**АЛИСА
В
СТРАНЕ НОВОГОДНИХ
ЧУДЕС**

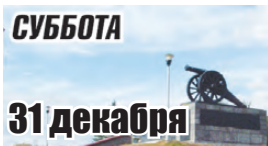
**26, 27, 28
ДЕКАБРЯ
3, 4, 5
ЯНВАРЯ**

11:00 И 13:00

370-462
8(902)271-8503

Стоимость билета 200 рублей

VK.COM/SOVRMENNIIK_RU WWW.SOVRMENNIIK-DK.RU



05.00, 06.10 X/ф "Полосатый рейс" 12+
06.00, 10.00, 12.00 Новости 16+
06.30 X/ф "Девушка без адреса" 0+
07.55 X/ф "Варвара-краса, длинная коса" 0+
09.15 X/ф "Золушка" 0+
10.50 X/ф "Девчата" 0+
12.40 X/ф "Операция "Ы" и другие приключения Шурика" 0+
14.15 X/ф "Джентльмены удачи" 12+
15.40 X/ф "Бриллиантовая рука" 12+
17.15, 18.15 X/ф "Любовь и голуби" 12+
18.00 Вечерние новости 16+
19.15 X/ф "Ирония судьбы, или С легким паром!" 12+
22.22 Новогодняя ночь на Первом 16+
23.55 Новогоднее обращение Президента РФ 0+

РОССИЯ 1

04.45 X/ф "Дюряк из Хацапетовки" 12+
06.35 X/ф "Управдомша" 12+
09.45 X/ф "Карнавальная ночь" 0+
11.00, 20.00 Вести 16+
11.20 Вести. Местное время 16+
11.30 X/ф "Москва слезам не верит" 12+
14.00 X/ф "Служебный роман" 12+

16.50, 21.30 X/ф "Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика" 6+
18.10 "Песни от всей души" 12+
21.30 X/ф "Иван Васильевич меняет профессию" 6+
23.00 "Песни от всей души" 12+
23.55 Новогоднее обращение Президента РФ 6+



05.00 «Все говорят об этом» 16+
05.30 События 16+
05.40 Utravel рекомендует 12+
06.00 «Все говорят об этом» 16+
06.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
07.25 «Все говорят об этом» 16+
08.00 Известия 16+
08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
09.25 «Все говорят об этом» 16+
10.00 Известия 16+
10.30 X/ф «Карнавал по-нашему» 12+
12.00 О личном и налично 12+
12.30 «Все говорят об этом» 16+
13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
14.00 Д/ц "Непростые вещи" 12+
15.00 X/ф «Мамы 3» 12+
16.45 Utravel рекомендует 12+
17.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
18.00 Известия 16+
18.30 Т/с «Зимний вальс» 12+
22.00 X/ф «Мамы 3» 12+
23.40 Поздравление губернатора СО 6+
23.50 Поздравление Президента РФ 6+



05.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06.15 Т/с «Пёс» 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00 "Сегодня" 16+
08.20 Т/с «Пёс» 16+
18.35 X/ф «Новогодний пёс» 16+
20.23 "Новогодняя Маска + Аватар" 12+
23.55 Новогоднее обращение Президента РФ 6+



06.00 М/с 0+
08.05 "Уральские пельмени" 16+
23.55 "Новогоднее обращение президента РФ 6+



06.30 «6 кадров» 16+
08.55 "Пять ужинов" 16+
10.25 "Домашняя кухня" 16+
15.55 "Любимый Новый год" 16+
19.55 "Предсказания 2023" 16+
23.55 Новогоднее обращение Президента РФ 6+

МАТЧ!

08.00 "Есть тема!" 16+
09.00, 12.00, 15.15, 19.40 Новости 16+
09.05 Все на Матч! 16+
12.05 М/с 0+
12.35 "Магия спорта" 12+
15.20 X/ф "Белый снег" 6+
17.55 Лыжные гонки 0+
19.45 Все на Матч! 16+
22.00 Футбол 0+



06.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00
Панорама 12+
06.40, 08.40, 10.40, 12.40, 14.40, 16.40, 18.40, 20.40 **Панорама бизнеса 16+**
06.50, 14.50, 22.00 **Новый год с доставкой на дом 16+**
07.50, 12.50, 19.50 **ЧП (субтитры) 16+**
08.50, 17.30, 23.00 **Поздравляя горожан 12+**
09.00, 13.10, 21.30 **Покупай «Рыбалка на Беловодье» 16+**
09.10, 17.45, 23.20 **Каменский дайджест (субтитры) 12+**
09.20, 13.40, 21.40 **Визит 12+**
09.40, 16.50, 20.50 **Спортивная среда 6+**



10.50, 11.15, 13.20, 17.10, 21.10
Семейная неделя на ТВ 16+
11.05, 15.50, 23.10 **Покупай «Тескома» 16++**
11.30, 23.30 **Новогодняя почта 12+**
13.00 **ПосмотрИМ 16+**
18.50 **Острый вопрос 16+**



07.00 Т/с «Полицейский с Рублевки» 16+
10.45 X/ф «Самый новый год» 16+
12.30 Т/с «Жуки» 16+
20.30 "Однажды в России" 16+
21.30 X/ф «Самоирония судьбы» 16+
23.00 "Комеди Клуб" 16+
23.55 "Новогоднее обращение Президента РФ 6+



ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

Неотъемлемой частью новогодних праздников становится пушистая зелёная красавица и пиротехнические изделия.

ГОРИТ НОВОГОДНЯЯ ЁЛКА! ЧТО ДЕЛАТЬ?

- вывести из квартиры детей и престарелых;
- вызвать пожарную охрану по телефону «01» или «112»;
- обесточить гирлянду. Если возможно, приступите к тушению ёлки: повалите её на пол, накройте плотной тканью, одеялом (не синтетическими), залейте водой (примените огнетушитель).

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ПИРОТЕХНИЧЕСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ:

- детям до 16 лет продажа пиротехники запрещена;
- о приобретении пиротехники необходимо позаботиться заранее, и покупать её только в специализированных магазинах;
- не покупайте уценённую, повреждённую пиротехнику;

- отдайте предпочтение российской, сертифицированной продукции;
- перед использованием пиротехнических изделий внимательно изучите инструкцию, выберите подходящее место и соблюдайте осторожность!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- держать работающие пиротехнические изделия в руках;
- наклоняться над работающими пиротехническими изделиями и после окончания их работы, а также в случае их несрабатывания;
- производить запуск пиротехнических изделий в направлении людей, жилых зданий и т.д.;
- применять пиротехнические изделия в помещениях;
- использовать пиротехнические изделия вблизи зданий, сооружений, деревьев, линий электропередач и на расстоянии радиуса опасной зоны.

СЧАСТЛИВОГО НОВОГО ГОДА!

МКУ «Управление по ГОЧС г. Каменска-Уральского»



06.00 "Новогодний календарь" 0+
06.55 X/ф "Операция "Ы" и другие приключения Шурика" 0+
08.25 X/ф "Девчата" 0+
10.00, 12.00 Новости 16+
10.15, 12.15 X/ф "Ирония судьбы, или С легким паром!" 12+
13.40 X/ф "Бриллиантовая рука" 12+
15.15 X/ф "Любовь и голуби" 12+
17.00 "Наш Новый год" 12+
18.15, 19.50 КВН 16+
19.00 Новогодний "Мечталлион" 12+
21.00 "Время" 16+
21.45 X/ф "Мажор возвращается" 16+
23.25 X/ф "Ирония судьбы. Продолжение" 12+



05.10 X/ф "Карнавальная ночь" 0+
06.25 X/ф "Москва слезам не верит" 12+
09.00 X/ф "Служебный роман" 12+
11.45 X/ф "Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика" 6+
13.05 "Песня года" 6+
14.55 X/ф "Иван Васильевич меняет профессию" 6+
16.30 X/ф "Одесский пароход" 12+
18.00, 21.00 X/ф "Последний богатырь" 6+

20.00 Вести 16+
20.45 Вести. Местное время 16+
22.45 X/ф "Конёк-Горбунок" 6+



05.00 «Все говорят об этом» 16+
06.30 М/ф 0+
08.00 Известия 16+
08.30 М/ф 0+
10.00 Известия 16+
10.30 М/с 0+
12.00 «Все говорят об этом» 16+
12.30 О личном и налично 12+
13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
14.00 Т/с «Новогоднее счастье» 12+
18.00 Известия 16+
18.30 Т/с «Кто-то теряет, кто-то находит» 12+
22.00 Известия 16+
22.30 Д/ц "Первые в мире" 12+
23.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+



04.55 "Следствие вели..." 16+
05.55 X/ф «Дед мороз» 6+
07.45, 09.50 X/ф «В зоне до- ступа любви» 16+
08.20 "У нас выигрывают!" 12+
10.50 X/ф «Афоня» 0+
12.20 X/ф «Абсурд» 16+
17.30 "Новогодний миллиард" 16+
19.00 "Сегодня" 16+

19.20 X/ф «Абсурд» 16+
21.00 "Суперстар! Возвраще- ние" 16+
23.45 Т/с «Везёт» 16+



06.00 "Уральские пельмени" 16+
07.05 М/ф 0+
09.05 X/ф «Три кота» 0+
10.15 X/ф «Барбоскины на даче» 6+
11.30 X/ф «Снежная королева 1, 2, 3» 0+
15.25 X/ф «Снежная королева. Зазеркалье» 6+
16.45 X/ф «Кот в сапогах» 0+
18.10 X/ф «Шрэк» 6+
22.25 X/ф «Снегурочка против всех» 12+
23.35 X/ф «Ирония судьбы в Голливуде» 12+



06.30 «6 кадров» 16+
06.55 "Любимый Новый год" 16+
10.05 X/ф «Дневник Бриджит Джонс» 16+
15.25 X/ф «Мой милый найденыш» 16+
19.00 X/ф «Ищу тебя» 16+
22.50 X/ф «Мужчина в моей голове» 16+



08.00 "Ты в бане!" 12+
08.30 МультиСпорт 0+
10.15 Все на Матч! 12+
12.35 "Здесь был Тимур" 12+
13.40 Танцевальный спорт 0+
14.50 Д/ф "Год российского спорта" 12+
15.55 Лыжные гонки 0+
16.35 М/с 0+
17.10 Лыжные гонки 0+
17.45 М/ф 0+
17.55 Прыжки на лыжах с трамплина 0+
19.50 Наши в UFC 16+
21.50 "Магия спорта" 12+



06.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00
Панорама 12+
06.40, 08.40, 10.40, 12.40, 14.40, 16.40, 18.40, 20.40 Панорама бизнеса 16+
06.50, 14.50, 21.55 Новый год с доставкой на дом 16+
07.50, 12.50, 19.50 ЧП (субтитры) 16+
08.50, 17.30, 22.55 Поздравляя горожан 6+
09.00, 13.10, 21.25 Покупай «Тескома» 16++



09.10, 17.45, 23.15 Каменский дайджест (субтитры) 12+
09.20, 13.40, 21.35 Визит 12+
09.40, 16.50, 20.50 Спортивная среда 6+
10.50, 11.15, 13.20, 17.10, 21.10 Семейная неделя на ТВ 16+
11.05, 15.50, 23.05 Покупай «Рыбалка на Беловодье» 16+
11.30, 23.30 Новогодняя почта 12+
13.00 ПосмотрИМ 16+
18.50 Острый вопрос 16+



07.00 "Наша Russia" 16+
09.15 "Однажды в России" 16+
16.00 X/ф «Самоирония судьбы» 16+
17.10 "Комеди Клуб" 16+
23.00 X/ф «Пьяная ферма» 16+

АКЦИЯ ПО СПИСАНИЮ ПЕНЕЙ ПРИШЛАСЬ ПО ДУШЕ КАМЕНЦАМ



ООО "Управляющая компания "Дирекция единого заказчика"



Более ста заявлений на списание пеней за последние две недели приняли в головном офисе ООО «КУДЕЗ» от жителей, которые решили рассчитаться по своим долгам за жилищно-коммунальные услуги. Еще примерно столько же собственники МКД принесли в жилищные участки. Радует, что большинство каменцев соблюдало условия, при которых пени подлежат списанию.

Напомним, с 28 ноября по 30 декабря включительно ООО «КУДЕЗ» проводит акцию по списанию пеней. Каменцы, которые в указанный срок погасят долги в полном объеме, могут рассчитывать на снятие частичного или полного бремени по пеням.

Поток жителей в управляющую компанию пошел с первого дня действия акции. Вот только не у всех заявления подкреплялись документом о совершенной оплате. Если в первую неделю значительная часть обращающихся решила, что, написав заявление на списание, они его получат, даже не рассчитавшись с долгами, а это не так, сейчас условия действующей акции люди стараются соблюдать.

Подчеркнем, акция предусматривает снятие пеней, начисленных за просрочку платежей с лицевых счетов граждан, погасивших долги за ЖКУ свыше 6 месяцев в досудебном порядке.

Собственники, погасившие долги за квартиру, в отношении которых были выданы исполнительные документы, могут рассчитывать на снижение пеней, взысканных судом. У мобилизованных граждан и членов их семей при оплате долга за ЖКУ будут списаны пени, в том числе и взысканные судом.



ОЗВУЧЕННЫЙ РОСТ

15 декабря правительство Свердловской области под председательством губернатора Евгения Куйвашева утвердило повышение в 2023 году величины прожиточного минимума на душу населения на 14,8%. Он составит 14088 рублей в месяц. «Данный рост выше прогнозируемой инфляции, а также опережает среднероссийские темпы увеличения прожиточного минимума – 13,6%», – отметили в департаменте информполитики. С 1 января 2023 года прожиточный минимум для трудоспособного населения и пенсионеров увеличится на 14,8% (12116 рублей), для детей — на 13,6% (14623 рубля).

ГОТОВИМСЯ К ЛЫЖНОЙ ГОНКЕ

Уральская лыжная многодневка на Кубок главы Екатеринбурга пройдет в уральской столице в новогодние каникулы. Это новое мероприятие будет приурочено к празднованию 300-летия города. Состязания стартуют 4 января 2023 года и будут длиться 3 дня. Ожидается, что в них примут участие Олимпийские чемпионы – лыжники и биатлонисты:

- Денис Спицов – российский лыжник, четырёхкратный призёр Олимпийских игр в Пекине;
- Иван Якимущин – российский лыжник, серебряный призёр Олимпийских игр в Пекине;
- Сергей Турышев – российский лыжник, трёхкратный чемпион России, двукратный чемпион зимней Универсиады в Харбине;
- Сергей Устюгов – российский лыжник, олимпийский чемпион в Пекине;
- Евгений Гараничев – российский биатлонист, бронзовый призёр зимних Олимпийских игр в Сочи;
- Глеб Ретивых – российский лыжник, неоднократный призёр чемпионатов мира в спринтерских гонках.

По итогам кубковой таблицы лидер каждой возрастной группы награждается кубком главы Екатеринбурга, а также денежными сертификатами.

НЕМАЛЕНЬКАЯ КРАСАВИЦА

30-метровую новогоднюю ель установили в ледовом городке на центральной площади уральской столицы. Лесную красавицу привезли в Екатеринбург из лесного хозяйства, расположенного в 200 километрах от города. «В пути она потеряла часть своего убранства и специалистам потребовалась неделя, чтобы вернуть пышную зеленую юбку владелице. Сейчас ситуация исправлена и новое дерево готовится предстать перед горожанами во всем своем великолепии», – рассказали в пресс-службе мэрии. Главный новогодний символ украсит шатер из гирлянд, а вокруг расположатся огромные ледяные фигуры в виде подарков. Традиционные арки в честь юбилея Екатеринбурга украсят светящейся надписью «300 лет». Также на площади 1905 года появятся горки, чаши, лабиринт, ледяные фигуры зверей и репродукция крепости.

ДЛЯ УДОБСТВА ПАЦИЕНТОВ

Уральцы смогут сделать тест на вирус гриппа по ОМС прямо в поликлинике. Решение, принятое правительством связано с ростом заболеваний гриппом в сочетании с коронавирусом. Бесплатное тестирование на грипп и другие респираторные инфекции жители региона смогут пройти в больницах и поликлиниках. Постановление о тестировании подписал Председатель Правительства Михаил Мишустин. По словам главы Роспотребнадзора Анны Поповой, это позволит быстро установить тип инфекции, назначать необходимое лечение, что, в свою очередь, снизит риски для заболевших. Исследования на сезонные вирусные заболевания могут проводить одновременно с ПЦР-тестом на COVID-19 при наличии показаний, подтвержденных лечащим врачом.





АВТО

Новости

В СТРАНЕ ВОСХОДЯЩЕГО СОЛНЦА

В Японии начали предлагать Лады и УАЗы казахстанского производства. Этим занялся традиционный импортер российских автомобилей в Страну восходящего солнца — компания Le Parnass. В настоящее время на японском рынке продают классические Lada Niva Legend, UAZ Hunter и УАЗ «Буханка». Эти машины собирает в Казахстане крупноузловым методом «СарыаркаАвтоПром» — вообще-то их делают для внутреннего казахстанского рынка, но Le Parnass воспользовалась возможностью приобрести машины казахской сборки для продолжения реализации авто российских брендов в Японии, следует из публикации в блоге компании. Напомним, в связи с антироссийскими санкциями прямая доставка товаров из РФ в Японию полностью запрещена с 18 июля 2022 года. Также Le Parnass сообщает, что продолжит обеспечивать владельцев российских авто в Японии запасными частями.

ХОТЯТ, ДА ПОБЫСТРЕЕ

Посол Ирана в Москве Казем Джалали подтвердил диалог с Россией по поставкам иранских авто в РФ, об этом сообщает ТАСС. «Я очень надеюсь, что как можно скорее мы приведем наше взаимодействие в данной сфере в практическую плоскость. Это постоянно присутствует в нашей повестке дня, диалог идет по этому вопросу, и мы претворим это взаимодействие в жизнь. Некоторые российские автомобили присутствуют на иранском рынке, и очень надеемся, что как можно скорее автомобили иранского производства тоже смогут присутствовать на российском», — приводит слова Джалали агентство. Отдельно обсуждается тема совместного производства автомобилей, Тегеран надеется на успех и в этом. «Одно из направлений нашего взаимодействия в промышленной области как раз

касается сотрудничества по автомобилям. За последние 43 года, с того момента, как были введены санкции коллективного Запада против Ирана, мы достигли очень хорошего прогресса и развития в области производства автомобилей и их компонентов», — заключил Джалали. После ужесточения антироссийских санкций Россия и Иран начали активные переговоры о широком экономическом партнерстве. Иранские автомобильные компании IKCO и SAIPA в конце августа представили свои машины на выставке MIMS-2022 в Москве. В конце ноября стало известно о заинтересованности в поставках автомобилей со стороны частного иранского автосборщика Kerman Motor.

ЗАПУЩЕН ОФИЦИАЛЬНО

Китайская Great Wall Motor (GWM) 12 декабря в Москве провела российскую презентацию дочернего автомобильного бренда Tank. Под ней компания выпускает особо brutальные модели с высокой проходимостью, в Поднебесной «Танки» производят с 2020-го. В столице показали две модели, с которых Tank начнет экспансию в РФ, — это среднеразмерный внедорожник с индексом 300 и полноразмерный серии 500. Обе машины начнут продаваться в РФ в первом полугодии 2023-го. Дилерские центры на старте откроют в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Казани, Кемерово, Воронеже, Челябинске, Тольятти и Нижнем Новгороде. Параллельно запустят возможность купить машину онлайн. По предварительной информации, 4,8-метровый Tank 300 предложат в РФ в варианте с 2,0-литровым бензиновым турбомотором мощностью 220 л.с. и 8-ступенчатой АКП. 4,9-метровый Tank 500 — с 3,0-литровым би-турбированным агрегатом отдачей 299 л.с. и 9-ступенчатой АКП. В обоих случаях шасси — полноприводное, есть понижающий ряд и блокировки переднего и заднего дифференциалов. Цены пока не объявлены, для рекламы автомобилей Tank в России выбрали известного киноактера Дмитрия Нагиева. Автомобили Tank позиционируются как более дорогие относительно моделей Haval — другой дочерней марки GWM.



Интерес россиян к фоторедакторам с искусственным интеллектом оказался краткосрочным

@

Трафик в сервисе Lensa в конце ноября вырос в 20 раз по сравнению с обычными дневными значениями. Для большинства пользователей увлечение оказалось временным – уже в декабре показатели начали снижаться. К таким выводам пришли аналитики МегаФона, проанализировав трафик абонентов в ресурсах, создающих контент при помощи искусственного интеллекта.

Рост трафика в Lensa начался с 21 ноября после появления новой версии фоторедактора. Приложение с помощью искусственного интеллекта генерирует портреты пользователей в самых разных техниках – от карандашных набросков до изображений в стиле футуризм. Пользователи соцсетей активно меняли свои фото на созданные искусственным интеллектом. С каждым днём трафик в Lensa увеличивался в полтора-два раза и к 29 ноября в 20 раз превышал показатели начала месяца, а количество уникальных пользователей было выше в шесть раз.

Массовое увлечение фоторедакторами оказалось временным. Промонстрировав высокие значения на



последней неделе ноября, интернет-трафик в сервисе с 1 декабря начал снижаться – в среднем на 20% в день. Тем не менее, трафик и количество пользователей остается вдвое выше, чем до обновления приложения – часть аудитории продолжает пользоваться сервисом.

Тренд повлек за собой рост и в других сервисах по созданию графического контента. Так, трафик и число пользователей платформ Go Art и Fotor в ноябре оказался рекордным с начала года, увеличившись на 80-90% по сравнению со среднемесячными показателями января-октября.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
«ДЕТСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
ГОРОДА КАМЕНСКА-УРАЛЬСКОГО»

3, 4, 5 января

13.00 и 15.00

МЫ ЖДЁМ ВАС ПО АДРЕСУ:
УЛ. КАМЕНСКАЯ, 33

Новогодние приключения богатыря в Зазеркалье
и весёлая игровая программа у ёлки

СТОИМОСТЬ БИЛЕТА: 175 РУБ

Наш телефон: 35-09-51

НАША ГРУППА
VK.COM/MAUK96

НАШ САЙТ
DKZ96.RU

КОГДА ЧАСЫ ДВЕНАДЦАТЬ БЬЮТ...

Ну что, дождалась? Вот-вот он настанет новый 2023 год! Последние приготовления, подарки, наряды... И, конечно же, застолье! Изобилие, которое не оставит равнодушным никого: салаты, горячее, домашние закуски, соленья, шампанское, десерты — ну как тут удержаться! Чтобы ничто не омрачило праздник, важно правильно подготовиться к нему. Как? Читайте наш материал!



О НОВОГОДНЕМ СТОЛЕ

Первоначальная радость для живота может обернуться неважным самочувствием в самый ответственный момент. Чтобы ничто не омрачило счастливый праздник, существуют специальные застольные «фишки» для хорошего пищеварения. Праздничный стол редко обходится без спиртного. Однако именно алкоголь чаще всего становится причиной мук совести и желудка утром 1 января. Чтобы застолье прошло легче, лучше начать подготовку к нему заранее. Если нет противопоказаний (вроде заболеваний желудочно-кишечного тракта), можно за 3–4 дня до праздника провести «генеральную уборку» организма — посидеть на очищающей детокс-диете.

Планировать такие мероприятия лучше на нерабочее время, поскольку многие ощущают при этом слабость. Еще один проверенный вариант — опыт наших предков. Старый дедовский метод гласит: перед праздничными посиделками нужно съесть кусочек сливочного

масла — его обволакивающие свойства помогут замедлить всасывание спирта в организме. Этот прием может быть полезен тем, кто быстро пьянеет и утрачивает самоконтроль.

О ЗАКУСКЕ ПАРА СЛОВ...

В любом застолье крайне важна правильная закуска. К спиртному лучше всего выбирать нейтрализующее сопровождение — соленые или кислые продукты, например: лимон, соленые огурцы и помидоры, маринованные грибочки, селедку, красную рыбу или бутерброды с икрой.

ПРАВИЛА ДЛЯ ЖИВОТА

Чтобы праздничное настроение не было испорчено вздутием живота, запомните несколько базовых правил гурмана:

1. Днем 31 декабря не нужно голодать, чтобы «больше влезло» за ужином. Лучше перекусить легкой кашкой, обволакивающей слизистые, — это поможет предупредить раздражение желудка и кишечника.

2. За столом не стоит переключаться с мяса на рыбу — нужно ограничиться чем-либо одним, поскольку вместе эти продукты плохо усваиваются.

3. Аккуратнее с майонезом: он вызывает чувство тяжести в животе, замедляет пищеварение, а при обильном употреблении может спровоцировать обострение заболеваний ЖКТ, если они у вас есть. Разумнее отдать предпочтение полезным легким салатам, заправленным лимонным соком, оливковым маслом или нежирным йогуртом.

4. Жирную пищу (например, мясо) следует заедать большим количеством свежих овощей. Клетчатка поможет ускорить процесс пищеварения.

5. Помните: морепродукты — сильный аллерген, как и цитрусовые. Поэтому лучше есть их осторожно и в небольшом количестве.

6. Если вы принимаете гостей у себя и не жалуетесь на свои кулинарные способности, попробуйте заменить покупные соусы домашними, приготовленными из свежих натуральных продуктов. С домашним майонезом даже самые простые и привычные блюда заиграют по-новому.

ПОСЛЕ КУРАНТОВ - НА УТРО

Как правило, первый завтрак нового года легким не бывает. Поэтому резонно вместо традиционного доедания вчерашних салатов устроить себе 1 января разгрузочный день. Не нужно есть ничего тяжелого, можно устроить кефирный день, выпивая по стакану через каждые 2 часа, или творожный — по 100 г продукта в 5–6 приемов. Это поможет немного облегчить самочувствие после ночных посиделок, даст отдохнуть желудку и кишечнику, перезапустит пищеварительный процесс.

