



Здесь сердце Родины моей

17 января в Маминском ДК состоялось торжественное мероприятие, посвященное 55-летию Каменского городского округа.

В одно из самых красивых сел нашего района съехались сотни гостей – ветераны и передовики хозяйств, руководители предприятий и организаций района, представители областного правительства, территорий Южного округа, сельских администраций. Недавно отремонтированный, современный и просторный Дом культуры в Маминском радушно принял всех, для кого юбилей любимого района – практически личный праздник. С обращением к ним и начал свое выступление глава муниципалитета С.А. Белоусов: «Наш край богат ресурсами, известен природой необыкновенной красоты, но я считаю, что главное богатство района – наши люди: трудолюбивые, успешные, искренние. Я об этом знаю не понаслышке – сам здесь родился, вырос, тружусь. В уральской глубинке люди живут по своим нравственным законам, радуются успехам других, помогают в трудный час. Наши устои жизни – основа всего, что достиг район за эти годы».

В этот день со сцены было немало сказано о достижениях муниципалитета в самых разных сферах жизни. О том, что район вошел в семерку лидеров в Свердловской области по производству сельхозпродукции, об успехах в сферах торговли и предпринимательства, здравоохранения и образования, творчества и спорта, в работе общественных организаций, было много сказано о людях, которыми гордится район, – о тех, кому присвоено звание «Почетный гражданин», родившихся здесь Героях СССР.

Представитель правительства Свердловской области В.В. Бочко зачитал приветственный адрес от губернатора, в котором Е.В. Куйвашев назвал район житницей области, вносящей достойный вклад в дело обеспечения продовольственной безопасности всего региона, успешно реализующей программу «Пятилетка развития», местом жительства трудолюбивых и талантливых жителей, настоящих патриотов своего родного края.

Образованный в современных границах 13 января 1965 г. Каменский район имеет богатую историю, так, село Клевякинское упомянуто в дозорной книге 1624 г., а самым молодым населенным пунктом является поселок Солнечный, который появился в 2012 г. На территории расположено более десятка памятников природы областного и местного значения, наш район – настоящий музей под открытым небом. О том, как рачительно используют природные богатства в Каменском городском округе, рассказал министр агропромышленного комплекса и продовольствия Свердлов-

ской области Д.С. Дегтярев. Особые слова благодарности он сказал в адрес ветеранов, которые совершали трудовые подвиги, работая в совхозах, в адрес всех работников сельского хозяйства района, которые и сегодня показывают примеры трудолюбия. Министр вручил почетные грамоты и благодарственные письма руководителям сельхозпредприятий района и райпо.

Исполняющая обязанности министра культуры Свердловской области Г.Ю. Головина подчеркнула, что в Каменском районе – самая большая в области сеть культурных учреждений и детских школ искусств. У нас самое большое количество заслуженных работников культуры и народных коллективов. По итогам 2019 г. показатели отрасли в нашем муниципалитете выше среднеобластных, а показатели национального проекта «Культура» выполнены на 108%. От лица министерства Г.Ю. Головина поблагодарила главу района С.А. Белоусова за то, что на территории смогли сохранить эту сеть, не сократив ни одного учреждения культуры, ни одного культурного работника, а только преумножили потенциал территории.

Представитель министерства культуры отметила, что в Каменском районе одна из лучших библиотечных систем в области. Она вручила Почетную грамоту губернатора директору Каменской центральной библиотеки Н.А. Савиновой, а также Благодарственное письмо губернатора заслуженному работнику культуры В.Н. Ткаченко из Сосновского.

Депутат Законодательного собрания Свердловской области, координатор федерального партийного проекта «Местный дом культуры» О.М. Корчагин продолжил тему поддержки культуры и рассказал о готовности «Единой России» выделить деньги на покупку музыкального оборудования для культурно-досугового центра района. Слова поздравления были также зачитаны от депутата Заксобрания области И.В. Гаффнера, депутата Государственной думы Л.И. Ковпака.

На сцену с поздравлениями вышла и команда глав территорий Южного округа – руководители муниципалитетов из Асбеста, Рефтинского, Сухого Лога, Верхнего Дуброво, Богдановича, возглавил ее и.о. управляющего администрацией Южного управленческого округа С.М. Бовт. В числе тех, кто от души поздравил земляков, были и бывшие руководители района – С.М. Чemezov и В.Ф. Четыркин,



Гости праздника – главы сельских территорий

сказавшие много теплых слов в адрес своих коллег.

Приехали на юбилей и социальные партнеры нашего района, с которыми его связывают деловые отношения – представители 63 отряда противопожарной службы, полиции, Роспотребнадзора, управления соцполитики, а также предприятий города. Так, представитель УАЗа рассказал о том, что компания РУСАЛ в рамках социального партнерства выделила району на 2020 г. 2,8 млн руб., а всего за 5 лет компания помогла району на сумму более 10 млн руб. Деньги пошли на ремонт социальных объектов и благоустройство.

Гости праздника стали и свидетелями новой традиции – поздравлять семью, где 13 января – в день рождения района – появился на свет ребенок. Под аплодисменты зала глава района вручил подарок семье Нестеровых из деревни Черноусовой, у них в этот день родилась дочка Ксения.

Завершила мероприятие премьера гимна, который прозвучал в исполнении народного коллектива – ансамбля эстрадного пения «Акварель» из Мартюша. Великолепное юбилейное торжество было бы невозможно без творческих коллективов, которые украсили своими выступлениями этот вечер – это оркестр русских народных инструментов, песенно-танцевальный ансамбль «Росиночка», танцевальный коллектив «Сияние», Сосновский народный хор, народный ансамбль песни и музыки «Славяне», молодежный коллектив «Q-квартал».

Район на своем празднике показал себя в самом расцвете сил, подтвердил, что его жители умеют работать и умеют рассказать о себе и своих достижениях. Что ж, 55 лет – отличный возраст для новых свершений и побед!

Лариса Лугинина

Фото предоставлено пресс-службой администрации Каменского района

■ Местный уровень

Травянцы уже согрелись

Новую котельную в селе Травянском окончательно перевели на газ.

«19 января мы полностью перешли на отопление жилого сектора и объектов соцкультбыта Травянского от новой котельной, – сказал заместитель главы администрации по вопросам ЖКХ и энергетики А.П. Баранов. – Теперь в сеть подается вода температурой 65 градусов, обратно получаем воду 55 градусов: от котельной до каждого объекта и многоквартирника проложены новые трубы в современной пенополиуретановой изоляции. То есть потерь тепла нет, давление абсолютно стабильное, люди звонят и благодарят: впервые за довольно продолжительное время они получили настоящее тепло. Директор Травянской школы радуется, что даже в самом холодном кабинете физики теперь плюс 24 градуса, чего не бывало никогда. Мы побывали и в самом холодном доме, там стало даже жарковато, говорят жильцы. Поэтому на данном этапе я доволен результатами совместной работы администрации и подрядной организации».

Пуска новой котельной травянцы ожидали давно и терпеливо, хоть и порядком надоело всю зиму жить в шерстяных носках и спать в теплых халатах. Технически котельная была готова зайти в отопительный сезон в сентябре, пояснил Андрей Павлович. Но помимо этого существует регламент ввода строящегося объекта в эксплуатацию, то есть согласования с Госстройнадзором, Ростехнадзором, постановка котельной на учет в Федеральной регистрационной системе, передача ее в эксплуатацию, заключение договоров на поставку газа с «Уралсевергазом» и «Газэксом» – а это масса документации, на оформление которой уходит не один месяц. Поскольку угольная котельная не оправдала надежд на то, что зимой травянцы переживут благополучно, было решено ускорить процесс запуска газовой. «Газ на период пусконаладочных работ от «Уралсевергаза» мы получили 27 декабря, чтобы сразу после праздника приступить к запуску, – говорит А.П. Баранов. – На праздничные дни запускать не рискнули: в котельной много автоматики и точной аппаратуры, которая может остановиться из-за дефекта любого датчика, приступили к пусконаладочным работам 9 января. Чтобы держать давление, которое способны выдержать старые внутридомовые сети, дополнительно установили частотный регулятор, который не предусмотрен проектом».

То есть технические задачи по вводу новой котельной успешно решены. Сложная аппаратура, конечно, еще будет подстраиваться. К примеру, здесь установлены датчики уличной температуры, которые подают сигнал на пульт, и носитель выдает соответствующую команду по нагреву воды в сетях до необходимой температуры. А экономия будет немалая. Во-первых, в новой котельной установлен насос всего на 7,5 квт/час (на угольной на 22 квт/час). Во-вторых, не нужно завозить и хранить уголь, что весьма затратно. В-третьих, газовая котельная полностью автоматизирована, то есть отпала необходимость содержать штат из семи человек, а значит, исключен пресловутый «человеческий фактор». И, в-четвертых, чудесным образом водоразбор горячей воды из сети сократился почти вдвое.

Остается решить вопросы регламента, и тут свои сложности. Договор с АО «Уралсевергаз» о поставке газа на период пусконаладки заканчивается 31 января, а подготовка документации и процедура прохождения всех этапов регламента займет месяца два.

На сходе в Барабановском

В сельских территориях начались сходы граждан – общие собрания жителей, на которых подводятся итоги за прошедший год и дается оценка работы сельской администрации.

Традиционно сходы проходят с участием главы района, его заместителей, председателя районной думы, Каменского управления АПК, а также представителей служб и ведомств, которые обеспечивают жизнедеятельность территорий.

Первыми подвели итоги прошедшего года жители Барабановской администрации на общем собрании, которое прошло 15 января. Центральное место в повестке дня – отчет сельской главы за 2019 г. Как сообщила специалист И.А. Кривенко, которая делала доклад, в целом территория прожила неплохой год, из запланированных мероприятий выполнены практически все. Барабановская территория по муниципальному контракту потратила на зимнее и летнее содержание автомобильных дорог, в том числе школьного маршрута, ремонт и замену дорожных знаков около 2,3 млн руб., но проблема качества дороги Барабановское – Гашенева – Комарова – Черемисская остается. В деревне Комаровой благодаря финансовой поддержке муниципалитета был

восстановлен обрушившийся грунтовый откос плотины. В 2019 г. по просьбе жителей в Барабановском установили детскую площадку на месте контейнерной площадки, и теперь улицу Октябрьскую украшает не свалка, а разноцветный городок. Проводились работы по установке, ремонту и замене светильников уличного освещения, выполнены все заявки жителей на замену ламп. В здании сельской администрации и клубном помещении раньше были проблемы с отоплением, теперь с установкой нового котла тепло во всем здании. Кстати говоря, за помощь и осуществление ремонтных работ в помещении клуба и замену кровли в здании сельской администрации от лица всех жителей специалист сельской администрации поблагодарил главу района С.А. Белоусова и руководство РУСАЛА.

Одна из центральных тем для обсуждения на собрании – сбор и транспортировка твердых коммунальных отходов. На территории в прошлом году установлен 21 контейнер для складирования



Никого не забыть

– это основная задача на 2020 г., объявленный Президентом РФ Годом памяти и славы.

К 75-летию Победы мы должны привести в порядок все обелиски, на что из бюджета района выделено 2 млн 313 тыс. руб., и работу эту нельзя откладывать, проинформировала участников аппаратного совещания заместитель главы по социальным вопросам Е.Г. Балакина. 5 или 6 мая на территории Колчедана либо Маминского пройдет посвященное этой дате торжественное общерайонное мероприятие. Ветеранам и труженикам тыла будут вручены юбилейные медали. На сегодня в списке награждаемых 201 человек, и, поскольку не все они смогут прибыть на районное мероприятие, каждая территория должна в торжественной обстановке вручить медали самостоятельно. Помимо этого нужно привлечь школьников, волонтеров и окружить ветеранов постоянным вниманием.

Объявленный Год памяти и славы предполагает, что празднованием 75-летия Победы россияне ограничиться не вправе, подчеркнула Елена Геннадьевна. На территории района родились и жили 6 Героев Советского Союза, 2 Героя России и один полный кавалер орденов Славы. Нужно организовать школьников на поисковую работу, установить памятные доски и продолжить начатую в районе работу по увековечению имен наших героических земляков. Как это сделала Кисловская школа, которая носит теперь имя Героя Советского Союза И.И. Гуляева.

Светлана Шварева

отходов, налажен вывоз мусора из Гашенева, Комаровой, Черемисской, но жителей сейчас волнует больше вопрос оплаты за коммунальную услугу «обращение с ТКО», они считают ее высокой. В числе других пожеланий – продолжение ремонта дорог, особенно тех, которые ведут в малонаселенные деревни, такие как Гашенева, где зарегистрировано всего несколько местных жителей, а также Комарова, Черемисская. Зато на территории много дачников, которые проживают круглый год, так что Барабановская сельская территория в числе тех, кто готов развиваться. Этому будет способствовать и газификация юга района, которая начнется с этого села. Как сообщил глава района, проект газификации уже готов, а в середине года район постарается попасть в областную программу, которая позволит начать строительство газопровода в 2021 г. В целом же жители территории единодушно оценили работу сельской администрации как удовлетворительную. В числе пожеланий – продолжение работы по благоустройству. В этом году Барабановскому исполняется 285 лет, и село должно встретить свой юбилей похорошевшим и помолодевшим.

Лариса Лугина

■ Среда обитания

Чисто там, где убирают

Надеемся, вы уже заметили появление на ваших улицах юрких белорусских тракторов, которые споро чистят проезжие части, контейнерные площадки, а кое-где и пешеходные дорожки от снега?

В конце минувшего года в районе организовано МКУ «Управление хозяйством КГО», которое будет отвечать за содержание дорог. Возглавил его Андрей Вадимович Коровин, уроженец Покровского. Проживает он в Каменске-Уральском, но хорошо знает район, имеет диплом об окончании Уральского государственного экономического университета. С 1 декабря новое предприятие приступило к работе и уже поработало в каждом населенном пункте. Попутно работники предприятия изучали техническую документацию, производили расчеты потребления топлива и противогололедных материалов, проводили инструктажи по дорожной и пожарной безопасности, по оказанию первой медицинской помощи.

«Для предприятия в лизинг закуплена спецтехника, – рассказывает А.В. Коровин. – Приобретены 2 грейдера (тяжелый и средний), 3 фронтальных погрузчика

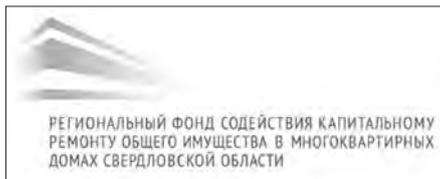
(два – со снеговыми отвалами), 6 тракторов МТЗ с отвалами, экскаватор-погрузчик, грузопассажирская «Газель». Уже укомплектован штат из 45 человек, среди которых есть и инженеры, и люди с опытом работы в системе «Автодора». Там, где есть необходимость, мы приняли на работу уборщиков территорий. Техника распределена по всему району, разработаны маршрутные листы. В наши обязанности входит очистка дорог, мостов, контейнерных площадок, ремонт дорожных знаков. За время работы выполнили 36 заявок администраций и отработали 8 предписаний ГИБДД. В некоторых селах и деревнях поработали уже не по разу».

Между тем, на январском аппаратном совещании у руководителя МКУ «Управление хозяйством КГО» у глав сельских администраций были и вопросы, и пожелания. Интересовались, сможет ли имеющаяся техника ликвидировать ко-

лейность на сельских дорогах. Справится ли техника с перепадами на дорогах, которые неизбежны в конце зимы? Как будет оплачиваться очистка пешеходных тротуаров? Настоятельно просили в первую очередь чистить от снега дороги, по которым пролегают школьные маршруты. Были вопросы и по обратной связи с исполнителями работ, чтобы лучше координировать очистку на местах.

Что ж, предприятие новое, участок работы у него горячий, поэтому вопросы вполне закономерны. «Все решаемо, надо просто работать», – сказал на это А.В. Коровин.

Светлана Шварева

**Капремонты поднимают настроение**

«В Сипавском в прошлом году в доме №26 по ул. Гагарина поменяли отопление, а хорошо

топят у нас уж лет пять, отремонтировали систему электроснабжения и водоотведения, обновили фасад – и люди очень довольны», – поделилась с газетой техник-смотритель И.В. Нужина.

С таким же хорошим настроением в новый 2020-й год вошли жители трех домов Мартюша. «На днях зашла Анна Степановна, старшая дома №6 по ул. Титова, говорит, нарадоваться не можем: подвал, фасад, все системы жизнеобеспечения дома отремонтированы хорошо, можно жить спокойно», – передает благодарность мартюшевцев глава сельской администрации В.П. Алексеев.

Травянцы капремонтом своего дома по ул. Ворошилова, 16 тоже довольны. Отремонтированы системы подачи тепла, воды, электричества качественно, без проволочек. Особая благодарность за ремонт системы канализации: в подвале дома не один год стояла вода, в подъездах – соответствующий запах. После ремонта жители радуются: в подвале утечек нет, сухо, исчез неприятный запах, а новая дверь в подъезде теперь плотно закрывается и хорошо сохраняет тепло – улучшение, как говорится, налицо. Травянцы высказали сожаление, что в капитальный ремонт не входит ремонт в подъездах, нет того полного ощущения свежести, чистоты и порядка в доме. Понятное дело, внести такую поправку в имеющееся законодательство мы не в силах, а вот совместить капитальный и текущий ремонты – более реально, можно попробовать. Но это в качестве пожелания для управляющей компании, которая отвечает за эти работы.

В целом радость обновления переживают жители 9 многоквартирных домов, капитально отремонтированных в 2019 г. в разных концах района: в Сипавском, в Колчедане и Маминском, в Клевакинском и Рыбниковском, в Мартюше и Травянском. Подрядчиком в прошлом году выступило ООО «Комплексный энергосервис», субподрядчиками выполнено 40 видов работ.

Наступивший год уже радует. В Бродовскую администрацию от группы мартюшевцев поступило благодарственное письмо в адрес строителей, которые отремонтировали крышу дома по ул. Школьной, 2. Это уже в счет плана капремонтов 2020 г. Сам дом будет ремонтироваться в предстоящем сезоне, а крышу уже перекрыли, и люди очень довольны качеством работы.

В 2020 г. строительная организация «УКС Каменскстрой» выполнит 35 видов работ на 9 многоквартирных, включенных в план капремонта. Как видите, подрядчик к работе уже приступил, и начало вполне успешное. Что и где планируется отремонтировать?

Крыша и система электроснабжения будут отремонтированы в Черноскутовой, ул. Центральная, 7.

В Мартюше капитально отремонтируют три дома. Дом №7 по ул. Молодежной – крыша, подвал, система электроснабжения. Дом №1 по ул. Советской – фасад, системы водоотведения, тепло- и электроснабжения. Дом №2 по ул. Школьной – фасад, подвал, система электроснабжения, крыша уже перекрыта.

В Позарихе: ул. Механизаторов, 10 – крыша, фасад, подвал, электроснабжение и по ул. Механизаторов, 12 – фасад, подвал, системы тепло- и электроснабжения, горячего, холодного водоснабжения и водоотведения.

В Клевакинском: ул. Мира, 19 – крыша, фасад и подвальное помещение.

В Покровском: ул. Рабочая, 2 – крыша, подвал, системы тепло- и электроснабжения; ул. Рабочая, 3 – фасад, системы тепло- и электроснабжения.

Капитальный ремонт многоквартирных домов проводится в рамках региональной программы. Она рассчитана на 2015–2044 г., в нее постановлением правительства области включено 266 домов Каменского района. Для удобства программа разбита на краткосрочные периоды. Сейчас ремонт проходит по планам периода 2018–2020 гг.

Общедомовое имущество приводится в порядок за счет взносов жильцов на капремонт. На капитальный ремонт каждого дома определена максимальная сумма, которая складывается из размера взносов, которые должны поступить за время действия программы, то есть за 30 лет. Сколько взносов на капремонт соберет весь район за год, на такую сумму и может провести капитальные ремонты в будущем году. А виды работ по каждому дому, вошедшему в годовой план капремонта, принимаются собственниками жилья на общем собрании, но в пределах максимальной суммы, отведенной на ремонт этого дома. Все подробности – в постановлении главы района №1789 «О внесении изменений в Краткосрочные планы проведения капитального ремонта общего имущества многоквартирных домов на 2018–2020 гг.», которое размещено на официальном сайте администрации – kamensk-adm.ru.

Светлана Шварева

■ Патриотическое воспитание

Наша родина – Каменский район

17 января в актовом зале Новоисетской школы прошел единый классный час для учеников 5–11 классов, посвященный 55-летию Каменского городского округа.

Мероприятие подготовила инициативная группа 5а и 8а классов: Елизавета Свечникова, Ксения Тренина, Ирина Комягина, Марина Мехоношина, Диана Антонюк (руководители М.В. Сидорова и Н.Е. Дронченко).

Классный час открыла видеозарисовка «Природа Каменского района в разные времена года». Затем девочки рассказали об истории и сегодняшнем дне нашей малой родины. Выступающие напомнили о том, когда и как был создан наш район в его современных границах, об административно-территориальном делении, руководителях района, об образовании, культуре, здравоохранении, водных ресурсах и полезных ископаемых, памятниках природы и архитектуры. Энциклопедический характер выступления сопровождала красочная презентация. Кульминационным моментом

стало обращение к Героям земли Каменской, прежде всего к Героям Советского Союза периода Великой Отечественной войны, ведь юбилейный год района совпал с 75-летним юбилеем победы советского народа над фашистской Германией. В конце классного часа школьникам было предложено ответить на вопросы краеведческой викторины.

Надо сказать, что в нашей школе прошел целый цикл мероприятий, посвященных юбилею района. Был оформлен большой стенд, проводились книжные выставки, уроки краеведения, на которых ребята узнали много нового о малой родине. 13 января проведена общешкольная торжественная линейка.

Мы гордимся нашей малой родиной. Здесь наши корни и наше будущее. Пусть всегда будет тепло и уютно в нашем общем доме, пусть живет и процветает наш любимый край!

Н.Е. Дронченко, руководитель музея Новоисетской школы

К юбилею нашего района 17 января в дошкольном учреждении Травянского было проведено мероприятие совместно с библиотекарем Т.Н. Парфеновой и специалистом по социальной работе М.В. Пучковой.

Маленьким слушателям был представлен медиафильм, презентация под названием «55 лет Каменскому району» и, т.к. каждое село района начинается с церкви, детям был показан мультфильм, созданный каналом «Союз», – «Житие Александра Попова» об истории возникновения церкви и села Травянского. Дети старшей и средней группы смело отвечали на вопросы после прослушанного материала. Также маленькие слушатели узнали, что есть карта Каменского городского округа, герб, флаг, и какого они цвета. На мероприятии детям старшей группы раздали карту района в виде раскраски, а детям средней и младшей групп – в виде герба и флага, для выполнения маленького домашнего задания. Всем детям детского сада и воспитателям ведущие подарили юбилейные медали «55 лет Каменскому району» за активное участие.

М.В. Пучкова, специалист по соцработе КЦСОН в Травянской администрации

В начале декабря в Соколовском клубе прошла встреча с председателем совета ветеранов Южного управленческого округа В.М. Ляминим, участником Великой Отечественной войны, посвященная Дню Героев Отечества.

Он рассказал о своей жизни, о том, как жила страна в трудные годы войны. Объяснил ребятам, что такое воинская честь и доблесть, привел примеры из своей жизни. Призвал юношей, которым предстоит идти служить в армию, помнить, что «честь, совесть, доблесть и служение Родине – не просто слова, а смысл жизни защитника Отечества». В ходе встречи коллектив художественной самодеятельности Соколовского клуба исполнил музыкальные номера «Журавли» и «Катюша». Глава Кисловской администрации А.В. Рогожников вручил Благодарственное письмо нашему гостю, а также ознакомил всех присутствующих со списками наших земляков – героев Отечества, не вернувшихся с полей сражений.

На этом наш праздник не закончился, для жителей была организована выставка оружия времен Великой Отечественной войны, представленная руководителем музея воинской славы ЦДО А.В. Кузнецовым. Ребята и пожилые люди с удовольствием и большим интересом провели время на мероприятии.

А.В. Матвеева, культорганизатор Соколовского клуба

Вместе со всем миром

27 января – Международный день памяти жертв Холокоста. В этот день весь цивилизованный мир склоняет голову перед жертвами варварских акций нацистов. Во времена Холокоста было убито около шести миллионов евреев.

С 21 по 25 января в Ленинской библиотеке проходит «Неделя памяти жертв Холокоста». Совместно с клубом поселка Ленинский разработан ряд мероприятий, посвященных этому событию. 21 января открыл Неделю урок памяти для детей школьного возраста «Память о Холокосте – путь к толерантности». 23 января всем желающим демонстрировался документальный фильм «Освенцим». 25 января волонтеры библиотеки покажут презентацию «Холокост глазами детей». Обладая информационными ресурсами, Ленинская библиотека выкладывает информационный материал на свою страничку в социальной сети «Одноклассники».

Т.А. Фролова, библиотекарь Ленинской библиотеки

Осваивая новые технологии

В каникулы 10 января в «Точке роста» Каменской школы состоялась игра «School skills».

Ребята из Каменской, Клевякинской, Рыбниковской, Маминской, Покровской, Кисловской школ показывали свои навыки и умения. Ученикам предстояло пройти испытания на шести этапах. Нужно было представить команду, собрать модель механического устройства по чертежам и технологическим картам. Пилоты дронов на квадрокоптере должны были преодолеть полосу препятствий. Кроме того, команды оказывали помощь пострадавшему, с помо-

щью программы SketchUp-онлайн участники строили трехмерную модель «Дом моей мечты». Викторина о Великой Отечественной войне стала центральным событием игры. Ребята отвечали на вопросы, пели военные песни. Однако не все команды справились с заданиями быстро и качественно, необычные для них испытания вызвали затруднения. Но это не разочаровало участников, новое и необычное только добавило азарта, и ребятам захотелось еще больше узнать о современных методах обучения.

Подобная игра на базе «Точки роста» проводилась

впервые в рамках сетевого взаимодействия. Она стала точкой отсчета совместных мероприятий со школами района. Победителем стала команда из Покровской школы, выполнившая все задания с наименьшим количеством штрафных баллов и показавшая наилучшие результаты. На 2-м месте – ребята из Рыбниковской школы, 3-е место завоевала команда из Кисловской школы. Поздравляем победителей и желаем всем ребятам и педагогам успехов в освоении новых технологий.

И.А. Калинина, руководитель «Точки роста» Каменской школы



■ По следам событий

Будем долго вспоминать зимние праздники!

«Елочка-елочка, зажгись, ярким светом озарись» – такими словами открыли новогодний детский утренник для детей в Горноисетском клубе.

Дети пришли на праздник веселые, нарядные, в предвкушении чудес. На нашу елку явились многие герои русских народных сказок – Баба-Яга, избушка на курьих ножках, разбойники и, конечно, волшебник. С ними дети окунулись в сказку, участвовали в интересных конкурсах. С появлением Снегурочки и Деда Мороза зазвучали песни, стихи, закружился хоровод. Никто не остался без внимания, все получили долгожданные подарки и сладости. Также ребят поздравили с праздником глава сельской администрации А.В. Белич, он вручил участникам программы подарки и билеты в «КиноФокс».

Благодарю С.А. Никитину, О. Добренкова, Т. Смолину, Д. Кулишову, В. Ловцову, И. Овчиникову, М. Табанину за участие в программе. Желаю всем здоровья, успехов в новом году.

Р.Р. Вережкина,
культурный организатор Горноисетского клуба

В новогоднюю сказочную пору все мы порой мечтаем о чуде. Особенно его ждут дети, которые наивно и искренне верят, что взмах волшебной палочки или посоха Дедушки Мороза решит все их беды и исполнит самые заветные мечты.

30 декабря с миссией Деда Мороза Рыбниковскую школу посетил районный депутат А.С. Шахматов. При всей своей занятости он освободил от дел несколько часов, чтобы доставить радость тем, кто особо в этом нуждается, и посетил малообеспеченные семьи, где лично вручил детям новогодние подарки.

В.С. Яковлева, замдиректора по ВР Рыбниковской школы



В Соколовском клубе было организовано новогоднее представление для детей, в котором рассказывалось, как Баба-Яга, Кикимора и Леший устроили переполох.

Ну, а какая же сказка без доброго и любимого Деда Мороза, который спас вместе с детьми свою внучку Снегурочку и устроил детям настоящий Новый год с песнями, играми и танцами! Но на этом встреча нового года в Соколовском клубе не закончилась, 30 декабря здесь состоялся праздничный поздравительный концерт, где прозвучали песни на новогоднюю тематику и были показаны танцевальные номера не только детьми, но и взрослыми, выступил коллектив «Девчушки-хохотушки». Развлекали смешными сценками, яркими номерами, поздравляли жителей и гости – группа «Аджум», которая не перестает нас удивлять своими яркими и необычными танцами. Спасибо за создание новогоднего настроения, с нетерпением ждем новых номеров.

А. В. Матвеева, культурный организатор Соколовского клуба



В зимние каникулы по давней традиции добровольческий отряд «Соболята» Каменской школы отправился раздавать рождественские подарки.



Вместе с Дедушкой Морозом волонтеры радовали детишек из многодетных малообеспеченных семей. Куклы, машинки и вертолеты, настольные игры, книги, мягкие игрушки, сладости, наборы для творчества и даже коньки – все это, собранное учащимися Каменской школы и их родителями, было передано юным жителям Позарихи.

Т.В. Савина, руководитель отряда «Соболята»

14 января в Сосновском детском саду состоялся праздник «Прощание с Елочкой».

В музыкальном зале ребята пели песни о елочке, танцевали, играли вокруг нее. А потом в сопровождении воспитателей, работников детсада, родителей отправились на лесную полянку отметить старый Новый год, попрощаться с красавицей-елочкой до следующего года. В лесу было весело: старичок-лесовичок устраивал различные преграды, дети наряжали елку игрушками, которые сделали сами. Не забыли ребята и о лесных обитателях. Для них они приготовили подарки: птичкам развесили кормушки, зайчикам положили морковку и листья капусты, белочкам – семечки. А потом встречали Деда Мороза. Закружился хоровод вокруг елочки, зазвучали стихи, организовались игры.

Незаметно пролетело время. Все попрощались с Елочкой и Дедом Морозом, Лесовичком. Уставшие, но счастливые, дети вернулись в детский сад. С улыбкой отзывались об этом празднике и родители. Спасибо воспитателям и работникам детского сада за праздник.

Т.П. Нечаева, с. Сосновское

Сосновский детский сад продолжает участвовать в муниципальном этапе природоохранного социально-образовательного проекта «Эколята-Дошколята».

Следующим этапом проекта было строительство «Снежного городка Эколят». Когда появилась возможность порадовать своих ребятнишек снежными постройками, был разработан план-схема,

вместе готовили территорию, дети помогали собирать снег в кучки, после чего они превратились в яркие зеленые елочки и в сказочных героев «Эколят». Между елочками, около горки и «летающей тарелки» теперь ребят ждут на прогулку веселые снеговвики, сделанные из мусорных разноцветных мешков, наполненных снегом. А еще на участке появилась веселая гусеничка, также сделанная из мешков со снегом. Такой вариант предложила И.С. Матафонова, воспитатель старшей группы; коллеги, ребята и родители поддержали ее.

Потрудиться пришлось и над «эколятами». Старание, терпение, мастерство к этому приложила Д.С. Подоксенова, подменная воспитатель старшей и подготовительной групп. Яркие и забавные фигуры украшают территорию нашего детского сада. Дети с огромным любопытством разглядывают эти фигуры и узнают в них сказочных героев.

О.А. Стихина, старший воспитатель Сосновского детского сада



■ Региональные вести

Предстоит сделать немало

Традиционная встреча с журналистами, на которой губернатор Свердловской области подводит итоги минувшего года и обозначает планы и задачи на новый период, прошла 17 января. Предлагаем вашему вниманию ответы на самые актуальные из вопросов.

Про «Экологическую реформу»

— Это очень большой с точки зрения организации и финансово емкий проект. Мы разделили его на этапы по переходу на новую форму обращения с твердыми бытовыми отходами. И согласно данным по выполненным работам, мы движемся в соответствии с той дорожной картой, которую утвердили. Что касается раздельного сбора мусора — вопрос непростой, потому что сегодня не все живут в достаточно просторных квартирах, имеющих большой квадрат кухни, чтобы уместить четыре вида мусорных баков. На данный момент раздельный сбор мы поэтапно реализовываем на стадии контейнерных площадок.

Про «Пятилетку развития»

— «Пятилетка развития» создавалась и формировалась в ходе избирательной кампании. После этого был еще ряд серьезных задач, которые перед нами поставил Президент, национальные проекты. И сегодня, после Послания, еще будут внесены дополнительные поправки, которые скорректируют нашу программу. Мы действительно прошли экватор программы. Те задачи, которые были сформулированы в ней, выполняются в полном объеме, и где-то даже с опережением. Мы неплохо справляемся с переселением из аварийного жилья, хотя, конечно, еще надо сделать многое. Даже когда был некий перерыв в федеральном финансировании этой программы, мы все равно продолжали работать по отселению, наполнив фонд региональными деньгами. В этом году мы в 2,5 раза перевыполнили планы по переселению и исполнению дорожной карты.



Предстоит сделать еще немало, и планы у нас достаточно серьезные — это строительство ФАПов, привлечение кадров.

Главная проблема в здравоохранении сегодня, конечно, — это кадры, и мы вместе с федеральным министерством увеличили целевые наборы. По итогам работы комиссии по приему абитуриентов 2019 г. увеличили почти на 250 количество мест, дополнительно сделали губернаторский набор за счет средств областного бюджета. И каждый год мы будем наращивать поддержку врачей и среднего медицинского персонала, и поощрять тех людей, которые поедут работать в сельскую местность, в малые населенные пункты. По инициативе нашей партийной организации, фракции «Единая Россия» мы выделили деньги на приобретение жилья для медицинских работников, не только врачей, но и среднего медицинского персонала в малых и средних населенных пунктах, и выполняем этот план. Каждый год размер этой программы составляет 200 млн руб. По мере подготовки молодых специалистов мы эту программу будем наполнять и увеличивать. Также работает программа «Земский доктор».

Но главное — это не только жилье. Требования возникают вообще к населенному пункту — наличие инфраструктуры, садики, школ, магазинов. Это огромная работа, результаты которой должны стать в конечном итоге самым серьезным фактором привлечения людей в малые и средние города. Это реализация нашей программы «Формирование комфортной городской среды».

Про перспективы

В ходе диалога с губернатором журналисты узнали его мнение по многим направлениям. Например, он отметил, что поддерживает введение налога для самозанятых, благодаря которому средства пойдут в поддержку местных и региональных бюджетов. Легализовав себя, самозанятые смогут обеспечивать себе пенсионные накопления, брать кредиты на развитие бизнеса либо на улучшение жилищных условий.

Говоря про привлечение инвесторов, Е.В. Куйвашев отметил, что это одна из приоритетных задач работы правительства. «По итогам 2019 г. рост инвестиций в экономику превысил 112%. Это хороший показатель. Екатеринбург и Свердловская область развивают туризм. Нужно показывать все лучшее, нужно открывать хорошие магазины, рестораны для того, чтобы люди хотели сюда ехать. И здесь ключевой вопрос — развитие малого и среднего бизнеса и сферы услуг», — считает глава региона. По его мнению, главный инструмент для привлечения инвесторов — это личная заинтересованность муниципалитетов — и область финансово помогает тем муниципалитетам, которые самым активным образом привлекают инвестиции.

Отвечая на вопросы о Всемирных студенческих играх, губернатор акцентировал внимание на то, что они дадут возможность создания мощной инфраструктуры, благодаря этому УрФУ станет самым современным университетом.

Е.В. Куйвашев, общаясь с журналистами, рассказал о планах развития региона. Эта встреча стала рекордной по продолжительности — за 2 часа 50 минут губернатору был задан 71 вопрос.

Вручить до 8 мая

Полномочный представитель Президента РФ Н.Н. Цуканов провел рабочее совещание, на котором обсуждались вопросы организации вручения юбилейной медали «75 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

Полпред особо подчеркнул, что необходимо ответственно подойти к организации всех мероприятий, приуроченных ко Дню Победы, прежде всего, к вручению юбилейных медалей, учитывая возраст и состояние здоровья ветеранов. Он особо подчеркнул, что все юбилейные медали должны быть вручены до 8 мая.

Награжден первый ветеран

Губернатор Е.В. Куйвашев 20 января вручил почетному гражданину Свердловской области и Екатеринбург, почетному начальнику госпиталя ветеранов войн, председателю Свердловской областной ассоциации бывших узников гетто и нацистских концлагерей С.И. Спектору юбилейную медаль «75 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

С.И. Спектор стал первым ветераном в Свердловской области, награжденным памятным знаком, учрежденным Указом Президента РФ.

Отметим, в год 75-летия Великой Победы юбилейными медалями будут награждены 30 866 ветеранов Великой Отечественной войны и бывших несовершеннолетних узников фашизма, живущих в Свердловской области.

Дополнительные выплаты

В рамках подготовки к празднованию 75-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне в 2020 г. для ветеранов предусмотрены дополнительные выплаты и мероприятия. Об этом рассказал министр социальной политики Свердловской области А.В. Злоказов.

«В юбилейный год будет увеличен размер компенсации труженикам тыла за неиспользованную санаторно-курортную путевку, продолжится стартовавшая в 2019 г. выплата компенсации расходов на оплату проезда поездом до Санкт-Петербурга и обратно (уральцам, награжденным знаком «Жителю блокадного Ленинграда»), сохранится организация ветеранских теплоходных круизов, пользующихся у ветеранов большой популярностью», — отметил А.В. Злоказов.

В 2020 г. также будут увеличены размеры единовременной денежной выплаты в связи юбилеем Победы (инвалидам и участникам Великой Отечественной войны — до 5 тыс. руб., остальным категориям — до 1 тыс. руб.), для всех детей погибших защитников Отечества предусмотрена единовременная денежная выплата для посещения воинских захоронений.

Уральцы поддержали инициативы Президента России В.В. Путина

Жители Свердловской области продолжают активно обсуждать ежегодное Послание Президента России Федеральному собранию, с которым 15 января выступил В.В. Путин. Традиционно в своем послании Президент объявляет основные направления государственной политики на предстоящую перспективу.

Председатель Законодательного собрания Свердловской области Л.В. Бабушкина: «В.В. Путин высказал все то, что ожидали наши граждане от Президента и от органов власти всех уровней. Он предложил очень сильные меры поддержки семьи и семейных ценностей. Это и выплата материнского капитала при рождении первого ребенка. И увеличение на 150 тыс. руб. материнского капитала при рождении второго ребенка, а это уже 616 тыс. руб. Выплаты будут производиться с 1 января 2020 г.»

Председатель парламента отметила, что в Свердловской области выплачивается региональный материнский (семейный) капитал, он составляет 137 тыс. руб., а при рождении трех и более детей – более 205 тыс. руб. Действующие меры поддержки семьи и дополнительные инициативы, высказанные Президентом, по мнению спикера парламента дадут новый импульс развития семьи и улучшения демографической ситуации в стране. Востребованной мерой поддержки семей с детьми будет обеспечение бесплатным горячим питанием всех школьников с 1 по 4 класс, независимо от уровня достатка семьи.

Уполномоченный по правам человека в Свердловской области, член Совета при Президенте РФ по развитию гражданского общества и правам человека Т.Г. Мерзлякова отметила, что, по ее мнению, Президент России решил опереться на мнение народа. Она выделила в числе основных тезисов приближение власти в регионах к людям; усиление роли регионов в реализации национальных проектов; развитие региональных вузов; создание региональных цифровых платформ обратной связи. «Борьба с бедностью, новые меры поддержки семей направлены в первую очередь на обеспечение достойного уровня жизни, на сохранение достоинства граждан. Это не просто льготы и пособия, но и условия для получения новой профессии, занятия бизнесом, самореализации», – говорит Т.Г. Мерзлякова. Она напомнила, что после первых предложений, которые серьезно меняют ситуацию в демографической сфере, Владимир Владимирович предложил внести несколько поправок в Конституцию Российской Федерации. «На обсуждение граждан России вынесены ряд конституционных поправок. Владимир Владимирович решил опереться на мнение народа, предложил конкретные перемены в жизни государства, которые от него ждали люди. Принятие предложений Президента существенно меняет ситуацию в стране. Чего и ждут люди», – подчеркнула Т.Г. Мерзлякова.

Заместитель председателя свердловского Законодательного собрания, секретарь Свердловского регионального отделения партии «Единая Россия» В.А. Шептий, комментируя Послание Президента, выделил такие основные блоки, как социальная сфера, демография, образование, здравоохранение и изменения в Конституции. «Безусловно, большинства жителей страны коснутся предложения по материнскому капиталу, по выплатам детских пособий, а также по обеспечению горячим питанием школьников младших классов – всех без исключения. Не сомневаюсь, что на качество образования положительно повлияет и доплата за классное руководство, о которой сказал Президент».

Он также прокомментировал инициативы Президента, связанные с изменением Конституции. «Озвученные инициативы подразумевают всенародное голосование и направлены в том числе на развитие парламентаризма России. Для «Единой России» это большая ответственность: мы – партия конституционного большинства и отвечаем за решения Парламента как на региональном уровне, так и на федеральном», – сказал он. Отдельно Президент остановился на теме 75-летия Победы в Великой Отечественной войне. Этому направлению партийцы уделяют особое внимание. «Безусловно, в год юбилея Победы, в Год памяти и славы Президент призвал заботиться о ветеранах и защищать историческую правду о Великой войне».

Губернатор Е.В. Куйвашев поручил правительству в сжатые сроки подготовить план мероприятий по реализации установок, озвученных Президентом России В.В. Путиным в ходе оглашения Послания Федеральному собранию. Об этом глава региона заявил 16 января на заседании регионального кабинета министров. «Нам предстоит очень серьезная, масштабная работа по исполнению установок и поручений Президента», – сказал Е.В. Куйвашев. Глава региона также отметил необходимость подготовки предложений по возможным корректировкам среднесрочных программ, в том числе программы «Пятилетка развития Свердловской области». Общую координацию работ поручено осуществлять первому заместителю губернатора Свердловской области А.В. Орлову и заместителю губернатора О.Л. Чemezову.

Председатель комитета Госдумы по государственному строительству и законодательству П.В. Крашенинников и уполномоченный по правам человека в Свердловской области Т.Г. Мерзлякова включены в состав рабочей группы по подготовке предложений о внесении поправок в Конституцию. Соответствующее распоряжение подписал Президент России В.В. Путин. Работать над поправками в основной закон России будут более 70 человек – сенаторы, депутаты, ученые, общественные деятели.

ЦИТАТА НЕДЕЛИ

«Самое главное, что Президент озвучил – участие федерального центра в решении самых актуальных и насущных задач, которые, конечно же, касаются и Свердловской области. Участие федерального центра в решении этих задач позволит в значительной степени улучшить и увеличить финансовую помощь Я не сомневаюсь, что Послание станет импульсом для развития нашей страны и решения самых насущных проблем: в демографии, здравоохранении, образовании. И, в некоторой степени, изменится роль государства, формирование органов власти».

Е.В. Куйвашев,
губернатор Свердловской области

Общественные организации региона также горячо обсуждают заявления лидера страны, прозвучавшие 15 января.

Руководитель межрегиональной общественной организации «Аистенок» Л.В. Лазарева: «Я знаю, как живут семьи, попавшие в трудную жизненную ситуацию. Уже 17 лет организация «Аистенок» работает в теме профилактики семейного неблагополучия, раннего социального сиротства, оказывает содействие органам опеки и попечительства в семейном жизнеустройстве детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В своем послании Федеральному собранию В.В. Путин сказал, что уже при рождении первого ребенка семья будет получать материнский капитал, причем в том размере, как он есть сейчас.

Поверьте, для многих семей это, действительно, шанс сохранить семью, повысить уровень дохода, не выпадая за черту бедности. Уверена, что с внедрением всех заявленных выплат возможно улучшить материально-экономическое положение семей, что, в свою очередь, позитивно отразится на качестве жизни семьи, рождении и развитии детей».

От лица ветеранской общественности высказался председатель Свердловской областной общественной организации ветеранов войны, труда, боевых действий, государственной службы, пенсионеров Ю.Д. Судаков.

«Для меня важно, что Президент обратил внимание на повышение социального уровня наиболее незащищенной части населения – на наших старших ветеранов и пенсионеров, а также предложил немало изменений, которые коснутся жизни детей и семей с детьми. Не надо забывать о том, что 2020 год – это год 75-летия Победы. Свердловская область внесла огромный вклад в дело победы. Органы власти как федерального, так и регионального уровня уже приняли все необходимые документы для того, чтобы достойно отметить эту дату. Это говорит об уважении к прошлому. А все нововведения, которые направлены на то, чтобы сделать жизнь нынешнего поколения лучше, говорят об уважении к настоящему и будущему», – сказал он.

Ирина Тропина

■ Будем здоровы!

В День снега было весело

19 января в Каменском районе прошли спортивно-массовые мероприятия на свежем воздухе, посвященные Всемирному дню снега.

Традиция отмечать этот праздник появилась в 2012 г. Он проводится под эгидой Международной федерации лыжного спорта и проходит одновременно в 39 странах по всему миру. Сегодня это самый масштабный зимний праздник в Свердловской области. В этот день проходят различные соревнования,



«снежные» фестивали и показательные выступления сноубордистов и лыжников. В Каменском районе в 10 мероприятиях, состоявшихся в разных территориях, приняли участие 314 человек.

Л.Н. Вешкурцева,
директор
Физкультурно-спортивного комплекса

Снова первые!

С 20 по 22 декабря в Екатеринбурге проходил чемпионат и первенство Евразии по пауэрлифтингу и отдельным упражнениям пауэрлифтинга.

В соревновании приняли участие ребята из Покровского ФОКа. Среди юношей до 11 лет в весовой категории

40 кг 1-е место выиграл Александр Ордин. Среди юношей до 13 лет в весовой категории до 56 кг победителем стал Михаил Аввакумов.



Поздравляем ребят с хорошим выступлением, желаем дальнейших успехов, выражаем благодарность за помощь в организации выезда ребят на соревнования А.А. Коровину.

К.В. Чадов, тренер Покровского ФОК

■ На заметку выпускнику

На службе у закона

В Межмуниципальный отдел МВД России в Каменске-Уральском, что на ул. Мичурина, 32, просто так не войдешь: дальше дежурной части не пустят. Но есть, есть волшебный ключик, который может приоткрыть двери в разные службы этого серьезного полувоенного заведения. Достаточно собрать группу, позвонить по тел. 32-49-66 подполковнику запаса внутренней службы О.А. Степановой и сделать заявку на экскурсию. Ольга Александровна помимо работы с ветеранами правоохранительных органов – а их около 600 – заведует комнатой истории и с удовольствием знакомит подростков с работой полиции в разные годы. А если вы подарите комнате истории что-то, связанное со службой в милиции, вас примут как дорогого гостя и проведут по отделам.

Экскурсия очень интересная. Начинается она с дежурной части, в которую стекается информация обо всех преступлениях в городе и районе. Вам расскажут о своей работе дознаватели и эксперты, вы узнаете, что такое тревожный чемоданчик, с которым выезжают на место преступления, покажут, что умеют служебные собаки. Инструкторы продемонстрируют приемы рукопашного боя, вы попробуете разобрать-собрать оружие, примерите бронезилет.

А в комнате-музее вы вместе с О.А. Степановой полистаете страницы интереснейшей истории каменской милиции. Узнаете, какую клятву давали каменцы, поступая на службу в милицию на заре Советской власти, в 1921 году. Из бюллетеня по Каменскому уездному отделению угро получите представление, какие преступления тогда совершались, увидите, как выглядит революционный мандат на ношение оружия, и даже подержите в руках вещдоки совершенных когда-то преступлений. Есть в комнате-музее стенд милиционеров-ветеранов ВОВ, их награды и даже красноармейская книжка, из которой можно узнать, как были экипированы солдаты Красной Армии. Есть стенд, рассказывающий о командировках каменцев в Северо-Кавказский регион.

Впиши свою строку

Словом, эта экскурсия позволит вам посмотреть на службу в правоохранительных органах города другими глазами. Вот только нет в той истории ни слова о тех, кто стоит на страже порядка в Каменском

районе. А возможность вписать в нее свою страницу есть. Достаточно поступить в вуз МВД и прийти сюда служить. Об этой возможности газете рассказала специалист группы профессиональной подготовки С.В. Черданцева:

- Из 30 вузов системы МВД России мы комплектуем три. В Воронежском юридическом институте наши студенты обучаются по специальности «компьютерная безопасность». В Волгоградской академии МВД готовят экспертов-криминалистов, а в Уральском юридическом институте – следователей, дознавателей, оперуполномоченных экономической безопасности и правоохранительной деятельности.

Поступление в вуз МВД имеет свои особенности. Возрастной ценз абитуриента – не старше 25 лет. Заявления на обучение мы начинаем принимать с декабря, а заканчиваем прием 1 апреля года поступления. Это потому, что перед поступлением в институт абитуриентам нужно успеть пройти непростой подготовительный этап. Военно-врачебная комиссия проводит доскональное медицинское обследование абитуриента, начиная с детской амбулаторной карты, при необходимости назначает дополнительное обследование. Психологические тесты и полиграф выявляют склонность к совершению правонарушений. В это же время кадровики проводят проверку абитуриента и его близких родственников на наличие компрометирующих материалов. Затем абитуриент сдает внутренний экзамен по физподготовке: бег на 100 и 1000 м, затем

девушки 30 сек. качают пресс и отжимаются от пола до окончания минуты, юноши подтягиваются на перекладине.

Если все испытания благополучно выдержаны, абитуриент с подлинником аттестата (копия не принимается) едет сдавать экзамены. В Воронежский юридический и в Уральский юридический институты на специальность «экономическая безопасность» принимаются абитуриенты с результатами ЕГЭ по математике профильного уровня и русскому языку, на остальные специальности – с результатами ЕГЭ по русскому языку и обществознанию. При поступлении во все юридические институты сдаются вступительный экзамен по русскому языку и физподготовка.

Экзамены сданы, абитуриент зачислен в институт и становится курсантом, то есть сотрудником полиции со всеми вытекающими обязанностями и социальными гарантиями. Курсанты в институте находятся на самообслуживании, ходят в наряды. Они обеспечены обмундированием, жильем, трехразовым питанием и находятся под наблюдением медика. Юноши на время учебы освобождены от службы в армии. На 1–4 курсах им выплачивается денежное довольствие в размере 15-17 тыс. руб., на 5 курсе – 25-29 тыс. руб. После 5 лет учебы выпускники получают диплом специалиста определенного профиля, им присваивается звание лейтенанта полиции и засчитывается 5 лет трудового стажа. Во время прохождения практики выпускник приобретает опыт, и после вуза его уже ждут в полиции: по контракту он должен отработать в системе МВД 5 лет. У выпускники время декретного отпуска засчитывается в отработанный стаж по контракту. За неотработанный стаж выпускник должен возместить государству потраченные на его обучение средства. После 20 работы в органах внутренних дел сотрудник полиции может либо выйти на пенсию, либо продолжить службу до 55 лет.

Светлана Шеарева

ПОНЕДЕЛЬНИК 27 января

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, 02.10, 03.05 Время покажет (16+)
15.15 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 «Ученица Мессинга» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
00.00 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, 17.25 «60 Минут» (12+)
14.45 Т/с «Тайны следствия» (12+)
18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Крепостная» (12+)
23.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.00 Х/ф «Крик тишины» (16+)
03.40 «Блокада. День 901-й» (16+)

МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)
06.30 Д/ц «Жестокий спорт» (16+)
07.00, 08.55, 09.55, 11.30, 14.00, 16.05, 18.50, 21.55 Новости
07.05, 11.35, 18.55, 00.55 Все на Матч! (12+)
09.00 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины (0+)
10.00 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины (0+)
11.00 Биатлон с Дмитрием Губерниевым (12+)
12.00 Футбол. Чемпионат Испании. «Вальядолид» - «Реал» (Мадрид) (0+)
14.05 Футбол. Чемпионат Италии. «Рома» - «Лацио» (0+)
16.10 Футбол. Кубок Англии. 1/16 финала. «Манчестер Сити» - «Фулхэм» (0+)
18.10 «Марат Сафин. Своя игра». Специальный обзор (12+)
18.30 «Тает лед» (12+)
19.20 Хоккей. КХЛ. «Спартак» (Москва) - «Куньлунь» (Пекин) (0+)
22.00 «Тотальный футбол» (12+)
22.55 Футбол. Кубок Англии. 1/16 финала. «Борнмут» - «Арсенал» (0+)
01.25 Профессиональный бокс. Эдуард Скавинский против Науэля Альберто Галесси. Равшанбек Умурзаков против Эснейкера Корреа (16+)
03.15 Футбол. Чемпионат Италии. «Интер» - «Кальяри» (0+)
05.00 «Смешанные единоборства. Итоги 2019» (16+)
05.30 «Команда мечты» (12+)

НТВ

05.20, 04.00 Т/с «Еще не вечер» (16+)
06.05 «Мальцева» (12+)
07.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Сегодня
07.05, 08.20 Т/с «Москва. Три вокзала» (16+)
10.20, 01.25 Т/с «Морские дьяволы» (16+)

13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 16.25 «Место встречи» (16+)
17.00, 00.20 «ДНК» (16+)
18.00, 19.40 Т/с «Пес» (16+)
21.00 Т/с «Горячая точка» (16+)
23.10 «Основано на реальных событиях» (16+)
00.10 «Поздняков» (16+)

СТС

06.00, 05.45 «Ералаш»
06.15 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Том и Джерри» (0+)
07.00 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
08.00 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
08.10 Х/ф «Астерикс на Олимпийских играх» (12+)
10.40 Х/ф «Пассажиры» (16+)
12.55 Т/с «Ивановы-Ивановы» (16+)
15.40, 19.00 Т/с «Папик» (16+)
20.10 Х/ф «8 подруг Оушена» (16+)
22.25 Х/ф «Казино» (18+)
01.20 «Кино в деталях с Федором Бондарчуком» (18+)
02.15 Х/ф «Живое» (18+)
03.45 М/ф «Приключения мистера Пибоди и Шермана» (0+)
05.05 М/ф «Чиполлино» (0+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров» (16+)
06.35 «Удачная покупка» (16+)
06.45 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.45 «Давай разведемся!» (16+)
09.50, 04.50 «Тест на отцовство» (16+)
11.50, 03.55 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.55, 02.35 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.40, 02.05 Д/с «Порча» (16+)
15.10 Х/ф «Дом на холодном ключе» (16+)
19.00 Х/ф «Все будет хорошо» (16+)
23.00 Т/с «Восток-Запад» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
07.50 «Полезная покупка» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.20, 18.30 Специальный репортаж (12+)
08.40 Д/ф «22 победы танкиста Колобанова» (12+)
09.35, 10.05, 13.15, 14.05 Т/с «Блокада» (12+)
10.00, 14.00 Военные новости
18.50 Д/с «872 дня Ленинграда. Последний рубеж» (16+)
19.40 «Скрытые угрозы» (12+)
20.25 Д/с «Загадки века. Репатриация. Из России с любовью» (12+)
21.30 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «Дом, в котором я живу» (16+)
01.40 Д/ф «Блокада снится ночами» (12+)
02.25 Х/ф «Шел четвертый год войны...» (12+)
03.50 Х/ф «Добровольцы» (0+)
05.20 Д/ф «Вторая мировая война. Вспоминая блокадный Ленинград» (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 Т/с «Интерны» (16+)
19.00 Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
20.00 Т/с «Год культуры» (16+)
21.00 «Где логика?» (16+)
22.00 Т/с «Однажды в России» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05 Х/ф «Короли улиц 2» (18+)
02.50 Х/ф «Где моя тачка, чувак?» (12+)

ОТВ

06.00 Итоги недели
06.55 М/с «Фиксики», «Маша и Медведь», «Совенок Хоп Хоп», «Веселая карусель» (0+)
08.00 «Утренний экспресс»
09.00 Х/ф «Закрытая школа» (16+)
10.15 «Большой поход. Марков камень». По Бажовским местам (6+)
10.40 «Прокуратура. На страже закона» (16+)
11.00 «Наследники Урарту» (16+)
11.15 «Парламентское время» (16+)
12.20 Х/ф «Серена» (16+)
14.10 Телепроект «Жена. История любви. Лариса Рубальская» (12+)
15.30, 02.00 Группа «Чайф» в программе «С чего начинается Родина» (12+)
16.00 Х/ф «Пришельцы 3» (16+)
17.55 «О личном и наличном» (12+)
18.15 «Новости ТМК» (16+)
18.30 Программа Г. Левиной «Рецепт» (16+)
19.00 Хоккей. Чемпионат КХЛ. «Автомобилист» (Екатеринбург) - «Барыс» (Нур-Султан). Прямая трансляция. В перерывах - «События»
21.20 Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
22.20, 01.10, 02.30, 04.30, 05.30 «События» (16+)
22.50 «События. Акцент с Е. Ениним» (16+)
23.00, 01.40, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
23.20 Х/ф «Страстной бульвар» (16+)
03.00 «События. Итоги дня» (16+)
05.20 «Действующие лица»

ОБЪЯВЛЕНИЕ

В п.г.т. Мартюш начинает работу Общественная приемная. Прием ведет Сергей Эдуардович Федоров – председатель Общественной палаты Каменского городского округа. Прием проводится в здании Бродовской администрации каждый первый вторник месяца с 16.00 до 18.00.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ



Первый «золотой» час самый опасный для жизни и самый эффективный для лечения



ВАЖНО ЗНАТЬ: нельзя принимать аспирин при его непереносимости, нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, выраженной головной боли, остром нарушении зрения, речи, или координации движений

ВТОРНИК 28 января

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, 02.10, 03.05 Время покажет (16+)
15.15 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 «Ученица Мессинга» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
23.55 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, 17.25 «60 Минут» (12+)
14.45 Т/с «Тайны следствия» (12+)
18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Крепостная» (12+)
23.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.00 Т/с «По горячим следам» (12+)
03.00 Т/с «Сваты» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)
06.30 Д/ц «Жестокий спорт» (16+)
07.00, 08.55, 12.25, 15.00, 18.35, 21.55 Новости
07.05, 12.30, 15.05, 22.00, 00.40 Все на Матч! (12+)
09.00 «Тотальный футбол» (12+)
09.55 Специальный репортаж «Футбольный вопрос» (12+)
10.25 Профессиональный бокс. Дэнни Гарсия против Ивана Редкача. Бой за титул чемпиона мира в полусреднем весе по версии WBC (16+)
13.00 Смешанные единоборства. Bellator. Джулия Бадд против Кристианы «Сайборг» Жустино. Генри Корралес против Хуана Арчулеты (16+)
16.05 Д/ф «24 часа войны» (16+)
18.05 Специальный репортаж «Один год из жизни королевских гонок» (12+)
18.45 «Континентальный вечер» (12+)
19.20 Хоккей. КХЛ. «Динамо» (Москва) - «Торпедо» (Нижний Новгород) (0+)
22.40 Футбол. Кубок Английской лиги. 1/2 финала. «Астон Вилла» - «Лестер» (0+)
01.10 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Берлин» (Германия) - «Факел» (Новый Уренгой, Россия) (0+)
03.10 «Команда мечты» (12+)
03.25 Футбол. Кубок Либертадорес. «Университарио» (Перу) - «Карабобо» (Венецуэла) (0+)
05.25 Профессиональный бокс. Тяжеловесы (16+)

НТВ

05.20, 03.50 Т/с «Еще не вечер» (16+)
06.05 «Мальцева» (12+)
07.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Сегодня
07.05, 08.20 Т/с «Москва. Три вокзала» (16+)

10.20, 01.15 Т/с «Морские дьяволы» (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 16.25 «Место встречи» (16+)
17.00, 00.10 «ДНК» (16+)
18.00, 19.40 Т/с «Пес» (16+)
21.00 Т/с «Горячая точка» (16+)
23.10 «Основано на реальных событиях» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»
06.15 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Том и Джерри» (0+)
07.00 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
07.55, 19.00 Т/с «Папик» (16+)
08.35 Х/ф «Красная планета» (16+)
10.40 Х/ф «Интерстеллар» (16+)
14.05 Т/с «Ивановы-Ивановы» (16+)
20.20 Х/ф «Рыцарь дня» (12+)
22.35 Х/ф «Квант милосердия» (16+)
00.40 Х/ф «Умри, но не сейчас» (12+)
03.00 Х/ф «Дюплекс» (12+)
04.20 М/ф «Даффи Дак. Охотники за чудовищами» (0+)
05.25 М/ф «Степа-моряк» (0+)

ДОМАШНИИ

06.30 «6 кадров» (16+)
06.40, 06.20 «Удачная покупка» (16+)
06.50 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.50 «Давай разведемся!» (16+)
09.55, 04.45 «Тест на отцовство» (16+)
11.55, 03.55 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.55, 02.40 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.40, 02.15 Д/с «Порча» (16+)
15.10 Х/ф «Все будет хорошо» (16+)
19.00 Х/ф «Другой» (12+)
23.15 Т/с «Восток-Запад» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
07.50 «Полезная покупка» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.20 Д/с «Легенды госбезопасности. Александр Коротков. Последний шанс резидента» (16+)
09.05, 10.05, 13.15 Т/с «Курьерский особой важности» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости
13.35, 14.05 Т/с «Розыскник» (16+)
18.30 Специальный репортаж (12+)
18.50 Д/с «872 дня Ленинграда. Фронту надо - делаем» (16+)
19.40 «Легенды армии с Александром Маршалом» (12+)
20.25 «Улика из прошлого» (16+)
21.30 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «Отцы и деды» (0+)
01.20 Х/ф «В добрый час!» (0+)
03.00 Х/ф «Вертикаль» (0+)
04.10 Х/ф «Дом, в котором я живу» (16+)

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 Т/с «Интерны» (16+)
19.00 Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Год культуры» (16+)
21.00 «Импровизация» (16+)
22.00 Шоу «Студия «Союз» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05 Х/ф «Перекресток Миллера» (16+)
03.05 Х/ф «Офисное пространство» (16+)

ОТВ

06.00 «Парламентское время» (16+)
07.00, 07.55, 10.35, 13.50, 14.15, 16.55, 17.10 «Погода на «ОТВ» (6+)
07.05 М/с «Фиксики», «Маша и Медведь», «Совенок Хоп Хоп», «Веселая карусель» (0+)
08.00 «Утренний экспресс»
09.00 Х/ф «Закрытая школа» (16+)
10.40, 13.30, 22.40, 01.10, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
11.00, 03.00 Информационное шоу «События. Итоги дня» (16+)
12.30, 21.00, 01.30 Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
13.55 «О личном и наличном» (12+)
14.20 Х/ф «Страстной бульвар» (16+)
16.10 «Большой поход. Марков камень». По Бажовским местам (6+)
16.30 «Поехали по Уралу» (12+)
17.00 «Кабинет министров» (16+)
17.15 Х/ф «Серена» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.05 «События. Спорт»
20.30 «События»
22.00, 00.45, 02.30, 04.30, 05.30 «События» (16+)
22.30 «События. Акцент с Е. Енинным» (16+)
23.00 Х/ф «Пришельцы 3» (16+)
05.20 «Действующие лица»

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ДЕНЕЖНАЯ ВЫПЛАТА ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ ВОИНСКИХ ЗАХОРОНЕНИЙ

С 1 января по 31 декабря 2020 г. детям погибших (умерших) в годы Великой Отечественной войны защитников Отечества предоставляется единовременная денежная выплата для посещения воинских захоронений времен Великой Отечественной войны при условии, если среднедушевой доход семьи лица, обратившегося за заявлением, или доход одиноко проживающего не превышает двукратного размера величины прожиточного минимума, установленного Правительством Свердловской области для пенсионеров, на дату регистрации заявления. Выплата предоставляется независимо от ранее использованного права на получение данной выплаты.

Обращаться: ул. Строителей, д. 27, каб. 23, пн. с 9.00 до 17.00, пт. с 9.00 до 15.00, перерыв с 12.30 до 13.30, тел. 35-33-08.

Управление социальной политики
по Каменску-Уральскому
и Каменскому району

«Социальный предприниматель – 2020»

Фонд региональных социальных программ «Наше будущее» осуществляет прием заявок на участие в конкурсе проектов «Социальный предприниматель» до 28 февраля 2020 г. Принять участие в конкурсе могут предприниматели, проекты которых направлены на улучшение жизни общества и решение насущных социальных проблем.

Конкурс «Социальный предприниматель» – это ключевой механизм фонда «Наше будущее» по отбору проектов, которые получают финансовую поддержку в виде беспроцентного займа на сумму от 2 до 40 млн руб. с возможностью отсрочки платежа.

Подробная информация о конкурсе проектов «Социальный предприниматель» размещена на сайте konkurs.nb-fund.ru. Контакты оргкомитета конкурса: 8-800-333-68-78 (звонок из регионов России бесплатный, звонки принимаются с 9.00 до 18.00 в рабочие дни по московскому времени), e-mail: konkurs@nb-fund.ru.

Каменск-Уральский центр занятости

СРЕДА 29 января

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, 01.15, 03.05 Время покажет (16+)
15.15 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 «Ученица Мессинга» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
03.55 Наедине со всеми (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, 17.25 «60 Минут» (12+)
14.45 Т/с «Тайны следствия» (12+)
18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Крепостная» (12+)
23.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.00 Т/с «По горячим следам» (12+)
03.00 Т/с «Сваты» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/с «Вся правда про...» (12+)
06.30 Д/с «Жестокий спорт» (16+)
07.00, 08.55, 11.20, 14.55, 17.00, 18.50, 20.55 Новости
07.05, 11.25, 17.05, 21.05 Все на Матч! (12+)
09.00 Специальный репортаж «Курс Евро. Бухарест» (12+)
09.20 Футбол. Кубок Либертадорес. «Университарио» (Перу) - «Карабобо» (Венесуэла) (0+)
12.20 Хоккей. КХЛ. «Адмирал» (Владивосток) - ЦСКА (0+)
15.00 Футбол. Кубок Английской лиги. 1/2 финала. «Астон Вилла» - «Лестер» (0+)
18.00 Специальный репортаж «Водное поло. Будапештские игры» (12+)
18.20 «Реальный спорт. Водное поло» (12+)
18.55 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Зенит-Казань» (Россия) - «Маасейк» (Бельгия) (0+)
22.00 Кубок Английской лиги. Обзор (12+)
22.20, 00.40 «Английский акцент» (12+)
22.40 Футбол. Кубок Английской лиги. 1/2 финала. «Манчестер Сити» - «Манчестер Юнайтед» (0+)
01.25 Смешанные единоборства. Bellator. Джулия Бадд против Кристианы «Сайборг» Жустино. Генри Корралес против Хуана Арчулеты (16+)
03.25 Футбол. Кубок Либертадорес. «Барселона» (Эквадор) - «Прогресо» (Уругвай) (0+)
05.25 «Команда мечты» (12+)

НТВ

05.20, 03.50 Т/с «Еще не вечер» (16+)
06.05 «Мальцева» (12+)
07.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Сегодня
07.05, 08.20 Т/с «Москва. Три вокзала» (16+)
10.20, 01.15 Т/с «Морские дьяволы» (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие

14.00, 16.25 «Место встречи» (16+)
17.00, 00.10 «ДНК» (16+)
18.00, 19.40 Т/с «Пес» (16+)
21.00 Т/с «Горячая точка» (16+)
23.10 «Основано на реальных событиях» (16+)

СТС

06.00, 05.45 «Ералаш»
06.15 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Том и Джерри» (0+)
07.00 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
07.55, 19.00 Т/с «Папик» (16+)
08.50 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
09.00 Х/ф «Казино» (18+)
11.55 Х/ф «Рыцарь дня» (12+)
14.00 Т/с «Ивановы-Ивановы» (16+)
20.20 Х/ф «Мистер и миссис Смит» (16+)
22.50 Х/ф «Координаты «Скайфолл» (16+)
01.35 Х/ф «Вертикальный предел» (12+)
03.35 Х/ф «Добро пожаловать в рай» (18+)
05.15 М/ф «Золотая антилопа» (0+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.20 «6 кадров» (16+)
06.35 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.35 «Давай разведемся!» (16+)
09.40, 04.40 «Тест на отцовство» (16+)
11.40, 03.55 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.35, 02.35 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.25, 02.05 Д/с «Порча» (16+)
14.55 Х/ф «Другой» (12+)
19.00 Х/ф «Чудо по расписанию» (16+)
23.05 Т/с «Восток-Запад» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
07.50 «Полезная покупка» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.20, 10.05, 13.15, 14.05 Т/с «Крот» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости
18.30 Специальный репортаж (12+)
18.50 Д/с «872 дня Ленинграда. В голодной петле» (16+)
19.40 «Последний день» (12+)
20.25 Д/с «Секретные материалы» (12+)
21.30 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «Прощание славянки» (0+)
01.20 Х/ф «Голубая стрела» (0+)
02.50 Х/ф «Отцы и деды» (0+)
04.15 Х/ф «Шел четвертый год войны...» (12+)
05.35 Д/с «Москва фронту» (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 Т/с «Интерны» (16+)
19.00 Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Год культуры» (16+)
21.00 Т/с «Однажды в России» (16+)
22.00 «Где логика?» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05 Х/ф «Игра в прятки» (16+)
02.55 Х/ф «Отчаянные путешественники» (16+)

ОТВ

06.00, 12.30, 21.00 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.05 М/с «Маша и Медведь», «Совенок Хоп Хоп», «Веселая карусель» (0+)
08.00 «Утренняя экспресс»
09.00, 14.20 Х/ф «Закрытая школа» (16+)

10.40, 13.30, 22.40, 01.10, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
11.00, 03.00 «События. Итоги дня» (16+)
13.55 «Час ветерана» (16+)
16.30 «Большой поход Гумбольдта» 5 ч. Мурзинка (6+)
17.00 «Экономика» (16+)
17.15, 23.00 Х/ф «Невеста моего друга» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30 «События»
22.00, 00.45, 02.30, 04.30, 05.30 «События» (16+)
22.30 «События. Акцент с Е. Ениным» (16+)
01.30 Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
05.20 «Действующие лица»

Минобразования напоминает об истечении срока подачи заявлений на ЕГЭ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области напоминает выпускникам школ о том, что 1 февраля истекает срок подачи заявлений для участия в Едином государственном экзамене. В заявлении должны быть перечислены те предметы, по которым выпускник планирует пройти итоговую аттестацию. Досрочный период сдачи ЕГЭ в 2020 г. состоится с 20 марта по 13 апреля, основной – с 25 мая по 29 июня.

Напомним, для выпускников текущего года обязательными для сдачи дисциплинами являются русский язык и математика. Для сдачи можно выбрать только один из уровней математики: либо базовый, либо профильный. Выпускники прошлых лет могут сдавать математику только профильного уровня.

Успешная сдача экзаменов по русскому языку и математике выпускникам текущего года необходима для получения аттестата о среднем общем образовании. Остальные предметы школьники сдают, основываясь на собственном выборе. Это необходимо прежде всего тем, кто желает продолжить обучение в высшем учебном заведении. В заявлении можно указать любое количество предметов.

Выпускники школ текущего года подают заявление на сдачу ЕГЭ по месту учебы. Выпускники прошлых лет должны подать заявление в места регистрации на сдачу ЕГЭ, определенные в каждом муниципалитете. Подробная информация о сроках и местах подачи заявлений размещена на официальном сайте министерства образования и молодежной политики Свердловской области (minobraz.egov66.ru), а также на сайте Единого государственного экзамена и основного государственного экзамена в Свердловской области (ege.midural.ru).

Все вопросы, касающиеся организации и проведения государственной итоговой аттестации в Свердловской области, можно задать по телефонам региональной горячей линии: 8 (343) 312-00-04 (090, 091, 092), 8-982-720-06-76, 8-908-90-81-365, 8-950-64-77-093, 8-950-64-76-112.

Уважаемые владельцы оружия!

Напоминаем об изъятном оружии, которое ждет вашего продления либо заявления на утилизацию. Кроме того, владельцам оружия необходимо заранее продлить срок действия имеющегося разрешения на хранение и ношение оружия (не позднее чем за месяц до окончания срока действия разрешений, лицензий), чтобы избежать административного наказания. Ждем вас по адресу: Каменск-Уральский, ул. Мичурина, 32, каб. №11, вт., чт. с 10.00 до 16.00 (обед с 13.00 до 13.45), 1 и 3 суббота с 9.00 до 13.00.

Отдел лицензионно-разрешительной службы Управления Росгвардии по Свердловской области

ЧЕТВЕРГ 30 января

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, 01.15, 03.05 Время покажет (16+)
15.15 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 «Ученица Мессинга» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
03.55 Наедине со всеми (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, 17.25 «60 Минут» (12+)
14.45 Т/с «Тайны следствия» (12+)
18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Крепостная» (12+)
23.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.00 Т/с «По горячим следам» (12+)
03.00 Т/с «Сваты» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)
06.30 Д/ц «Жестокий спорт» (16+)
07.00, 08.55, 11.30, 15.15, 19.25, 22.15 Новости
07.05, 11.35, 15.20, 22.20, 00.55 Все на Матч! (12+)
09.00 Профессиональный бокс. Деонтей Уайлдер против Луиса Ортиса. Бой за титул чемпиона мира по версии WBC в супертяжелом весе. Лео Санта Крус против Мигеля Флореса (16+)
11.00 Профессиональный бокс. Тяжеловесы (16+)
12.30 Футбол. Кубок Английской лиги. 1/2 финала. «Манчестер Сити» - «Манчестер Юнайтед» (0+)
14.30 «Английский акцент» (12+)
15.50 Профессиональный бокс и смешанные единоборства. Афиша (16+)
16.20 «Континентальный вечер» (12+)
16.50 Хоккей. КХЛ. «Металлург» (Магнитогорск) - «Йокерит» (Хельсинки) (0+)
19.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» (Россия) - ЦСКА (Россия) (0+)
22.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Барселона» (Испания) - «Зенит» (Россия) (0+)
01.30 Д/ф «24 часа войны» (16+)
03.30 Специальный репортаж «Один год из жизни королевских гонок» (12+)
04.00 Х/ф «Ночь в большом городе» (16+)

НТВ

05.20, 04.35 Т/с «Еще не вечер» (16+)
06.05 «Мальцева» (12+)
07.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Сегодня
07.05, 08.20 Т/с «Москва. Три вокзала» (16+)
10.20, 01.40 Т/с «Морские дьяволы» (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 16.25 «Место встречи» (16+)
17.00, 00.40 «ДНК» (16+)

18.00, 19.40 Т/с «Пес» (16+)
21.00 Т/с «Горячая точка» (16+)
23.10 «Основано на реальных событиях» (16+)
00.10 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)
04.10 «Их нравы» (0+)

СТС

06.00, 05.35 «Ералаш»
06.15 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Том и Джерри» (0+)
07.00 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
07.55, 19.00 Т/с «Папик» (16+)
08.40 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
09.00 Х/ф «Квант милосердия» (16+)
11.05 Х/ф «8 подруг Оушена» (16+)
13.10 Т/с «Ивановы-Ивановы» (12+)
20.20 Х/ф «Скала» (16+)
23.05 Х/ф «Спектр» (16+)
02.00 Х/ф «Координаты «Скайфолл» (16+)
04.10 Х/ф «Добро пожаловать в рай 2! Риф» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.20 «Удачная покупка» (16+)
06.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.40 «Давай разведемся!» (16+)
09.45, 04.55 «Тест на отцовство» (16+)
11.45, 04.05 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.45, 02.45 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.35, 02.20 Д/с «Порча» (16+)
15.05 Х/ф «Чудо по расписанию» (16+)
19.00 Х/ф «Случайных встреч не бывает» (16+)
23.20 Т/с «Восток-Запад» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
07.50 «Полезная покупка» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.20, 10.05 Т/с «Крот» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости
13.15, 14.05 Т/с «Ангелы войны» (16+)
18.30 Специальный репортаж (12+)
18.50 Д/с «872 дня Ленинграда. Город живых» (16+)
19.40 «Легенды кино» (6+)
20.25 «Код доступа» (12+)
21.30 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «Шестой» (12+)
01.20 Х/ф «Забудьте слово смерть» (6+)
02.45 Х/ф «Окно в Париж» (16+)
04.35 Х/ф «Прощание славянки» (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+)
13.30, 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 Т/с «Интерны» (16+)
19.00 Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Год культуры» (16+)
21.00 Шоу «Студия «Союз» (16+)
22.00 «Импровизация» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05 Х/ф «Что скрывает ложь» (16+)
03.20 Х/ф «Маленькая мисс Счастье» (16+)
04.50 «ТНТ-Club» (16+)

ОТВ

06.00, 12.30, 21.20 Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.05 «Экономика» (16+)
07.15 М/с «Фиксики», «Маша и Медведь», «Совенок Хоп Хоп», «Веселая карусель» (0+)
08.00 «Утренний экспресс»

09.00, 14.20 Х/ф «Закрытая школа» (16+)
10.40, 13.30, 23.00, 01.25, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
11.00, 03.00 «События. Итоги дня» (16+)
13.55 «Парламентское время» (16+)
17.00 «Кабинет министров» (16+)
17.15, 23.20 Х/ф «Гонка века» (16+)
19.00 Хоккей. Чемпионат КХЛ. «Автомобилист» (Екатеринбург) - «Динамо» (Минск). Прямая трансляция. В перерывах - «События»
22.20, 01.00, 02.30, 04.30, 05.30 «События»
22.50 «События. Акцент с Е. Енинным» (16+)
01.45 «Ночь в филармонии» (0+)
05.20 «Действующие лица»

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С юбилеем Анну Александровну Ярославцеву. С Днем рождения Екатерину Ксенофонтовну Рыжкову, Лидию Павловну Тарасову, Александра Андреевича Чадова, Нину Николаевну Ярославцеву, Михаила Николаевича Хомутова, Валентину Александровну Миронову, Лидию Ивановну Богданову, Валентину Александровну Хомутову, Татьяну Александровну Вешкурцеву.

Пусть в доме будут только радость, уют, достаток и покой. Друзья, родные будут рядом, беда обходит стороной!

**Местное отделение Союз «Маяк»
с. Покровское**

С Днем рождения Лидию Федоровну Окулову, Викторину Анатольевну Фомину, Елену Геннадьевну Птицыну, Сайду Галимжановну Бойцову, Валерия Иосифовича Бахарева, Валентину Федоровну Курицыну, Канзию Галимжановну Камалову, Ольгу Михайловну Чукавину, Леонида Евгеньевича Чукавина, Станислава Валерьяновича Павлинина, Реву Ардашировну Кадыкееву, Станислава Гаусыловича Ишниязова, Валентину Галимжановну Филимонову, Галину Николаевну Осинцеву, Валентину Ивановну Белоусову, Николая Николаевича Быкова, Николая Михайловича Жаркова, Камилу Шихаповну Кинжабулатову, Татьяну Перфильевну Васильеву.

Пожелать хотим цветенья, доброты и красоты, счастья, радости, терпенья и душевной доброты!

**Окуловская администрация,
совет ветеранов**

С юбилеем Анатолия Александровича Окулова, Анатолия Васильевича Бакуменко, Сергея Викторовича Бутолина, Антона Максимовича Шерстобитова, Алексея Викторовича Павлинина, Анну Михайловну Пермякову, Тагира Закировича Камалова, Наталью Михайловну Белоусову. С Днем рождения Ганзию Галимжановну Камалову, Станислава Валерьяновича Павлинина, Илью Владимировича Беляева, Ивана Павловича Лобанова, Оксану Минижановну Мифтахову, Евгению Ивановну Русакову, Михаила Анатольевича Замятина, Леонида Евгеньевича Чукавина, Алексея Валерьевича Чемякина, Дмитрия Геннадьевича Казакова, Владимира Павловича Птицына, Юрия Владимировича Орлова, Елену Викторовну Мухлынину, Марину Равильевну Кузнецову, Лидию Федоровну Окулову, Валерия Иосифовича Бахарева, Сайду Галимжановну Бойцову, Вячеслава Равильевича Ахметшина, Викторину Анатольевну Фомину, Юлию Александровну Меньшову, Оксану Валерьевну Окулову, Гульнару Марксовну Козину, Реву Ардашировну Кадыкееву, Валентину Федоровну Курицыну, Владимира Владимировича Мурзича, Валерия Геннадьевича Перевалова.

Для нас загадка ваши годы – всегда вы очень хороши. Желаем в жизни все невзгоды смести усилием души.

Н.М. Перевалов, п. Синарский

ПЯТНИЦА 31 января

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+)
12.10 Время покажет (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.30 Человек и закон (16+)
19.40 Поле чудес (16+)
21.00 Время
21.30 Все на юбилее Леонида Агутина (12+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
00.25 Ежегодная церемония вручения премии «Грэмми» (16+)
02.15 На самом деле (16+)
03.20 Про любовь (16+)
04.05 Наедине со всеми (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, 17.25 «60 Минут» (12+)
14.45 Т/с «Тайны следствия» (12+)
18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 «Юморина» (16+)
23.30 Х/ф «Завтрак в постель» (12+)
03.10 Х/ф «Любовь до востребования» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/с «Вся правда про...» (12+)
06.30 Д/с «Жестокий спорт» (16+)
07.00, 08.55, 11.20, 12.35, 14.10, 16.05, 17.40, 20.15, 21.20 Новости
07.05, 12.40, 14.15, 16.10, 19.15, 21.25, 00.25 Все на Матч! (12+)
09.00 Специальный репортаж «Курс Евро» (12+)
09.20 Смешанные единоборства. Bellator. Брент Примус против Майкла Чендлера. Фрэнк Мир против Хави Аяялы (16+)
11.30 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Скелетон. Мужчины. 1-я попытка, 13.15 Мужчины. 2-я попытка, 15.00 Женщины. 1-я попытка, 16.45 Женщины. 2-я попытка (0+)
17.45 Все на футбол! Афиша (12+)
18.45 Специальный репортаж «Кубок Пари Матч Премьер. Новые герои - «Партизан Белград» (12+)
20.20 Профессиональный бокс. Тяжеловесы (16+)
20.50 Специальный репортаж «Биатлон. Дорога на Чемпионат мира» (12+)
22.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Герта» - «Шальке» (0+)
00.45 «Вот это поворот!» (16+)
01.05 Футбол. Чемпионат Франции (0+)
03.05 Смешанные единоборства. ONE FC. Джошуа Пасио против Алекса Сильвы. Эдуард Фолаянг против Ахмеда Мужтабы (16+)
05.00 «Таёт лёд» (12+)
05.30 «Команда мечты» (12+)

НТВ

05.20 Т/с «Еще не вечер» (16+)
07.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
07.05, 08.20 Т/с «Москва. Три вокзала» (16+)
10.20, 02.45 Т/с «Морские дьяволы» (16+)

13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 16.25 «Место встречи» (16+)
17.00 «Жди меня» (12+)
18.00, 19.40 Т/с «Пес» (16+)
21.00 Т/с «Горячая точка» (16+)
23.15 «ЧП. Расследование» (16+)
23.50 «Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)
01.10 «Квартирный вопрос» (0+)
02.10 «Фоменко фейк» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»
06.15 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Том и Джерри» (0+)
07.00 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
07.55, 13.40 Т/с «Папик» (16+)
08.40 Х/ф «Скала» (16+)
11.20 Х/ф «Мистер и миссис Смит» (16+)
17.05 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
17.55 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
21.00 Х/ф «Я - четвертый» (12+)
23.10 Х/ф «Телепорт» (16+)
00.55 Х/ф «Спектр» (16+)
03.25 М/ф «Рэтчет и Кланк. Галактические рейнджеры» (6+)
04.45 М/ф «Приключения Буратино» (0+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.30 «Давай разведемся!» (16+)
09.35, 03.45 «Тест на отцовство» (16+)
11.35, 02.55 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.35, 01.25 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.25, 00.55 Д/с «Порча» (16+)
14.55 Х/ф «Случайных встреч не бывает» (16+)
19.00 Х/ф «Нелюбовь» (18+)
22.55 Х/ф «Беби-бум» (16+)
04.35 Д/с «Герои нашего времени» (16+)

ЗВЕЗДА

06.10 Х/ф «В небе «ночные ведьмы» (0+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.20 «Рыбий жыр» (6+)
09.05, 10.05 Х/ф «Военный корреспондент» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости
11.35, 13.20, 14.05, 16.50, 18.40, 21.30 Т/с «Военная разведка. Первый удар» (12+)
22.25 Д/с «Легенды госбезопасности. Полковник Медведев. Рейд особого назначения» (16+)
23.10 «Десять фотографий» (6+)
00.05 Х/ф «Перед рассветом» (16+)
01.50 Х/ф «В небе «ночные ведьмы» (6+)
03.05 Х/ф «Чужая родня» (0+)
04.40 Д/ф «Генрих Гиммлер. Апостол дьявола» (12+)
05.25 Д/с «Хроника Победы» (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 «Comedy Woman» (16+)
21.00 «Комедия Клуб» (16+)
22.00 «Comedy Баттл» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.10 «Такое кино!» (16+)
01.40 Х/ф «Морпех» (16+)
03.05 Х/ф «Морпех 2» (16+)

ОТВ

06.00, 21.00 Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.05 М/с «Фиксики», «Маша и Медведь», «Совенок Хоп Хоп», «Веселая карусель» (0+)
08.00 «Утренний экспресс»
09.00, 14.20 Х/ф «Закрытая школа» (16+)
10.40, 13.30, 22.40, 01.55, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
11.00, 03.00 «События. Итоги дня» (16+)
12.30 «Парламентское время» (16+)
13.55 «Национальное измерение» (16+)
16.55 «События. Парламент» (16+)
17.00 «Новости ТМК» (16+)
17.15, 23.00 Х/ф «Стерва для чемпиона» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30, 22.00, 01.25, 02.30, 04.30, 05.30 «События» (16+)
22.30, 02.15 «События. Акцент с Е. Ениным»
00.55 «Четвертая власть» (16+)
05.20 «Действующие лица»

Уважаемые Екатерина Ивановна Шишкина, Галина Васильевна Казанцева, Раиса Николаевна Трушкова, Иван Петрович Федоров, Татьяна Анатольевна Старовойтова, Татьяна Никитична Щербинина, поздравляем вас с Днем рождения! Благодарим вас за активную общественную работу в ветеранском движении на территории Каменского района.

Уважаемый Сергей Владимирович Брюхов, поздравляем Вас с юбилеем! Благодарим Вас за сотрудничество, помощь сельскому, районному совету ветеранов, за активную многолетнюю работу в органах власти на благо сельских жителей. Ваш труд ярко виден в ваших конкретных делах, справедливых поступках. Вы являетесь положительным примером для своих односельчан.

В.Н. Соломеин,
районный совет ветеранов

Гороскоп с 27 января по 2 февраля

Овен. Работа начинает забирать больше времени и сил, семье уделяется меньше внимания. Правильно расставляйте приоритеты.

Телец. Может состояться встреча с влиятельным покровителем, в результате вы сможете заручиться его поддержкой.

Близнецы. Вы осознаете расхождение между потребностями и возможностями. Вы захотите совершить покупки, но денег будет не хватать.

Рак. Не пытайтесь контролировать поведение других. Принятие во внимание чужих интересов позволит достичь компромисса.

Лев. Обратите внимание на здоровье и на текущие дела. Сложности на работе, общая суета могут привести к ухудшению самочувствия.

Дева. Последствия предпринятых действий будут позитивными. Родственники придут к согласию. На работе сопутствует удача.

Весы. Вернитесь к делам, которые откладывали из-за нехватки свободного времени. Важно найти баланс между работой и домом.

Скорпион. Неделя благоприятна для улучшения отношений в семье, особенно со старшими родственниками и родителями.

Стрелец. Могут возрасти финансовые потребности. Удачное время для учебы. Уделите внимание культурному развитию.

Козерог. Причины противоречий в семье ищите в себе. Важно не бороться «за власть», ведь вы вместе отвечаете за результат.

Водолей. Важно во всем действовать самостоятельно. Подчинившись обстоятельствам, рискуете усложнить себе жизнь.

Рыбы. Подходящий период для корректировки планов в соответствии со сложившейся ситуацией. Разберитесь в проблемах.

Материал с сайта astro-ru.ru

СУББОТА 1 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Доброе утро. Суббота
09.00 Умницы и умники (12+)
09.45 Слово пастыря (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.15 Лев Лещенко. «Ты помнишь,плыли две звезды...» (16+)
11.15, 12.10 Видели видео? (6+)
13.55 X/ф «Мужики!» (6+)
15.45 Лев Лещенко. Концерт в день рождения (12+)
17.50, 21.20 Сегодня вечером (16+)
21.00 Время
23.00 Большая игра (16+)
00.15 X/ф «Лев» (16+)
02.30 Про любовь (16+)
03.25 Наедине со всеми (16+)
04.50 Россия от края до края (12+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России. Суббота»
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.30 «Пятеро на одного»
10.20 «Сто к одному»
11.10 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
13.30 X/ф «Печень с предсказанием» (12+)
18.00 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)
20.00 Вести в субботу
21.00 X/ф «Снежный ком» (12+)
00.55 X/ф «Две женщины» (12+)
03.05 X/ф «Чертово колесо» (12+)

МАТЧ

06.00 Смешанные единоборства. Bellator. Эммануэль Санчес против Георгия Карачаняна (16+)
07.35 Спортивные танцы. Чемпионат мира среди профессионалов (0+)
08.45 Все на футбол! Афиша (12+)
09.45, 12.25, 17.15, 20.15 Новости
09.55 Футбол. Чемпионат Испании. «Вильярреал» - «Осасуна» (0+)
11.55 Специальный репортаж «Биатлон. Дорога на Чемпионат мира» (12+)
12.30 Специальный репортаж «Кубок Пари Матч Премьер. Новые герои - «Партизан Белград» (12+)
13.00, 22.25 Все на Матч! (12+)
13.30 Футбол. «Кубок Париматч Премьер - 2020». «Локомотив» (Москва) - «Партизан» (Сербия) (0+)
15.55 Биатлон. Чемпионат мира среди юниоров. Спринт. Юниорки (0+)
17.25 Футбол. «Кубок Париматч Премьер - 2020». «Спартак» (Москва) - «Ростов» (0+)
20.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Лейпциг» - «Боруссия» (Менхенгладбах) (0+)
22.55 Футбол. Чемпионат Испании. «Валенсия» - «Сельта» (0+)
00.55 Регби. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия - Испания (0+)
02.55 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Бобслей. Двойки (0+)
04.10 Футбол. Чемпионат Италии. «Сассуоло» - «Рома» (0+)

НТВ

05.00 «ЧП. Расследование» (16+)
05.35 Т/с «Антиснайпер» (16+)
07.25 «Смотр» (0+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 «Готовим с Алексеем Зиминим» (0+)

08.45 «Доктор Свет» (16+)
09.25 «Едим дома» (0+)
10.20 «Главная дорога» (16+)
11.00 «Живая еда» (12+)
11.55 «Квартирный вопрос» (0+)
13.05 «Последние 24 часа» (16+)
14.05 «Поедем, поедим!» (0+)
15.00 «Своя игра» (0+)
16.20 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Центральное телевидение» (16+)
20.50 «Секрет на миллион» (16+)
22.45 «Международная пирамида» (18+)
23.30 «Своя правда» (16+)
01.25 «Дачный ответ» (0+)
02.30 «Их нравы» (0+)
02.50 «Фоменко фейк» (16+)
03.10 X/ф «На дне» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»
06.25 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Приключения кота в сапогах», «Тролли. Праздник продолжается!», «Три кота», «Том и Джерри» (0+)
08.20 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
09.00 «ПроСТО кухня» (12+)
10.00 М/ф «Забавные истории» (6+)
10.35 М/с «Сказки Шрэкова болота» (6+)
11.00 М/ф «Сезон охоты» (12+)
12.40 М/ф «Сезон охоты. Страшно глупо!» (6+)
14.20 X/ф «Телепорт» (16+)
16.05 X/ф «Я - четвертый» (12+)
18.20 X/ф «Штурм Белого дома» (16+)
21.00 X/ф «Геошторм» (16+)
23.10 X/ф «Ограбление в ураган» (16+)
01.05 X/ф «50 первых поцелуев» (18+)
02.50 X/ф «Дневник слабака. Долгий путь» (12+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров» (16+)
06.45 «Удачная покупка» (16+)
06.55 X/ф «Три дороги» (12+)
10.55, 01.10 Т/с «Зоя» (16+)
19.00 Т/с «Великолепный век» (12+)
23.25 X/ф «Пари на любовь» (16+)
04.30 Д/с «Предсказания» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Мультфильмы (0+)
06.45 «Рыбий жыр» (6+)
07.20 X/ф «Шестой» (12+)
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня
09.15 «Легенды музыки» (6+)
09.45 «Круиз-контроль. Москва - Углич» (6+)
10.10 «Легенды армии с Александром Маршалом» (12+)
11.05 «Морской бой» (6+)
12.05 «Последний день» Александр Лазарев (12+)
13.15 «Легенды космоса» Николай Рукавишников (6+)
14.05 «Улика из прошлого. Замороженные. Можно ли обмануть смерть?» (16+)
14.55 Д/с «Загадки века. Ночная встреча в Кремле» (12+)
15.50 «Не факт!» (6+)
16.20 «СССР. Знак качества» (12+)
17.05 Д/с «Секретные материалы. Приштина. Решающий бросок» (12+)

18.10 «За дело!» (12+)
18.25 Т/с «Сержант милиции» (6+)
22.40 X/ф «Ярослав» (16+)
01.00 Т/с «Военная разведка. Первый удар» (12+)

ТНТ

07.00, 01.10 «ТНТ Music» (16+)
07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00, 09.30, 10.00, 10.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
11.00 «Битва экстрасенсов» (16+)
12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Т/с «Интерны» (16+)
16.00 «Импровизация» (16+)
17.00 Шоу «Студия «Союз» (16+)
18.00 «Где логика?» (16+)
19.00, 20.00, 21.00 Т/с «Однажды в России» (16+)
22.00 «Женский Стендап» (16+)
23.05 «Дом-2» (16+)
01.40 X/ф «Восток» (16+)
03.30 X/ф «Винноваты звезды» (12+)

ОТВ

06.00 Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.00 «События. Итоги дня» (16+)
08.30, 08.55, 11.05, 12.25, 12.55, 15.55, 17.30, 19.20 «Погода на «ОТВ» (6+)
08.35 М/с «Совенок Хоп Хоп», «Маша и Медведь» (0+)
09.00 X/ф «Чисто английские убийства» (16+)
10.50 «Поехали по Уралу» (12+)
11.10 «О личном и наличном» (12+)
11.30 Программа Галины Левиной «Рецепт» (16+)
12.00 «Национальное измерение» (16+)
12.30, 04.50 «Патрульный участок. На дорогах» (16+)
13.00 «Наследники Урарту» (16+)
13.15 X/ф «Меня зовут Арлекино» (16+)
15.40 «Прокуратура. На страже закона» (16+)
16.00 Баскетбол. Чемпионат России. «УГМК» (Екатеринбург) - «МБА» (Москва). Прямая трансляция. В перерыве - «Неделя УГМК» (16+)
17.35 «Территория права» (16+)
17.50 X/ф «Люмеры!» (12+)
19.25 X/ф «Рейдер» (16+)
21.00, 05.35 Итоги недели
21.50 X/ф «Гамбит» (16+)
23.20 X/ф «Гонка века» (16+)
01.00 Концерт «We will rock you» (16+)
02.35 «МузЕвропа» (12+)
03.20 Группа «Чайф» в программе «С чего начинается Родина» (12+)
03.50 «Парламентское время» (16+)
05.15 «Действующие лица»



Сеть АЗС

в д. Часовая
ТРЕБУЮТСЯ

ОПЕРАТОРЫ АЗС

График работы: 1/3

3/п - от 1500 руб./смена + премии (%)

Тел. 8-908-638-50-10

Эл. адрес: blinov@caravan-oil.ru

ВОСКРЕСЕНЬЕ 2 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.25, 06.10 X/ф «За двумя зайцами» (16+)
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+)
11.15, 12.15 Видели видео? (6+)
14.00 X/ф «Свадьба в Малиновке» (0+)
15.50 Дмитрий Маликов. «Пора меня разоблачить» (12+)
17.00 Внезапно 50 (12+)
19.15, 22.00 Музыкальный фестиваль «Голосиящий КиВиН» (16+)
21.00 Время
23.15 X/ф «Бездна» (16+)
01.10 На самом деле (16+)
02.20 Про любовь (16+)
03.10 Наедине со всеми (16+)

РОССИЯ 1

04.25 X/ф «Метель» (12+)
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.30 «Устами младенца»
10.20 «Сто к одному»
11.10 Т/с «Я все помню» (12+)
17.50 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
01.00 «Антарктида. 200 лет мира» (12+)
02.10 X/ф «Время собирать» (12+)

МАТЧ

06.00 X/ф «Брюс Ли» (16+)
07.50 Футбол. Чемпионат Германии. «Майнц» - «Бавария» (0+)
09.50, 14.15, 17.00 Новости
10.00 Футбол. Чемпионат Испании. «Реал» (Мадрид) - «Атлетико» (0+)
12.00, 17.05, 18.05, 22.25 Все на Матч! (12+)
12.55 Биатлон. Чемпионат мира среди юниоров. Гонка преследования. Юноши (0+)
13.45 Специальный репортаж «Катарские игры 2020» (12+)
14.25 Футбол. Чемпионат Италии. «Ювентус» - «Фиорентина» (0+)
16.25 Биатлон. Чемпионат мира среди юниоров. Гонка преследования
18.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - «Химки» (0+)
20.25 Футбол. Чемпионат Испании. «Севилья» - «Алавес», 22.55 «Барселона» - «Леванте» (0+)
00.55 Футбол. Чемпионат Нидерландов. «Аякс» - ПСВ (0+)
02.55 Футбол. Чемпионат Франции (0+)
04.55 Профессиональный бокс и смешанные единоборства. Афиша (16+)
05.30 «Команда мечты» (12+)

НТВ

05.20 Д/с «Таинственная Россия» (16+)
06.10 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.20 «Первая передача» (16+)
11.00 «Чудо техники» (12+)
11.55 «Дачный ответ» (0+)
13.05 «НашПотребНадзор» (16+)
14.10 «Однажды...» (16+)

15.00 «Своя игра» (0+)
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+)
02.10 X/ф «Отцы» (16+)
03.55 «Фоменко фейк» (16+)
04.15 Т/с «Девятый отдел» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»
06.25 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Приключения кота в сапогах», «Тролли. Праздник продолжается!», «Три кота», «Царевны» (0+)
08.20 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
09.00 «Рогов в городе» (16+)
10.05 X/ф «Аферисты. Дик и Джейн развлекаются» (12+)
11.55 X/ф «Грабление в ураган» (16+)
13.55 X/ф «Штурм Белого дома» (16+)
16.35 X/ф «Геосторм» (16+)
18.45 X/ф «Разлом Сан-Андреас» (12+)
21.00 X/ф «Небоскреб» (16+)
23.00 X/ф «Люси» (18+)
00.45 X/ф «Защитники» (12+)
02.20 X/ф «Без границ» (12+)
03.50 М/ф «Папа-мама гусь» (6+)
05.10 М/ф «Аленький цветочек» (0+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.05 «6 кадров» (16+)
06.45, 06.20 «Удачная покупка» (16+)
06.55 Д/с «Предсказания» (16+)
08.55 «Пять ужинов» (16+)
09.10 X/ф «Беби-бум» (16+)
11.10 X/ф «Нелюбовь» (18+)
14.45, 19.00 Т/с «Великолепный век» (12+)
23.15 X/ф «Осенний вальс» (16+)
01.25 Т/с «Зоя» (16+)
04.45 X/ф «Пари на любовь» (16+)

ЗВЕЗДА

04.50 Т/с «Военная разведка. Первый удар» (12+)
09.00 Новости недели с Юрием Подкопальным
09.25 «Служу России» (12+)
09.55 «Военная приемка» (6+)
10.45 «Код доступа» (12+)
11.30 «Скрытые угрозы. Спецвыпуск №12» (12+)
12.20 Специальный репортаж (12+)
12.55 Д/с «Легенды госбезопасности. Алексей Ботан. Как мы освобождали Польшу» (16+)
13.50 Д/ф «Сталинградская битва» (12+)
15.50 X/ф «Горячий снег» (6+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой
19.25 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
23.00 «Фетисов» Ток-шоу (12+)
23.45 X/ф «Особо опасные...» (0+)
01.30 X/ф «Военный корреспондент» (16+)
03.15 X/ф «Перед рассветом» (16+)
04.35 Д/ф «Калашников» (12+)
05.02 Д/ф «Живые строки войны» (12+)
05.30 Д/с «Москва фронту» (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, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30 Т/с «Реальные пацаны» (16+)
22.00 «Stand Up» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.10 «Такое кино!» (16+)
01.30 «ТНТ Music» (16+)
02.05 X/ф «Мулен Руж» (12+)
04.00 X/ф «Я - начало» (16+)

ОТВ

06.00, 12.50, 23.20, 05.20 Итоги недели
06.50 «След России. Малахит» (6+)
07.05, 03.35 «МузЕвропа» (12+)
07.55, 08.55, 10.30, 13.50, 15.25, 18.25, 21.35 «Погода на «ОТВ» (6+)
08.00 М/с «Фиксики» (0+)
08.15 М/с «Совенок Хоп Хоп» (0+)
08.35 М/с «Маша и Медведь» (0+)
09.00, 13.55 X/ф «Два Федора» (12+)
10.35 X/ф «Меня зовут Арлекино» (16+)
13.20 Группа «Чайф» в программе «С чего начинается Родина» (12+)
15.30, 02.10 X/ф «Любимый!» (12+)
17.00, 00.40 X/ф «Гамбит» (16+)
18.30 Телепроект «Жена. История любви. Ирина Дубцова» (12+)
19.45 X/ф «Чисто английские убийства» (16+)
21.40 X/ф «Рейдер» (16+)
00.10 «Четвертая власть» (16+)
04.20 «Парламентское время» (16+)
05.45 «Прокуратура. На страже закона» (16+)

Подробную информацию обо всех вакансиях, заявленных работодателями в центре занятости, можно получить на портале Департамента по труду и занятости населения Свердловской области szn-ural.ru и портале «Работа в России» trudvsem.ru.

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» по вопросам ТКО

Телефон, по которому жители Каменского района могут сообщить о невывезенном мусоре – 8-800-775-00-96.

ЕМУП «Специализированная автобаза»

В газете «Пламя» №4 от 21.01.2020 опубликован ряд нормативно-правовых актов, в том числе информсообщения КУМИ о предоставлении зем. участков: в д. Брод, с. Сипавском – для ЛПХ; в с. Клевакинском, д. Мосино – для КФХ; постановления о проведении публичных слушаний применительно: к пгт. Мартюш, д. Ключики (27 февраля в 17.40, 17.50 в Бродовской с/а); с. Покровскому, п. Солнечному д. Часовой (25 февраля в 17.40, 17.50 в Покровской с/а); д. Ключи, с. Смолинском (25 февраля в 17.00, 17.15 в ДК п. Горного); д. Богатенковой (27 февраля в 17.00 в Рыбниковском ДК).

Цены
действуют
до конца
января

**ТЕПЛИЦЫ: металлические от 10 500 руб.
оцинкованные от 11 500 руб.**

**2 двери, 2 форточки,
арки через метр и все комплектующие.**

**Поликарбонат с гарантией до 20 лет.
ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!**

Тел. 8-982-643-3980,
8-905-807-1627, 8-950-552-6530

Сайт: www.metallopolzozhlya96.ru

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С юбилеем Анатолия Александровича Молитвина, Алексея Андреевича Никифорова, Анатолия Анатольевича Артемьева, Нурисляма Исмагиловича Касимова, Талипа Хусаиновича Магафурова, Николая Васильевича Мезенцева, Анатолия Алексеевича Поспелова, Евгения Петровича Савельева, Рифа Махаметварисовича Шакирова, Фенисату Степановну Басаргину, Людмилу Борисовну Ковальскую, Татьяну Викторовну Кузнецову, Надежду Гавриловну Кунгурову, Галину Карповну Лачихину, Валентину Ивановну Медведеву, Тамару Николаевну Мищенко, Алефтину Анатольевну Овчинникову, Надежду Аркадьевну Рядовых, Надежду Ивановну Секерину, Нину Николаевну Сергейчик, Валентину Васильевну Шавню,

Татьяну Григорьевну Щепотину, Манефу Васильевну Худякову.

Здоровья крепкого желаем,
Побольше светлых ясных дней.
И если можно, постарайтесь
Столетний встретить юбилей!

Бродовская администрация, женсовет, совет ветеранов, специалист по соцработе

С юбилеем Валентину Макаровну Милакину, Ирину Николаевну Нетунаеву, Нордына Гайфутдиновича Галимулина, Наталью Анатольевну Михайлову, Таисью Тимофеевну Бабкину, Александра Анатольевича Безукладникова, Любовь Михайловну Степановских, Елену Григорьевну Ефимцову, Владимира Федоровича Ушакова, Сергея Степановича Тагильцева, Александра Ивановича Смоляка, Тамару Константиновну

Корелину.

С днем юбилея! С добрым праздником!
От всей души – счастливых дней!
Пусть будет жизнь согрета радостью,
Заботой близких и друзей!

Совет ветеранов Колчеданской администрации, специалист по соцработе

С юбилеем Ивана Петровича Федорова, Татьяну Николаевну Белову, Любовь Александровну Лаликину, Валентину Александровну Медведевских, Екатерину Петровну Яковлеву.

И в этот день мы от души желаем
Всех благ земных на свете и добра.

С Днем рождения сердечно поздравляем,
Желаем счастья, радости, здоровья и тепла!

Рыбниковская администрация, совет ветеранов

Организация рационального питания

По данным ВОЗ, состояние здоровья человека лишь на 15% зависит от организации медицинской службы, столько же приходится на генетические особенности, а 70% определяется образом жизни и питанием.

При организации питания основное внимание необходимо обратить на соблюдение следующих положений: соответствие химического состава, калорийности и объема рациона потребностям и особенностям организма с учетом вида нагрузок и восстановления; сбалансированное соотношение основных пищевых веществ в рационе; использование в питании широкого и разнообразного ассортимента продуктов с обязательным включением овощей, фруктов, зелени, соков; замену недостающих продуктов только равноценными (особенно по содержанию белков и жиров); соблюдение оптимального режима питания.

Важным принципом рационального питания является соблюдение правильного его режима. Оптимальный интервал между приемами пищи – 4-5 часов. Важным принципом правильного режима питания является его регулярность, т.е. прием пищи в одно и то же время суток, что имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи. При 4-разовом питании рекомендуется потреблять во время завтрака 25%, обеда – 35%, полдника – 15% и ужина – 25% от суточного рациона энергетической ценности.

При оценке сбалансированности белков учитывают, что на белки животного происхождения должно приходиться 55% общего количества белка. Из общего количества жиров в рационе растительные масла, как источники незаменимых жирных кислот, должны составлять до 30%. Ориентировочная сбалансированность углеводов по составу: крахмал – 75-80%, легкоусвояемые углеводы (сахара) – 15-20%, клетчатка и пектины – 5%.

При составлении рациона питания сначала надо обратить внимание на сбалансированность пищи по незаменимым аминокислотам. Следует знать, что 1,5 л молока, или 200 г говядины, или 200 г трески, или 0,5 кг хлеба могут обеспечить человека массой 70 кг всеми незаменимыми аминокислотами. Пища должна иметь необходимый набор минеральных солей и витаминов, в том числе: витамина С – 25 мг, В1 – 0,6 мг, В2 – 0,7 мг, В6 – 0,7 мг, РР – 6,6 мг.

Введение в рацион питания овощных винегретов с растительным маслом, моркови – 100 г, капусты – 100 г, яблок – 100 г, лимонов с кожурой – 20 г обеспечит полную суточную потребность в провитаминах А (бета-каротине) и аскорбиновой кислоте, а также, половинную потребность в остальных витаминах, минеральных солях и клетчатке.

Добавление к рациону ржаного хлеба, овсяной или гречневой каши снимает проблемы с необходимым приемом углеводов и недостающей доли минеральных веществ и витаминов.

Помните: пища должна не только утолять физиологический голод, она должна укреплять здоровье и даже способствовать излечению от заболеваний!

Н.Е. Ковтунов, врач отдела организации деятельности Каменск-Уральского филиала Центра гигиены и эпидемиологии

Как защитить свою память

Механизмы памяти должны быть всегда в форме, поэтому им нужны регулярные тренировки. Посвятите умственной гимнастике хотя бы 20-30 минут в день, и результат не заставит себя ждать.

Научные исследования показали, что даже такое простое упражнение, как перемещение зрачков влево-вправо на протяжении всего 30 секунд улучшает память на 10%.

С утра, сразу после пробуждения, устройте серым клеточкам небольшую полезную разминку: как можно быстрее сосчитайте в обратном направлении от 100 до 1; быстро проговорите алфавит от А до Я; повторите алфавит, придумывая слово на каждую букву (важно сохранять темп); назовите двадцать мужских имен и столько же женских.

Также важно соблюдать профилактические правила: вести здоровый образ жизни; больше напрягать мозговые извилины; стараться позитивно воспринимать происходящие события, изменить которые вы не в силах; включать в рацион продукты, содержащие витамины группы В, сильные антиоксиданты А, С и Е, а также железо, йод и цинк.

7 здоровых перекусов, которые зарядят вас энергией

- Яблоки. Они содержат много витаминов и минералов.
- Бананы. Один из лучших источников калия, который помогает поддерживать нормальное кровяное давление и сердечную деятельность организма.
- Красный перец. Он наполнен антиоксидантными витаминами А и С, которые необходимы для красоты вашей кожи.
- Натуральный темный шоколад – совершенно точно утолит тягу к сладкому. Но так как в состав шоколада входит сахар, следует ограничить его потребление примерно 57 г в день.
- Морковь – содержит большое количество клетчатки, поэтому она будет отличным хрустящим способом подавить острый голод, не забывая при этом о здоровом питании.
- Овсяная каша. Попробуйте есть овсяную кашу по утрам, а спустя 25 минут можно съесть какой-нибудь фрукт.
- Зеленый салат. Зеленые овощи полны витаминов и минералов, которые довольно быстро перевариваются, поэтому вы чувствуете, как заряжаетесь энергией.

Можно ли предотвратить инсульт?

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию.

Факторы риска инсульта: повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов); стресс и депрессия; избыточное употребление алкоголя; нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия); курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке); ожирение; сахарный диабет; низкий уровень физической активности; потребление овощей и фруктов менее 400 г в день. Некоторые из этих факторов можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя). А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, снижение артериального давления <140/90 мм рт. ст. при гипертонии).

По материалам Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины

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 41. 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 значком @ публикуются на правах рекламы.