ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ГАЗЕТА

2 (987) 14 января 2020 г.

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

г. Лысьва

Ваш помощник в бизнесе и жизни

16+

НОВОСТИ ГОРОСКОП ПРОГРАММА ОБЪЯВЛЕНИЯ РЕКЛАМА

Группа компаний Экспресс Займ

ДЕНЬГИ без лишних слов

НЕТ % - ЛЕГЧЕ ЖИЗНЬ!

10000 руб. под 0% на месяц

приём заявок по телефону 8-800-222-45-33

г. Лысьва, ул. Смышляева, д.38

ООО МКК "Экспресс Займ". ИНН 4345385687 ОГРН 1144345010512 Номер св-ва 651403333005197 от 4 июня 2014 г. Сумма займа от 1000 до 30000 руб. Процентная ставка от 0% до 1% (годовая проц-ая ставка - 0%-365%) за каждый день пользования денежными сред-ми. Срок займа от 5 до 31 дня. Возможно досрочное погашение займа с перерасчетом процентов. Возраст заемщика от 18 до 79 лет. Для оформления необходим только паспорт. Акция бессрочна. Подробная инф-я пред-ся на сайте www.vozmizaim.рф, либо при обращении граждан до оформления микрозайма.

ТЁПЛЫЕ ОКНА

8 902 839 44 24

36 9 36

Чапаева, 17

• ОКНА • БАЛКОНЫ • ДВЕРИ • ПОТОЛКИ • РЕМОНТ

РАСПРОДАЖА ДОСКИ

Длина 2 м 80 см Толщина 50, 40, 25 мм 5000 р.

Длина 6 м Толщина 50, 40, 25 мм от 7500 р.

ДОСТАВКА по городу

Доска заборная 2 м 5000 р. 2,8 м 5000 р.

Щепа - БЕСПЛАТНО Горбыль от 1800 р. КамАЗ 5 куб.м

г. Лысьва, ул. Багратиона, 5

т. 8 (34249) 6-58-00, 89523326677

ДОБРО ЦЕН

МАГАЗИН НИЗКИХ ЦЕН

ул. РЕПИНА 25 (напротив автостанции, бывший "ЭКС АВТО")

с 8 до 21

КОЛБАСА САЛЯМИ АСТОРИЯ НАР. 0,085 г Черкизово ТМ 50 90

КОЛБАСА сырокопченая Юбилейная ТМ Микоян 1 кг 419 90

69 90

МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА Добрые рецепты 2+2 шт. Алоэ и Зеленый чай

СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК Аистенок 1,8 кг 170 00

БЗМЖ МАСЛО Топленое Домашнее 99% 500 г 190 00

ШОКОЛАД Россия 90 г Молочный Хруст. печенье 36 90

БРЮКИ детские утепленные 134-152 р. 419 90

ГЕЛЬ ДЛЯ СТИРКИ Бимакс 1,3 л 159 90

*Внимание! Изображение товара может отличаться от реального внешнего вида товара. Продажа товара осуществляется до тех пор пока товар есть в наличии. Количество товара ограничено. Все цены указаны в рублях

ПРОДУКТЫ ПРОМТОВАРЫ БЫТОВАЯ ХИМИЯ

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ 27 ЯНВАРЯ

с 10 до 11 ч., кинотеатр ЛМЗ, Ленина, 2

Внутриушные, заушные, цифровые, безшумные безбатарейные с настройкой для разборчивости речи от 6 т.р. до 14 т.р.

т. 8-987-86-95-174 выезд на дом, батарейки и вкладыши - в подарок

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЗАКАЗ РЕКЛАМЫ

т. 8 (34249) 6-13-13

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА МЕДСЕРВИС

профессиональная забота о вашем здоровье

Лиц. № ЛО-59-01-004699 от 17.08.2018 г.

ПОЛНЫЙ СПЕКТР СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ ОТ ГИГИЕНЫ ДО УСТАНОВКИ ИМПЛАНТОВ

пенсионерам СКИДКА 5%

Приём ведут следующие специалисты:

• СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД
• СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ
• СТОМАТОЛОГ-ХИРУРГ
• ПАРОДОНТОЛОГ-ГИГИЕНИСТ
• ОРТОДОНТ

• Проводим рентген-диагностику: снимки, ОПТГ

т. 6-50-70

Чапаева, 26 www.med-lysva.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВАРИКОЗА НЕТ

КЛИНИКА ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ

23 января в Лысьве

Диагностика варикоза от клиники «Варикоза нет»

Стоимость приёма всего 1400 рублей!

вместо 2000 рублей

скидка до 20 %*

в случае лазерного лечения анализы перед процедурой и компрессионный трикотаж в подарок + клиника оплатит вам пребывание в гостинице в течение суток.

Записаться на приём в медицинский центр «Мечта» (Проспект Победы, 23) телефон: 8 (34249) 6-51-54 и 8-950-440-12-49.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*акция действует до 24 января 2021 г. Лицензия: ЛО-59-01004698 от 17.08.2018

реклама

ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДСЕРВИС

профессиональная забота о вашем здоровье

Лиц. № ЛО-59-01-004699 от 17.08.2018 г.

О наличии противопоказаний проконсультируйтесь со специалистом

ОКАЗЫВАЕТ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ: КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

• Терапевт
• Акушер-гинеколог
• Нефролог
• Офтальмолог
• Уролог
• Кардиолог
• Педиатр
• Травматолог-ортопед
• Невролог
• Оториноларинголог
• Эндокринолог
• Дерматовенеролог
• Аллерголог-иммунолог

• НОВАЯ УСЛУГА! РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
• Медицинские осмотры водителей (предрейсовые, послерейсовые)
• Функциональная диагностика (холтер, ЭКГ, велоэргометрия, ЭЭГ-электроэнцефалография взрослых, суточный мониторинг артериального давления)
• Ультразвуковая диагностика, УЗИ сосудов
• Кардиотокография беременных
• Криотерапия - лечение жидким азотом
• Работает процедурный кабинет (подкожные, внутривенные, внутримышечные инъекции, анализы)
• Оформление справок для получения прав в ГИБДД
• Оформление справок на владение оружием

Часы работы: ПН-ПТ 8:00-20:00, СБ 9:00-15:00, ВС выходной

пенсионерам СКИДКА 5%

www.med-lysva.ru

г. Лысьва, ул. Революции, 5, тел.: 8 (34249) 3-62-33, 3-62-66

НЕ ДОСТАЛСЯ свежий номер ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА Лысьва

ЧИТАЙ rekvest.ru

БУРЕНИЕ СКВАЖИН АРТЕЗИАНСКИХ, БЫТОВЫХ, ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ
диаметром от 100 до 400 мм
В любое время года
Продажа и монтаж оборудования. Возможна беспроцентная рассрочка!
ПОДБОР ФИЛЬТРОВ ПО АНАЛИЗУ ВОДЫ
т.: 8-953-001-41-01, 8-912-65-99-495, 8-800-333-19-07 - звонок бесплатный

Западно-Уральская буровая компания
БУРЕНИЕ СКВАЖИН НЕДОРОГО
8 982 498 78 77
8 919 460 88 88

Продам недвижимость

ПРОДАМ 4-КОМН. КВ.
120 кв. м, Чусовой, ул. Космонавтов 7. Евроремонт, 3 застекленные лоджии, встроенная кухня, 2 санузла, 2,7 млн р., т. 89024780328

ПРОДАМ 2-ЭТАЖНОЕ ЗДАНИЕ
(типография) 530 кв.м, г. Лысьва, ул. Оборина, 39, т. 89028076809

ПРОДАМ ГАРАЖНЫЙ БОКС 7х8, ворота под КамАЗ, г. Лысьва, ул. Коммунаров, 60, т. 89028076809

■ комнату в общежитии Смышляева 106, 4 эт., 14 кв.м, стеклопакет, сейф-двери, ремонт, ц. 190 т.р., т. 89824642327.

■ 1-комн. кв. 30 кв.м, 2 эт., стеклопакеты, балкон, теплая, светлая, Энгельса 27, т. +79581438188.

■ 4-комн. кв. 120 кв.м, г. Чусовой, Космонавтов 7, евроремонт, 3 застекленные лоджии, встроенная кухня, 2 санузла, ц. 2,7 млн р., т. 89024780328.

Продам транспорт

ДОРОГО КУПЛЮ ВАШЕ АВТО
любой марки, в любом состоянии. Оформление и деньги на месте
8-919-714-40-44

■ Ладу Калина-2, хэтчбэк, декабрь 2016 г.в., пробег 42 т.км, ABS, ЭСП, ЭУР, подушка безопасности, золотисто-коричневый, или обмен, ваша доплата, т. 89082477869.

■ Scania-R142 1987 г.в., седельный тягач, в России с 2005 г., 360 л.с., пневмоподвеска, кабина 2-местная, 2 спальника, спойлер, ц. 430 т.р. торг, или обмен, моя доплата, можно с полуприцепом МАЗ, т. 89504628007.

■ Ford Focus-2 рестайлинг 2008 г.в., черный хэтчбэк, пробег 128 т.км, дв. 1,8 125 л.с., цепь кондиционер, 4 подушки безопасности, подогрев зеркал, сидений, лобового и заднего стекол, бортовой компьютер, встроенная магнитола с акустикой, сигнализация, 2 ключа, тонировка, фаркоп, зимняя резина Nokian Hakka-8, родной ПТС, ц. 345 т.р., т. 89028383499.

■ Фольксваген Джетта 2010 г.в., отличная комплектация, т. 89655629423.

Продам прочее

■ запчасти б/у ВАЗ классика, задний мост, двери, кожаные сиденья, чехлы ВАЗ-2106, т. 89082477869.

■ запчасти ВАЗ-21074 двигатель, помпа, трамблер, генератор, сцепление в сборе, КПП, стартер, бензобак, все железо, сиденья, задний мост, капот, фаркоп, колеса в сборе, бампер передний к Калине, переднюю балку к Оде, чехлы ВАЗ-21074, т. 89082477869.

■ запчасти Москвич дв. 1,8 карбюраторы, стартеры, генераторы, зажигание и д.т., акустическую полку и передний спойлер на капот Нивы, аккумуляторы Тюмень 60 ah 520a 12В, ц. 1,5 т.р., Bosch 56 ah 480a 12В, ц. 1,6 т.р., бочки 200 л, ц. 1,5 т.р., канистры 20-70 л, под ГСМ, воду, б/у, ц. 500 р./шт., банки 3, 1 л, т. 89125804534.

■ котел газовый новый Лемакс Патриот 10, с документами, т. 89026436674.

■ Обь-5 2007 г.в. 4,68/1,57/0,755, водомет дв. ВАЗ 1,7, 83 л.с., приборы, бак 100 л, импортное рулевое тонированное стекло, новый тент, сиденья кожа, музыка Sony MP-3, акустика, СГУ, док-ты, или обмен, ц. 335 т.р., т. 89028383499.

■ Обь-3 2000 г.в., высокие борта, корпус, о/с, рундуки, ящики, заводская табличка с заводским номером и г.в., сиденья, весла, рулевое, ц. 135 т.р., т. 89504628007.

■ резину всесезонную Кама Flame R16 2 шт. и зимнюю шипованную Nord Frod Gislaved R16 70/215 4 шт., Gislaved Nord Frost R15 195/55 2 шт., Matador Ermak R15 70/205 4 шт., Таганка R15 65/195 2 шт., Hakkapiliitta R15 65/195 1 шт., Кама R13 2 шт. на дисках, диски R13 на иномарку, т. 89082477869.

■ резину летнюю Мишлен 225/65 R17, 4 шт., ц. 10 т.р., шипованная, Нокия Хака-5 235/65 R17 4 шт., ц. 12 т.р., литые диски Форд оригинал R15, R16, ц. 10 т.р., диски Ауди, 5 отверстий, ц. 5 т.р., шипованную резину horizon 195/55 R15, ц. 8 т.р., резину bridgestone turanza 195/60 R15 лето, ц. 5 т.р., резину 175/65 R14 Кама лето, ц. 6 т.р., на трактор, ЗиЛ, т. 89028383499.

■ толщиномер новый по железу, алюминию, цинку, ц. 9 т.р., турбину водометную на 200, на любую лодку, новая, ц. 75 т.р., винты к водомету, т. 89028383499.

Продам бытовая техника

■ ТВ Sony 72 см, пульт, ц. 5 т.р., ТВ 37 см, пульт, ц. 2,5 т.р., холодильник Мир, ц. 5 т.р., ноутбук Toshiba, ц. 9 т.р., плиты электрические, газовые, ц. 3 т.р., стиральную машину старого образца, с центрифугой, ц. 3 т.р., стиральную машину Малютка, ц. 3 т.р., весы продуктовые Спринт, ц. 2,5 т.р., колонки Радиоэлектроника 30 Вт, ц. 1500 р., видеорегистратор новый, ц. 1,7 т.р., самогонный аппарат, нержавейка, ц. 10 т.р., т. 89504628007.

■ холодильник Бирюса-6, не р/с, морозильную камеру Саратов не р/с, электроплиты Лысьва, приемник Романтика-М старого образца, радио, пластинки, катушки, старинные приемники Сокол и ГЛАЛА-404, моторы от стиральных машин, ц. 1 т.р., бензопилу Дружба, ц. 5 т.р., фотоаппарат Смена-8М, документы, коробка, ц. 5 т.р., фотоаппарат Фотокор старинный, ц. 15 т.р., чучело рыси, ц. 40 т.р., т. 89125804534.

СВОДКА ГИБДД О ПРОИСШЕСТВИЯХ С 1 ПО 10 ЯНВАРЯ

Сотрудники отделения ГИБДД территориального отдела полиции Лысьвы информируют граждан о том, что на территории Лысьвенского городского округа в период с 1 по 10 января 2021 года было зарегистрировано 15 дорожно-транспортных происшествий с материальным ущербом, и в одном случае пострадал человек.

Так, 8 января, в дневное время, на автодороге Лысьва - Кормовище - Кын водитель автомобиля Рено-Логан не выбрал скорость, обеспечивающую возможность постоянного контроля за движением транспортного средства. Не справившись с управлением, он выехал на полосу дороги, предназначенную для встречного движения, где столкнулся с автомобилем Шевроле-Нива. В результате происшествия травмы получил водитель Шевроле-Нива, который в настоящее время находится на амбулаторном лечении. По факту ДТП отделением ГИБДД проводится проверка.

Сотрудниками ДПС ГИБДД отдела МВД России по Лысьвенскому городскому округу за прошедшие 10 дней нового года задержано 4 водителя за управление в состоянии опьянения, трое - за управление транспортом, не имея на это права. Также 12 водителей не предоставили преимущества в движении пешеходам, и 34 пешехода нарушили ПДД.

Уважаемые участники дорожного движения! Полицейские обращают ваше внимание на осложнение погодных условий, связанных с выпадением обильных осадков в виде снега, и сильном ветре. Сотрудники ГИБДД призывают неукоснительно всех соблюдать ПДД!

Водителям следует быть внимательными к пешеходам школьного возраста после продолжительных зимних каникул. Правильно выбирайте скоростной режим, соответствующий конкретным дорожным условиям, соблюдайте дистанцию и боковой интервал, не делайте резких маневров.

Пешеходам следует быть предельно внимательными при переходе проезжей части, при движении по дорогам, как в светлое, так и темное время суток. Обращайте внимание на движущийся вблизи от вас транспорт, используйте на верхней одежде светоотражающие и световозвращающие элементы, чтобы быть более заметными для водителей. Помните, что во время снегопада тормозной путь транспортного средства возрастает, а видимость уменьшается - автомобиль не может остановиться мгновенно.

Уважаемые водители и пешеходы Лысьвенского городского округа! Неукоснительно соблюдайте Правила дорожного движения! Желаем в новом году всем участникам дорожного движения безопасных дорог, здоровья, благополучия!

Специалист по связям со СМИ Г.Р. Габдулина

СВОДКА 01

В период с 1 по 11 января на территории Лысьвенского городского округа зарегистрировано 3 происшествия.

3 января в 06 час. 35 мин. на пульт диспетчера 45 пожарно-спасательной части МЧС России по Пермскому краю поступило сообщение о том, что горит квартира по адресу: Пермский край, г. Лысьва, ул. Гайдара, 32. По прибытии к месту вызова установлено, что объектом возгорания является квартира по вышеуказанному адресу. При пожаре погибших нет, травмирован 1 человек. Общая площадь пожара составила 1 кв.м. При пожаре сгорело кресло. По данному факту пожара проводится проверка. Причина пожара устанавливается.

6 января в 10 час. 05 мин. на пульт диспетчера 45 пожарно-спасательной части МЧС России по Пермскому краю поступило сообщение о том, что горит дом по адресу: г. Лысьва, ул. Сухая. По прибытии к месту вызова установлено, что объектом возгорания является строение дома по вышеуказанному адресу. При пожаре погибших и травмированных нет. Общая площадь пожара составила 64 кв.м. При пожаре сгорели кровля по всей площади, надворные постройки. Повреждены стены дома изнутри и снаружи. По данному факту пожара проводится проверка. Причина пожара устанавливается.

10 января в 13 час. 48 мин. на пульт диспетчера 45 пожарно-спасательной части МЧС России по Пермскому краю поступило сообщение о том, что в приемный покой ГБУЗ ПК «Городская больница Лысьвенского городского округа» поступила гражданка с термическими ожогами 2-3 степени на площади 9%. Причина полученных ожогов устанавливается.

20 ОНПР по Лысьвенскому ГО

Продам одежда

■ одежду для детей до 8 лет рубашки, кофты, пижамы, джинсы, куртки, пальто, шапки, все новое, сапоги кирзовые новые, натуральный мех, р. 40, сапоги кирзовые, р. 40, ботинки кирзовые новые, р. 40, суконные костюмы, фуфаечные теплые костюмы, т. 89129899007.

■ шубу, мутон, длинная, теплая, р. 52-54, т. 89504798244.

Куплю

Куплю БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ ЧАГУ.
Цена 45-50 руб. кг. Самовывоз, т. 89195286666, 89123363381

■ мотоцикл, т. 89194891966.

■ винтовку пневматическую или пистолет, сигнально-стартовый револьвер, можно б/у и некондиционные, т. 89128870991.

■ колонку газовую на запчасти, т. 89197048067.

■ машину стиральную старого образца на запчасти, т. 89194891966.

Разное

■ щенки, 1 мес., вырастут средними, по окрасу похожи на ротвейлеров, т. 89127829518.

■ щенок, кличка Оскар, 4 мес., окрас бело-рыжий, гладкошерстный, для содержания в квартире или в частном доме, т. 89127829518.

■ щенки пушистые и гладкошерстные, окрас черный, 4 мес., вырастут средними, т. 89197137763, 89197137763.

■ красивая дымчатая кошечка, стерилизована, 2 года, т. 89127829518.

■ серая полосатая кошечка, гладкошерстная, 2 года, стерилизована, к лотку приучена, в квартиру или в дом, т. 89127829518.

■ большой полосатый кот, мурлыка и охотник, 2 года, т. 89024779435, 89127829518.

■ собака, метис лайка+маламут, кличка Лайма, послушная, стерилизована, 1 год, т. 89127829518.

■ метис чау, пушистая красавица, кличка Муха, стерилизована, т. 89127829518, 89197137763.

■ собаки различных окрасов и размеров, стерилизованы, охранники и компаньоны, ЧГОО "Центр помощи животным", т. 89127829518, 89197137763.

ЧАСТНОЕ бесплатное ОБЪЯВЛЕНИЕ МОЖНО ПОДАТЬ
В ГАЗЕТУ "РЕКВЕСТНИК-ЧУСОВОЙ"
через сайт REKVEST.RU

Реклама, опубликованная в данном номере, действительна на день выхода газеты. За рекламируемые товары и содержание частных объявлений редакция ответственности не несет.
Редакция оставляет за собой право сокращать, исправлять бесспорные ошибки и недостатки текста бесплатных частных объявлений. Рекламные объявления редактируются согласно закону «О рекламе».

Городская газета г. Лысьва
Главный редактор И. Н. Щекотов

Учредитель ИП И. Н. Щекотов. Св-во 304592134500052 от 10.12.2004 г.
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ ФС 18-3674 от 30.11.07 г.
Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Приволжскому федеральному округу

16+

Адрес редакции и издателя: 618200, Пермский край, г. Чусовой, ул. Ленина, 34а, тел.: 5-22-44, 5-22-55.
Отдел рекламы: 618909, г. Лысьва, ул. Металлистов, 28-3, т/ф 8 (34249) 6-13-13
E-mail: www.rekvest.ru, gor-gaz-lsv@mail.ru.
Адрес типографии: 618400, ООО «ПрессА», г. Березники, ул. Юбилейная, 1, оф. 309, т. +7 (3424) 20-15-80. Офсет, 3 п.л. Заказ 15

"Городская газета г. Лысьва" N 2
Выход в свет 14.01.2021 г.
Индекс 53-458.
Тираж 10000 экз.
цена свободная

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ

Ваш помощник в бизнесе и жизни

Городская ГАЗЕТА 2

с 18 по 24 января 2021 года

ГОРОСКОП на неделю с 18 по 24 января

ОВЕН

Овны всю эту неделю будут находиться в самой гуще событий. С первых же дней нового рабочего года вам придется очень много трудиться, а заодно подгонять своих нерадивых сотрудников. Мало-помалу этот стремительный темп начнет приносить вам удовольствие. Вы почувствуете желание и силы для новых побед, и целиком сосредоточитесь на работе. В это же время недуг сломит кого-то из ваших родных, и после выполнения служебного долга вам придется брать на себя роль сиделки.

ТЕЛЕЦ

Для Тельцов эта неделя пройдет очень насыщенно и событийно. Приступив к работе, вы будете поставлены перед фактом - вас направляют на курсы повышения квалификации. Вас не обрадует мысль о вынужденном возвращении в роль учащегося, а потому вы станете замкнуты и угрюмы. Однако вскоре окажется, что вы напрасно расстраивались. Среди ваших однокурсников будет много симпатичных людей, и с кем-то из них вы решите продолжить общение в более располагающей обстановке.

БЛИЗНЕЦЫ

Близнецы на этой неделе сосредоточатся на работе. Вы быстро войдете в рабочий ритм и всего за несколько дней сможете выполнить очень многое. В это же время вы получите интересное предложение от своего руководства. Босс намекнет, что не против поощрить вас назначением на перспективную должность. Перед вами будет поставлено единственное условие - новая работа подразумевает переезд в другой город (проще говоря, расставание с вашими коллегами и домочадцами).

РАК

Раки всю эту неделю будут витать в облаках и строить воздушные замки. Вы познакомитесь с человеком, из-за которого полностью потеряете покой и сон, а также способность нормально работать. Эти романтические настроения не дадут вам полноценно сделать проект, который мог стать вашим пропуском к повышению. Однако грусть по этому поводу продлится не долго, так как ваша новая пассия сообщит, что она мечтает организовать с вами совместный быт и готова к посещению загса.

ЛЕВ

Львам эта неделя покажется на удивление долгой и трудной. Накануне нового рабочего года вы почувствуете сильный стресс и первые признаки простуды. Не желая демонстрировать непрофессионализм, вы все-таки отправитесь на работу. Часы, проведенные на службе, станут настоящей пыткой для вас, что не останется незамеченным другими коллегами. Они помогут вам выполнять спектр ваших обязанностей, не переставая советовать, чтобы вы все-таки взяли больничный.

ДЕВА

Для Дев эта неделя станет периодом незабываемых встреч и бесконечного флирта. К этому будет располагать даже ваша работа! Вернувшись после каникул к служебному долгу, вы будете удивлены, что среди ваших коллег появился очень привлекательный человек противоположного пола. Вы быстро завяжете знакомство и честно признаетесь сами себе, что эта особа вас очень волнует. Вскоре ваше общение перерастет в неформальное русло, что не скроется от внимательных сослуживцев.

ВЕСЫ

Настроение Весов на этой неделе будет очень приземленным. Вы будете думать исключительно о материальных делах, забыв на время про страсть и чувственное влечение. Словно лев, вы вступите в схватку за продвижение своей карьеры. Победа достанется вам дорогой ценой (ценой нового любовного романа). В конце недели вы будете вынуждены признаться себе, что карьерный рост, безусловно, это хорошо, но зачем вам эти победы, деньги и материальные блага, если вы так одиноки?

СКОРПИОН

У Скорпионов на этой неделе появится много поводов для беспокойства. Вы поймете, что свободных финансовых средств вам не хватит до конца этого месяца. Столь сложный вопрос вы решите обсудить вместе с ближайшими родственниками, и в вашей семье родится решение на всем экономить. Еще одной неприятностью для вас станут натянутые отношения с вышестоящим руководителем (не исключено, что он пригласит вас к себе в кабинет и тактично попросит уволиться).

СТРЕЛЕЦ

Стрельцы на этой неделе будут склонны искать союзников для решения даже самых банальных вопросов. Вам будет трудно влиться в нормальный рабочий ритм, и вы попытаетесь переложить часть своих служебных обязанностей на очень скромного сослуживца. В личных делах вы также будете использовать метод «я ничего не делаю самостоятельно». Так, вы попросите, чтобы любовное признание некой особе за вас сделал друг, умеющий излагать свои мысли высоко литературным слогом.

КОЗЕРОГ

Козероги всю неделю будут очень приветливы и на редкость коммуникабельны. Личное обаяние и дружелюбный настрой помогут вам очень многого добиться как в личных делах, так и на работе. Вы сумеете доказать своему руководителю, что лучше вас никто не справится со сложным проектом. Не менее настойчиво вы продемонстрируете давней зазнобе серьезность ваших намерений. В итоге вы услышите от этого человека заветное «да», сразу после чего ваш интерес к нему пойдет на убыль.

ВОДОЛЕЙ

Водолеи на этой неделе рискуют стать жертвами мошенников и авантюристов. Чтобы впоследствии не сетовать на свою чрезмерную наивность, не раскрывайте свое сердце и кошелек перед первыми встречными. Также на ближайшие дни вам не рекомендуется слишком многого требовать от своего иммунитета. Он однозначно не справится, если вы откажетесь носить головной убор или будете щеголять в январский мороз в слишком легкой одежде.

РЫБЫ

У Рыб на этой неделе появятся новые увлечения. Ваше хобби будет подразумевать получение прибыли, а потому вам захочется коротать за ним и выходные дни, и часы после работы. При этом свой основной служебный долг вы будете выполнять сверх халатно. Хорошо, что среди ваших коллег отыщутся люди, готовые прикрыть вас в глазах вышестоящего руководства. В это же время вы все чаще начнете думать о том, чтобы уволиться с нынешней должности и зарабатывать с помощью хобби.

https://astro-ru.ru

В ЛЫСЬВЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ ДАЛИ СТАРТ АКЦИИ «ШКОЛЬНИК, СОБЛЮДАЙ ПДД!»

По инициативе сотрудников ГИБДД отдела МВД России по Лысьвенскому городскому округу в образовательных учреждениях города 11 января стартовала акция «Школьник, соблюдай ПДД!». Акция организована полицейскими с целью профилактики дорожно-транспортных происшествий с участием несовершеннолетних после продолжительных зимних каникул, повторения Правил дорожного движения для пешеходов. Инициативу стражей правопорядка поддержали представители Общественного совета, отряды ЮИД и школьные правоохранительные отряды.

- Новогодние праздники закончились, впереди у ребят третья учебная четверть. Первые дни после зимних школьных каникул требуют повышенного внимания со стороны полицейских, родителей и педагогов, чтобы дорога для учащихсястала безопасной. Взрослым необходимо напомнить детям о Правилах дорожного движения и строгом их соблюдении.

С 11 января нового года в Лысьве организована профилактическая акция «Школьник, соблюдай ПДД!». Открыли акцию стражи правопорядка, общественники, отряд ЮИД «Главная дорога»школы № 7, и правоохранительный отряд «Школьный дозор» школы № 2. Во время перемен организаторы акции раздавали листовки учащимся, призывая к соблюдению ПДД, напоминали об использовании в темное время суток светоотражающих элементов, о правилах перехода проезжей части. Особое внимание организаторы уделили девочкам и мальчикам начальных классов, - рассказала представитель Общественного совета Ирина Девяткова.

Акция «Школьник, соблюдай ПДД!» на территории Лысьвенского городского округа продлится до 15 января, к акции присоединятся отряд ЮИД «БОНД» школы № 16, отряд ЮИД «СОБР» Лысьвенского политехнического колледжа.

Специалист по связям со СМИ Г.Р.Габдулина

ПУНКТЫ ПРОДАЖИ "Городской газеты г. Лысьва"

В газетных киосках
ул. Ленина, 25
ул. Металлистов, 19
ул. Мира, 3 (около магазина "Центральный")
ул. Делегатская, 4

В газетных точках
ТЦ "Лидер", ул. Гайдара, 5
ТД "Бионт", ул. Смышляева, 41
Магазин "Для Вас", пр. Победы, 21
Магазин "Старт", ул. Чапаева, 19А
Магазин "Твикс", ул. Мира, 35
Магазин "Юбилейный", ул. Кузьмина, 14
Магазин "Карусель", ул. Федосеева, 35
Магазин "Фонтан", ул. Металлистов, 21
Магазин "Универсам" (рынок), отдел канцтовары
Магазин "Экспресс", ул. Репина, 22
Магазин "Гранат", пр. Победы, 25/2
Магазин "Баловень", ул. Федосеева, 45
Магазин "Катенька", ул. Невского, 1А
Магазин "Куединский", ул. Шмидта, 51
Магазин "Папирус", ул. Шмидта, 49
Магазин "Птица", ул. Перовской, 3
Магазин "Виктория", ул. Куйбышева, 9
Магазин "Люкс", ул. Гайдара, 30
Магазин "Милена", ул. Балахнина, 101
Магазин "Товары для дома", ул. Разина (Карпаты)
Кулинарный магазин № 23, ул. Суворова, 9
Магазин "Продукты", ул. Коммунаров, 63
Магазин "Градус", ул. Суворова, 30
Магазин "Булочная", ул. Невского, 6
Магазин "Телец", ул. Металлистов, 21
Магазин "Травянский", ул. Перовской, 19
Павильон остановка "Центр", р-н Мира, 12
Павильон остановка "Театр"
Магазин "Пятерочка" (напротив "Марии")
ул. Делегатская

Также нашу газету можно приобрести у распространителей

ПУНКТЫ ПРИЕМА КУПОНОВ БЕСПЛАТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ "ГОРОДСКОЙ ГАЗЕТЫ г. Лысьва"

В газетных киосках:
ул. Металлистов, 28 (офис Городской газеты)
ул Смышляева (Универсам - 1 вход - ящик для приема купонов, 2 вход - отдел "Газеты, журналы")
ул. Делегатская, 40 (в маг. Для домашних животных)
ул. Делегатская, 32 (универмаг - отдел Газеты, журналы)
ул. Мира, 10 1 этаж (со стороны ул. Мира)
ул. Гайдара, 5 (маг. Монетка, отдел Газеты, журналы)

Ящики для купонов в магазинах:
«Центральный» (вход со стороны ул. Мира)
«Старт», ул. Чапаева, 19А
«Для Вас», пр. Победы, 21

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

Сбор купонов каждую пятницу в 10 ч.

РУБРИКУ ОТМЕТИТЬ только одну

ПРОДАМ недвижимость ☐ КУПЛЮ ☐
ПРОДАМ транспорт ☐ МЕНЯЮ ☐
ПРОДАМ прочее ☐ СНИМУ ☐
ПРОДАМ мебель ☐ СДАМ ☐
ПРОДАМ быт. техника ☐ РАБОТА ищу ☐
ПРОДАМ одежда ☐ РАЗНОЕ ☐

Городская ГАЗЕТА

Текст (разборчивым почерком кратко)

Укажите телефон или адрес, город

БЕСПЛАТНО ДЛЯ ЧАСТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК
18 января

05:00, 09:15 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:40 «Жить здорово!» 16+
10:50 «Модный приговор» 6+
12:10, 01:40, 03:05 «Время покажет» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:00, 04:00 «Мужское/Женское» 16+
18:40 «На самом деле» 16+
19:45 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
21:30 Т/с «Ищейка» 12+
23:30 Д/с «Япония. Обратная сторона кимоно» 18+
00:30 Д/ф «Большой белый танец» 12+

РОССИЯ 1
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном» Ток-шоу 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
12:40, 18:40 «60 минут» Ток-шоу 12+
14:55 Т/с «Морозова» 12+
17:15 «Андрей Малахов Прямой эфир» 16+
21:20 Т/с «Склифосовский» 16+
23:35 «Вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
02:20 Т/с «Тайны следствия» 16+
04:05 Т/с «Рая знает» 12+

НТВ
04:35 Т/с «Пасечник» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:30 Сегодня
08:25, 10:25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:00, 01:55 «Место встречи» 16+
16:25 «ДНК» 16+
18:30, 19:40 Т/с «Балабол» 16+
21:20 Т/с «Реализация» 16+
23:45 Х/ф «Всем всего хорошего» 16+
03:45 Т/с «Семин. Возмездие» 16+

ТВЦ
06:00 «Настроение»
08:10, 00:35, 02:55 «Петровка, 38» 16+
08:25 Х/ф «Свадьба с приданым» 6+
11:00 Х/ф «Свадьба в Малиновке» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50, 03:10 Т/с «Пуаро Агаты Кристи» 12+
13:40, 05:20 «Мой герой. Андрей Гусев» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Т/с «Чисто московские убийства» 12+
16:55 «Девяностые. Короли шансона» 16+
18:15 Т/с «Спецы» 16+
22:35 «Сорок шестой». Специальный репортаж 16+
23:05, 01:35 «Знак качества» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:55 Д/ф «Женщины Лаврентия Берии» 16+
02:15 Д/ф «Третий рейх: последние дни» 12+
04:40 Д/ф «Ростислав Плятт. Интеллигентный хулиган» 12+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:15 М/с «Спирит. Дух свободы» 6+
07:00 М/с «Том и Джерри» 0+
07:35 М/с «Босс-молокосос. Снова в деле» 6+
08:00 Шоу «Уральских пельменей» 16+
09:35 Х/ф «Лара Крофт. Расхитительница гробниц. Колыбель жизни» 12+
11:45 Х/ф «Сокровище нации» 12+
14:20 Х/ф «Сокровище нации. Книга тайн» 12+
16:55 Т/с «Родком» 16+
19:00 Т/с «Миша портит все» 16+
20:00 Х/ф «Телепорт» 16+
21:45 Х/ф «Телекинез» 16+
23:45 «Кино в деталях» 18+
00:50 Х/ф «Код да Винчи» 18+
03:20 Т/с «Улетный экипаж» 12+
04:55 «6 кадров» 16+
05:40 М/ф «Дудочка и кувшинчик» 0+

ТНТ
07:00, 07:30 «ТНТ. Gold» 16+
08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 20:00, 20:30 Т/с «СашаТаня» 16+
10:00 «Бородина против Бузовой» 16+
11:00, 11:30, 12:00, 12:30 Т/с «Ольга» 16+
16:00, 17:00, 18:00, 19:00 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+
21:00, 21:30 Т/с «Гусар» 16+
22:00 «Где логика?» 16+
23:00 «Stand up» 16+
00:00, 00:30 «ХБ» 16+
01:00 «Такое кино!» 16+
01:30, 02:30 «Импровизация» 16+
03:25 «Comedy Баттл» 16+
04:20, 05:10 «Открытый микрофон» 16+
06:05, 06:30 «ТНТ. Best» 16+

че!
06:00, 11:00, 13:00, 18:30, 03:15 «Улетное видео» 16+
06:10, 01:00 Т/с «Братаны» 16+
08:00 «Дорожные войны. Лучшее» 16+
09:30 «Дорожные войны 2.0» 16+
12:00 «Улетное видео. Лучшее» 16+
14:30 Т/с «Воронины» 16+
16:30, 02:50 «КВН Best» 16+
20:30, 21:00, 22:00 «+100500» 18+
23:00 «Опасные связи» 18+

ТВ3
06:00 Мультфильмы 0+
09:30, 10:05, 10:40, 11:15, 17:25, 18:00 Т/с «Слепая» 16+
11:50, 12:25, 13:00, 13:35, 14:10, 15:45, 16:20, 16:55 Д/с «Гадалка» 16+
14:40 «Мистические истории» 16+
18:30, 19:30 Т/с «Следствие по телу» 16+
20:30, 21:15, 22:10 Т/с «Менталист» 16+
23:00 Х/ф «Блондинка в эфире» 16+
01:00 Д/с «Знахарки» 16+
01:45 «Сверхъестественный отбор» 16+
02:30 «Исповедь экстрасенса» 16+
03:15, 04:00, 04:45 Д/с «Городские легенды» 16+
05:30 Д/с «Охотники за привидениями. Битва за Москву» 16+

04:00 «Территория заблуждений» 16+
05:00 Документальный проект 16+
06:00 «С бодрым утром!» 16+
07:30, 11:30, 15:30, 18:30, 22:00 Новости 16+
08:00 Д/п «Засекреченные списки» 16+
10:00 «Как устроен мир» 16+
11:00, 15:00, 18:00 «Информационная программа 112» 16+
12:00 «Загадки человечества» 16+
13:00 «Невероятно интересные истории» 16+
14:00 Д/п «Запрещено в России: но если хочется, то можно?» 16+
16:00, 03:00 «Тайны Чапман» 16+
17:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
19:00 Х/ф «Коломбиана» 16+
21:05 «Водить по-русски» 16+
22:30 «Неизвестная история» 16+
23:30 Х/ф «Однажды в Мексике: Десперадо 2» 16+
01:20 Х/ф «Мы - Миллеры» 16+

5
05:00, 09:00, 13:00, 17:30, 03:20 Известия
05:25, 06:05, 06:50, 07:40 Т/с «Легавый 2» 16+
08:30, 09:25, 10:00, 11:00, 12:00, 13:25, 14:25, 15:25, 16:25 Т/с «Выжить любой ценой» 16+
17:45, 18:35 Т/с «Такая работа» 16+
19:25, 20:00, 20:40, 21:25, 22:20, 00:30 Т/с «След» 16+
23:10 Т/с «Великолепная пятерка 3» 16+
00:00 Известия. Итоговый выпуск
01:15, 02:00, 02:30, 02:55, 03:30, 04:05, 04:35 Т/с «Детективы» 16+

МАТЧ!
12:00, 14:00, 15:45, 17:25, 18:50, 21:10, 00:05 Новости
12:10 «Дакар - 2021. Итоги» 0+
12:40, 18:30 Специальный репортаж «Биатлон. Live» 12+
13:00 Зимние виды спорта. Обзор 0+
14:05, 16:45, 18:55, 02:45 Все на Матч! 12+
14:45 Смешанные единоборства. One FC. Марат Гафуров против Лоуэна Тайненса. Нонг-О Гайангадао против Родлека Саенчая 16+
15:50 Д/с «Тайны боевых искусств. Бразилия» 16+
17:30 Еврофутбол. Обзор 0+
19:25 Гандбол. Чемпионат мира. Мужчины. Россия - Корея 0+
21:15 Х/ф «Несломленный» 16+
00:10 «Тотальный футбол» 12+
00:40 Футбол. Чемпионат Италии. «Кальяри» - «Милан» 0+
03:35 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Автодор» (Саратов) - ЦСКА 0+
05:35 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. ЦСКА (Россия) - «Боруссия» (Германия) 0+
07:05 Д/с «Тайны боевых искусств. Мексика» 16+

ОБЪЯВЛЕНИЯ НА САЙТЕ
rekvest.ru
Используй любую возможность

ВТОРНИК
19 января

05:00, 09:15 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:40 «Жить здорово!» 16+
10:50 «Модный приговор» 6+
12:10 «Время покажет» 16+
15:15, 02:25, 03:05 «Давай поженимся!» 16+
16:00, 03:15 «Мужское/Женское» 16+
18:40 «На самом деле» 16+
19:45 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
21:30 Т/с «Ищейка» 12+
22:30 «Док-ток» 16+
23:30 Д/с «Япония. Обратная сторона кимоно» 18+
00:30 Д/ф «Гарик Сукачев. То, что во мне» 18+

РОССИЯ 1
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном» Ток-шоу 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
12:40, 18:40 «60 минут» Ток-шоу 12+
14:55 Т/с «Морозова» 12+
17:15 «Андрей Малахов Прямой эфир» 16+
21:20 Т/с «Склифосовский» 16+
23:35 «Вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
02:20 Т/с «Тайны следствия» 16+
04:05 Т/с «Рая знает» 12+

НТВ
04:30 Т/с «Пасечник» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:30 Сегодня
08:25, 10:25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:00, 02:05 «Место встречи» 16+
16:25 «ДНК» 16+
18:30, 19:40 Т/с «Балабол» 16+
21:20 Т/с «Реализация» 16+
23:45 Х/ф «Ледокол» 12+
03:50 Т/с «Семин. Возмездие» 16+

ТВЦ
06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:45 Х/ф «Женатый холостяк» 12+
10:35, 04:40 Д/ф «Виталий Соломин. Я принадлежу сам себе...» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50, 03:10 Т/с «Пуаро Агаты Кристи» 12+
13:40, 05:20 «Мой герой. Дмитрий Шевченко» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Т/с «Чисто московские убийства» 12+
16:55 «Девяностые. Граждане барыги!» 16+
18:10 Т/с «Спецы» 16+
22:35 «Осторожно, мошенники!» 16+
23:05, 01:35 Д/ф «Вадим Мулерман. Война с Кобзоном» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:35, 02:55 «Петровка, 38» 16+
00:55 «Прощание. Юрий Никулин» 16+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:15 М/с «Спирит. Дух свободы» 6+
07:00 М/с «Том и Джерри» 0+
07:35 М/с «Босс-молокосос. Снова в деле» 6+
08:00, 19:00 Т/с «Миша портит все» 16+
09:00 Т/с «Психологини» 16+
10:00 «Уральские пельмени. СмехBook» 16+
10:05 Х/ф «Телекинез» 16+
12:05 Т/с «Ивановы-Ивановы» 16+
16:55 Т/с «Родком» 16+
20:00 Х/ф «Дивергент» 12+
22:50 Х/ф «Три Икс» 16+
01:10 «Русские не смеются» 16+
02:10 М/ф «Квартирка Джо» 12+
03:25 Т/с «Улетный экипаж» 12+
04:55 «6 кадров» 16+
05:40 М/ф «ежик в тумане» 0+

ТНТ
07:00, 07:30 «ТНТ. Gold» 16+
08:00 «Битва дизайнеров» 16+
08:30, 09:00, 09:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 20:00, 20:30 Т/с «СашаТаня» 16+
10:00 «Бородина против Бузовой» 16+
11:00, 11:30, 12:00, 12:30 Т/с «Ольга» 16+
16:00, 17:00, 18:00, 19:00 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+
21:00, 21:30 Т/с «Гусар» 16+
22:00 «Импровизация. Дайджесты-2021» 16+
23:00 «Женский Стендап» 16+
00:00, 00:30 «ХБ» 16+
01:00, 02:00 «Импровизация» 16+
03:00 «Comedy Баттл» 16+
03:55, 04:45 «Открытый микрофон» 16+
05:35, 06:05, 06:30 «ТНТ. Best» 16+

че!
06:00, 11:00, 13:00, 18:30, 03:15 «Улетное видео» 16+
06:10, 01:00 Т/с «Братаны» 16+
08:00 «Дорожные войны. Лучшее» 16+
09:30 «Дорожные войны 2.0» 16+
12:00 «Улетное видео. Лучшее» 16+
14:30 Т/с «Воронины» 16+
16:30, 02:00 «КВН Best» 16+
20:30, 21:00, 22:00, 22:30 «+100500» 18+
23:00 «Опасные связи» 18+

ТВ3
06:00, 05:45 Мультфильмы 0+
09:30, 10:05, 10:40, 11:15, 17:25, 18:00 Т/с «Слепая» 16+
11:50, 12:25, 13:00, 13:35, 14:10, 15:45, 16:20, 16:55 Д/с «Гадалка» 16+
14:40 «Мистические истории» 16+
18:30, 19:30 Т/с «Следствие по телу» 16+
20:30, 21:15, 22:10 Т/с «Менталист» 16+
23:00 Х/ф «Простая просьба» 18+
01:30 Д/с «Знахарки» 16+
02:15 «Сверхъестественный отбор» 16+
03:00 «Исповедь экстрасенса» 16+
03:45, 04:30 Д/с «Городские легенды» 16+
05:15 Д/с «Охотники за привидениями. Битва за Москву» 16+

04:00, 03:40 «Территория заблуждений» 16+
05:00 Документальный проект 16+
06:00 «С бодрым утром!» 16+
07:30, 11:30, 15:30, 18:30, 22:00 Новости 16+
08:00, 14:00 Д/п «Засекреченные списки» 16+
10:00 «Как устроен мир» 16+
11:00, 15:00, 18:00 «Информационная программа 112» 16+
12:00 «Загадки человечества» 16+
13:00 «Невероятно интересные истории» 16+
16:00, 02:00 «Тайны Чапман» 16+
17:00, 01:15 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
19:00 Х/ф «Я - четвертый» 12+
21:05 «Водить по-русски» 16+
22:30 «Знаете ли вы, что?» 16+
23:30 Х/ф «Колония» 16+

5
05:00, 09:00, 13:00, 17:30, 03:20 Известия
05:25, 06:05, 06:55, 07:50, 08:45, 09:25, 10:05, 11:05, 12:00 Т/с «Пятницкий. Глава четвертая» 16+
13:25, 14:20, 15:20, 16:20 Т/с «Выжить любой ценой» 16+
17:45, 18:35 Т/с «Такая работа» 16+
19:25, 20:05, 20:40, 21:30, 22:20, 00:30 Т/с «След» 16+
23:10 Т/с «Великолепная пятерка 3» 16+
00:00 Известия. Итоговый выпуск
01:15, 02:00, 02:30, 02:55, 03:30, 04:05, 04:30 Т/с «Детективы» 16+

МАТЧ!
08:00, 10:55, 14:00, 15:45, 17:25, 21:20, 23:50 Новости
08:05, 14:05, 16:45, 00:00, 02:30 Все на Матч! 12+
11:00 Профессиональный бокс. Артуро Гатти против Карлоса Балдомира 16+
12:00 Д/ф «В центре событий» 12+
13:00 Еврофутбол. Обзор 0+
14:45 Смешанные единоборства. Bellator. Джулия Бадд против Кристианы «Сайборг» Жустино 16+
15:50 Д/с «Тайны боевых искусств. Израиль» 16+
17:30, 05:35 Зимние виды спорта. Обзор 0+
18:30 «Все на хоккей!» 12+
18:55 Хоккей. КХЛ. «Металлург» (Магнитогорск) - «Локомотив» (Ярославль) 0+
21:25 Хоккей. КХЛ. ЦСКА - «Спартак» (Москва) 0+
00:25 Футбол. Чемпионат Германии. «Байер» - «Боруссия» (Дортмунд) 0+
03:35 Волейбол. Открытый чемпионат России «Суперлига Париматч». Женщины. «Динамо» (Москва) - «Локомотив» (Калининградская область) 0+
06:35 «Моя история» 12+
07:05 Д/с «Тайны боевых искусств. Бразилия» 16+

ПРОДАМ ЗЕМЛИ
СЕЛЬХОЗНАЗНАЧЕНИЯ
т. 89024780328

СРЕДА
20 января

05:00, 09:15 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:40 «Жить здорово!» 16+
10:50 «Модный приговор» 6+
12:10, 01:25, 03:05 «Время покажет» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:00, 03:50 «Мужское/Женское» 16+
18:40 «На самом деле» 16+
19:45 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
21:30 Т/с «Ищейка» 12+
22:30 «Док-ток» 16+
23:30 Д/с «Япония. Обратная сторона кимоно» 18+
00:30 Д/ф «Воины бездорожья» 12+

РОССИЯ 1
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном» Ток-шоу 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
12:40, 18:40 «60 минут» Ток-шоу 12+
14:55 Т/с «Морозова» 12+
17:15 «Андрей Малахов Прямой эфир» 16+
21:20 Т/с «Склифосовский» 16+
23:35 «Вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
02:20 Т/с «Тайны следствия» 16+
04:05 Т/с «Рая знает» 12+

НТВ
04:35 Т/с «Пасечник» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:30 Сегодня
08:25, 10:25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:00, 02:05 «Место встречи» 16+
16:25 «ДНК» 16+
18:30, 19:40 Т/с «Балабол» 16+
21:20 Т/с «Реализация» 16+
23:45 «Поздняков» 16+
23:55 «Захар Прилепин. Уроки русского» 12+
00:25 Х/ф «Эластико» 12+
03:50 Т/с «Семин. Возмездие» 16+

ТВЦ
06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:40 Х/ф «Сумка инкассатора» 12+
10:40, 04:40 Д/ф «Юлия Борисова. Молчание Турандот» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50, 03:10 Т/с «Пуаро Агаты Кристи» 12+
13:40, 05:20 «Мой герой. Роман Комаров» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Т/с «Чисто московские убийства» 12+
16:55 «Девяностые. В шумном зале ресторана» 16+
18:20 Т/с «Спецы» 16+
22:35 «Линия защиты» 16+
23:05, 01:35 Д/ф «Блудный сын президента» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:35, 02:55 «Петровка, 38» 16+
00:55 Д/ф «Маргарита Терехова. Всегда одна» 16+
02:15 Д/ф «Третий рейх: последние дни» 12+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:15 М/с «Спирит. Дух свободы» 6+
07:00 М/с «Том и Джерри» 0+
07:35 М/с «Босс-молокосос. Снова в деле» 6+
08:00, 19:00 Т/с «Миша портит все» 16+
09:00 Т/с «Психологини» 16+
10:00 «Уральские пельмени. СмехBook» 16+
10:20 Х/ф «Дивергент» 12+
13:05 Т/с «Ивановы-Ивановы» 16+
16:55 Т/с «Родком» 16+
20:00 Х/ф «Инсургент» 12+
22:15 Х/ф «Три Икса 2. Новый уровень» 16+
00:15 «Русские не смеются» 16+
01:15 Х/ф «Дракула Брэма Стокера» 18+
03:25 Т/с «Улетный экипаж» 12+
04:55 «6 кадров» 16+
05:40 М/ф «Железные друзья» 0+

ТНТ
07:00, 07:30 «ТНТ. Gold» 16+
08:00 «Новое Утро» 16+
08:30, 09:00, 09:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 20:00, 20:30 Т/с «СашаТаня» 16+
10:00 «Бородина против Бузовой» 16+
11:00, 11:30, 12:00, 12:30 Т/с «Ольга» 16+
16:00, 17:00, 18:00, 19:00 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+
21:00, 21:30 Т/с «Гусар» 16+
22:00 «Двое на миллион» 16+
23:00 «Stand up» 16+
00:00, 00:30 «ХБ» 16+
01:00, 02:00 «Импровизация» 16+
03:00 «Comedy Баттл» 16+
03:55, 04:45 «Открытый микрофон» 16+
05:35, 06:05, 06:30 «ТНТ. Best» 16+

че!
06:00, 11:00, 13:00, 18:30, 02:50 «Улетное видео» 16+
06:10, 01:00 Т/с «Братаны» 16+
08:00 «Дорожные войны. Лучшее» 16+
09:30 «Дорожные войны 2.0» 16+
12:00 «Улетное видео. Лучшее» 16+
14:30 Т/с «Воронины» 16+
16:30 «КВН Best» 16+
20:30, 21:00, 22:00 «+100500» 18+
23:00 «Опасные связи» 18+

ТВ3
06:00 Мультфильмы 0+
09:30, 10:05, 10:40, 11:15, 17:25, 18:00 Т/с «Слепая» 16+
11:50, 12:25, 13:00, 13:35, 14:10, 15:45, 16:20, 16:55 Д/с «Гадалка» 16+
14:40 «Мистические истории» 16+
18:30, 19:30 Т/с «Следствие по телу» 16+
20:30, 21:15, 22:10 Т/с «Менталист» 16+
23:00 Х/ф «Саботаж» 18+
01:15 Д/с «Знахарки» 16+

02:15 «Сверхъестественный отбор» 16+
03:00 «Исповедь экстрасенса» 16+
03:45, 04:30, 05:15 Д/с «Городские легенды» 16+

04:00 «Территория заблуждений» 16+
05:00, 09:00 Документальный проект 16+
06:00 «С бодрым утром!» 16+
07:30, 11:30, 15:30, 18:30, 22:00 Новости 16+
08:00 «Знаете ли вы, что?» 16+
10:00 «Как устроен мир» 16+
11:00, 15:00, 18:00 «Информационная программа 112» 16+
12:00, 22:30 «Загадки человечества» 16+
13:00 «Невероятно интересные истории» 16+
14:00 «Неизвестная история» 16+
16:00, 02:15 «Тайны Чапман» 16+
17:00, 01:30 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
19:00 Х/ф «Багровая мята» 16+
20:55 «Смотреть всем!» 16+
23:30 Х/ф «Невероятная жизнь Уолтера Митти» 12+

5
05:00, 09:00, 13:00, 17:30, 03:25 Известия
05:30, 06:15, 07:05, 08:00, 09:25, 10:20, 11:20, 12:20, 13:25 Т/с «Пятницкий. Глава четвертая» 16+
13:40, 14:35, 15:35, 16:30 Т/с «Легавый 2» 16+
17:45, 18:40 Т/с «Такая работа» 16+
19:25, 20:20, 21:25, 22:20, 00:30 Т/с «След» 16+
23:10 Т/с «Великолепная пятерка 3» 16+
00:00 Известия. Итоговый выпуск
01:15, 02:00, 02:30, 02:55, 03:35, 04:05, 04:30 Т/с «Детективы» 16+

МАТЧ!
08:00, 10:55, 14:00, 15:45, 17:25, 18:50, 21:00, 23:40 Новости
08:05, 14:05, 16:45, 21:05, 23:50, 02:30 Все на Матч! 12+
11:00 Профессиональный бокс. Артур Бетербиев против Тэвориса Клауда 16+
12:00 Д/ф «В центре событий» 12+
13:00, 17:30 Еврофутбол. Обзор 0+
14:45 Смешанные единоборства. Bellator. Эд Рут против Ярослава Амосова 16+
15:50 Д/с «Тайны боевых искусств. США» 16+
18:30 Специальный репортаж «ЦСКА - «Спартак». Live» 12+
18:55 Футбол. Чемпионат Италии. «Удинезе» - «Аталанта» 0+
21:40 Х/ф «Добро пожаловать в джунгли» 12+
00:25 Футбол. Чемпионат Германии. «Аугсбург» - «Бавария» 0+
03:30 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. УНИКС (Россия) - «Гран Канария» (Испания) 0+
05:30 Д/ф «Игорь Численко. Удар форварда» 12+
06:35 «Моя история» 12+
07:05 Д/с «Тайны боевых искусств. Израиль» 16+

АВТОНОВОСТИ

ВЫКУП АВТО
БИТЫЕ, ЦЕЛЫЕ, КРЕДИТНЫЕ, ЗАПРЕТНЫЕ
С проблемными документами на запчасти
8-912-986-73-30
ДЕНЬГИ СРАЗУ

НОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВУ АВТОМОБИЛЬНЫХ АПТЕЧЕК ВСТУПЯТ В СИЛУ 1 ЯНВАРЯ

Изданный в ноябре приказ Минздрава России об утверждении новых требований к составу автомобильных аптечек вступил в силу 1 января 2021 года.

Принятие новых требований к аптечкам не обязывает автовладельцев менять аптечки, которые они держат в машинах в настоящее время. Старые аптечки разрешено возить до истечения срока годности, но не позднее 31 января 2024 года. Штраф за отсутствие аптечки в машине, напомним, составляет 500 рублей.

Теперь водителям больше не нужно иметь в аптечке бинты размером 5 м на 5 см и 5 м на 7 см. В Минздраве считают, что их применение при оказании первой помощи пострадавшим в ДТП "не имеет смысла". "Избыточное количество бинтов в аптечке затрудняет поиск бинта нужного размера в экстренной ситуации, что может снижать эффективность оказания первой помощи", - отмечалось в пояснительной записке к приказу. Кроме того, в аптечках теперь не требуется держать стерильные бинты и стерильный перевязочный пакет, так как "обеспечить соблюдение правил асептики при оказании первой помощи не представляется возможным".

Вместо этих перевязочных материалов в аптечке должны быть две упаковки стерильных салфеток, семь упаковок стерильных или нестерильных бинтов больших размеров (четыре упаковки бинтов размером 5 м на 10 см и три упаковки бинтов размером 7 м на 14 см) и рулонный лейкопластырь размером 2 на 500 см (ранее требовался рулон размером 1 на 250 см). Из требований при этом исключили бактерицидные лейкопластыри, которые используются при мелких ссадинах, царапинах и мозолях, но не подходят для оказания первой помощи пострадавшим в ДТП.

Помимо этого, в состав аптечки будут входить две медицинские нестерильные одноразовые маски для защиты органов дыхания от респираторных инфекций, две пары перчаток (раньше требовалась одна пара), маска для проведения искусственного дыхания, жгут, ножницы и инструкция по оказанию первой помощи. Возить в аптечке какие-либо лекарства приказ не требует.

Глава ресурсно-образовательного центра по первой помощи Российского Красного Креста Лариса Храмеева ранее поддержала исключение требования возить в аптечках стерильные бинты, поскольку при вскрытии упаковки на улице они моментально становятся нестерильными. "По такой же логике не нужны и стерильные салфетки, их можно было бы заменить более дешевыми обычными. Правильно, что решили убрать маленькие бинты - ими сильное кровотечение не остановишь, но для этого бинты в принципе плохо подходят, для эффекта давящей повязки лучше всего подходит медицинская косынка", - отмечала Храмеева.

При этом она не одобряла решение Минздрава отказаться от требования возить в аптечке бактерицидные лейкопластыри, так как даже маленькая царапина, если ее быстро не закрыть, может привести к неприятным последствиям.

ГИБДД НАЧНЕТ РЕГУЛЯРНО ПУБЛИКОВАТЬ ОТЧЕТЫ О РЕЗУЛЬТАТАХ РАБОТЫ АВТОШКОЛ

В ГИБДД подготовили проект постановления правительства о "показателях результатов деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность и реализующих программы профессионального обучения". Этот документ обязывает подразделения Госавтоинспекции публиковать ежеквартальные отчеты о доле выпускников автошкол, сдавших экзамены с первой попытки или не сдавших вообще (отдельно по теории и практике), а также число погибших и пострадавших в ДТП по вине водителей со стажем менее двух лет.

Как пишет "Коммерсант", сейчас подразделения ГИБДД публикуют такие отчеты, но несистемно и нерегулярно. Проект постановления должен решить эту проблему. Также его принятие позволит усилить контроль за деятельностью автошкол. Предполагается, что данные отчетов будут использовать при проведении проверок автошкол лицензирующими органами.

По мнению главы Ассоциации автошкол Санкт-Петербурга и Ленинградской области Александра Сальникова, такие данные пригодятся и будущим ученикам при выборе автошкол. При этом он отметил, что результаты теоретического экзамена оценивает компьютер, а практического - экзаменатор, и на последнюю оценку влияет не только уровень подготовки в автошколе, но и субъективность экзаменатора. Сальников считает необходимым отслеживать и работу экзаменаторов.

В свою очередь президент Межрегиональной ассоциации автошкол Татьяна Шутылева заявила, что предложенные критерии оценивания не являются объективными. Она напомнила, что сейчас для сдачи теории кандидаты в водители учат вопросы, не относящиеся напрямую к их категории. Так, будущий водитель трамвая учит правила посадки пассажиров с обочины в автомобиль, а водитель мопеда должен знать остаточную высоту протектора шин на легковой машине.

Шутылева также отметила, что установить связь между причиной ДТП и качеством подготовки в автошколе очень сложно. Большая часть нарушений, приводящих к авариям с тяжелыми последствиями, совершается сознательно. Человек прекрасно понимает, что нельзя превышать скорость, его этому учили, но все равно превышает, - заявила она, добавив, что контролирующим органам следует сделать так, чтобы недобросовестные автошколы не попадали на рынок.

По данным ГИБДД, с января по ноябрь 2020 года в России по вине водителей со стажем менее двух лет произошло более 7,9 тыс. ДТП, в которых погибли 693 человека. По сравнению с аналогичным периодом прошлого года эти показатели сократились на 11,9% и 6,7% соответственно.

МИНЗДРАВ ПРОДЛИЛ СТАРЫЕ ПРАВИЛА ВЫДАЧИ МЕДСПРАВОК ДО 2022 ГОДА

Минздрав, как и ожидалось, продлил действующую редакцию приказа N344н (правила выдачи медсправок) до 1 января 2022 года. Как сообщили газете "Коммерсант" в пресс-службе ведомства, соответствующий приказ Минздрава уже подписан и находится на государственной регистрации.

Напомним, приказ Минздрава, меняющий правила прохождения водителями медкомиссии, должен был вступить в силу 22 ноября 2019 года. В той редакции документ обязывал проходить тест на определение в крови маркера, указывающего на хронический алкоголизм (карбогидрат-дефицитного трансферрина, CDT). Также документ гласил, что желающим получить или вернуть права придется сдавать анализ мочи при посещении нарколога. В течение двух часов образец должны были проверить на следы опиатов, каннабиноидов, амфетамина, кокаина, метадона и барбитурата. Если бы экспресс-анализ, проведенный при помощи тест-полосок, дал хотя бы один положительный результат, то пробу предписывалось отправлять на подтверждающий тест в лаборатории.

Эксперты отмечали, что эти нововведения приведут к росту стоимости получения водительских справок - некоторые говорили о повышении цены в несколько раз. В ноябре 2019 года из регионов начали поступать сообщения, что в наркологических диспансерах возникли огромные очереди из желающих получить справку по старым правилам. В итоге занимавшая тогда пост министра здравоохранения Вероника Скворцова отложила введение нового порядка медосмотра до 1 июля 2020 года, пообещав переработать проект приказа. На ее решение среди прочего повлияла и критика со стороны президента Владимира Путина, назвавшего предложенные правила "чушью".

В начале июня 2020 года была опубликована обновленная редакция проекта приказа Минздрава о порядке медосвидетельствования. Из нее исчезло упоминание тестов на CDT - в Минздраве предложили более простую процедуру. В документе говорилось, что если во время осмотра врач-психиатр-нарколог обнаружит синдромы заболевания (психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ), которые являются "противопоказанием к управлению транспортным средством", то гражданина направят на лабораторные исследования крови и/или мочи. В августе сообщалось, что новые правила вступят в силу 1 января 2021 года.

В начале декабря в Минздраве сообщили о планах "продолжить экспертную работу по совершенствованию вопросов медосвидетельствования". "Планируется расширить спектр применяемых методик определения психических расстройств, связанных с употреблением алкоголя. Если в настоящее время может быть использован лишь CDT-тест как единственная возможная методика, то предлагаемые изменения позволят использовать любые существующие методики - например, исследования этилглюкуронида или фосфадитил-этанола. Это позволит расширить возможности выбора метода для региональных специалистов и не допустить роста цен на исследования", - сообщили тогда в ведомстве.

По мнению координатора движения "Синие ведерки" Петра Шкуматова, власти по-прежнему могут обязать водителей проходить дорогостоящие тесты. Однако вместо этого нужно наладить обмен данными о стоящих на учете гражданах с диагнозами "алкоголизм" и "наркомания" между Минздравом и ГИБДД. В ноябре 2019 года МВД опубликовало соответствующий законопроект, но он все еще дорабатывается.

ПУТИН ПОДПИСАЛ ЗАКОН О ШТРАФАХ ЗА НЕОПЛАТУ ПРОЕЗДА ПО ПЛАТНЫМ ДОРОГАМ

Президент России Владимир Путин 30 декабря подписал закон о введении административных штрафов за неоплаченный проезд по платным дорогам. Текст закона был размещен на официальном интернет-портале правовой информации.

Подписанные президентом поправки в Кодекс об административных правонарушениях (КоАП), гласят, что неисполнение обязанности по внесению платы за проезд по платным автомобильным дорогам или платным участкам дорог повлечет административный штраф для владельца транспортного средства или водителя машины иностранного перевозчика в размере 1,5 тыс. рублей. Для грузовиков и автобусов штраф составит 5 тыс. рублей. Фиксировать нарушения будут "работающие в автоматическом режиме специальные технические средства, имеющие функции фото- и киносъемки, видеозаписи, или средства фото- и киносъемки, видеозаписи".

Напомним, в октябре Госдума одобрила этот законопроект в первом чтении. Тогда штрафы составляли 2,5 тыс. и 5,5 тыс. рублей соответственно. Как отмечал автор поправок член думского комитета по госстроительству Зариф Байгускаров, снижение штрафов связано с тем, что они не должны быть слишком обременительными для владельцев.

Также в законе вводится правило об одном штрафе за такое нарушение в сутки, начиная с момента фиксации первого нарушения. При этом у нарушителей будет 20 дней на оплату долга (если это произойдет, то штраф отменят автоматически). По истечении этого срока нарушителю придется заплатить полную сумму штрафа.

Этот закон дополняет принятый ранее закон о регулировании проезда по платным дорогам и правилах формирования тарифов на проезд по ним. Он направлен на развитие системы в России безбарьерных платных дорог. По замыслу авторов, закон должен поспособствовать внедрению и развитию безбарьерных систем взимания платы (free-flow) на платных дорогах, а также развитию скоростных автомобильных дорог. Система free-flow, напомним, предусматривает свободный проезд по платным дорогам с последующим взиманием оплаты за него. Технология представляет собой специальные рамки с датчиками и камерами, которые фиксируют весь проезжающий транспорт. Устройства распознают номера машины, определяют класс автомобиля и наличие транспондера.

Закон запрещает движение по платным дорогам без оплаты проезда. При этом в документе указано, что взимание платы за проезд по платной дороге или платному участку дороги осуществляется оператором, а методика расчета платы и предельная сумма будут утверждаться правительством, властями региона или органом местного самоуправления в зависимости от того, о дороге какого значения идет речь. Размер платы за проезд по участку дороги устанавливается оператором, и эта стоимость должна быть равной "для всех пользователей в отношении транспортных средств одной категории". Пока что система free-flow применяется только на Центральной кольцевой автодороге (ЦКАД).

Ранее в Северо-Западной концессионной компании (СЗКК, оператор головного участка трассы М11) называли штраф в 1,5 тыс. рублей слишком низким. В компании отмечали, что при нынешних тарифах за проезд по всей трассе водителям будет выгоднее заплатить штраф при поездке из Москвы в Санкт-Петербург, чем оплачивать проезд по тарифу. В СЗКК полагают справедливым штрафовать за неоплату проезда каждого участка платной дороги. *https://www.newsru.com/*

Продам
● ДВИГАТЕЛЬ ЯМЗ-238
с коробкой передач, без коленвала, поршневая, гильзы новые
● БЛОК ДВИГАТЕЛЯ
А-01 (ТТ-4), б/у, отличное состояние
● СТАНОК МНОГОПИЛЬНЫЙ «Стрела»,
(Ижевск, вертикальный).
Недорого, обмен на пиломатериалы,
т. 89091022143

ПРАВИЛА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. Никогда и ни о ком или ни о чем не говорить негативного, осуждающего или критического. Уклоняться от длительных и пустых разговоров на тему болезней, недостатков, нехватки и ограничений. Задайте себе вопрос «чем я могу помочь этому человеку прямо сейчас?» Если не можете помочь, отойдите.

Здесь важно понять вот что: привычка сдерживать негативные слова, избегать негативной тематики приведет к тому, что негативная мысль, не найдя выхода привычным путем, будет все реже появляться в сознании.

2. Каждую негативную мысль, хотя бы механически, заменять на противоположную позитивную. Тогда выработается привычка выбирать мысли позитивные. Позднее селекция станет автоматической.

3. Не желать другому, чего не желаешь себе. Не ограничивать ни себя, ни других в признании прав и возможностей. Любое ограничение или дурное пожелание, в чей бы адрес оно ни было направлено, вернется к тебе. Подсознание выращивает урожай в том месте, где зерно было посеяно, т.е. в твоей жизни.

4. Не иметь никаких претензий, обид, капризов. Все твои обстоятельства - это проекции твоего прежнего мышления, внешних причин не существует. Если бьют тебя, значит когда-то осознанно или неосознанно ты допустил мысль, что с тобой так можно обращаться.

5. Не оправдываться - в основе поиска оправдания лежит позиция признания того, что могут быть обстоятельства тебе неподвластные. Помни: обстоятельства - это всегда результат, а причиной они быть не могут.

6. Сознательно замечать и находить в мире, во всех явлениях и людях позитивное: красоту, добро.

7. Перед сном и после пробуждения настраиваться на то, что грядущий день несет вам радость, удачу, интересные и полезные встречи. Научись жить в состоянии радостного ожидания и принятия.

8. Действовать так, как если бы вы уже обладали желаемым. Привычка создает соответствующие состояния сознания, которые потом и реализуются.

9. Помнить, что все люди на земле получают из одного источника, конкуренции и нехватки не существует. Как говорится: «У Вселенной всего много». Ваше место никто отнять и занять не может.

10. Живите своей жизнью, не старайтесь реализовать представления родителей или друзей, правительства или супруга о том, что для вас лучше.

11. Заменяй страхи на чувство защищенности. Тебе не от кого защищаться, нападают только на того, кто верит во внешние причины и ждет нападения. Будь открытым и доброжелательным - в открытую дверь не ломятся. Сильный не может быть агрессивным. Агрессия - признак слабости. «Заметьте меня, я здесь...»

12. Излучайте то, что хотите получить. По закону циркуляции к вам вернется то, что вы посылаете в мир.

13. Представляйте и планируйте события, не пути к ним, только в том варианте, который хотите осуществить. Отправной момент - результат. Четко надо знать, что и зачем вы хотите получить и испытать. Пути найдет Вселенная. Ищите возможности в препятствиях, а не препятствия в возможностях.

14. Осознать свою значимость. Вы достойны всего самого лучшего. Вы - необходимый человек на Земле. Не Вселенная от нас отворачивается, а мы от Вселенной (кстати, от того и уныние).

15. Решая материальную проблему, оперируйте большими числами. Замечайте изобилие во всем, что видите, представляйте оперирование теми суммами, которые желаете иметь. И точно знайте, как вы их будете использовать и на что. Многое можно приобрести и без денег.

16. Видеть истинную, т.е. духовную реальность сквозь все, что ее заслоняет, искажает, отрицает. Реально невидимое - остальное его проекция.

17. Аффирмации (т.е. утверждения) духовного исцеления практикуйте как можно чаще. Проще говоря - непрестанно.

https://www.polsov.com

Приём заявок на РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ в газете «РЕКВЕСТНИК-ЧУСОВОЙ»
в редакции «Городской газеты г. Лысьва»:
т. 6-13-13
ул. Металлистов, 28
e-mail: gor-gaz-lsv@mail.ru

НОВОСТИ ЛЫСЬВЫ

МРОТ В 2021 ГОДУ УВЕЛИЧИЛСЯ

Величина минимального размера оплаты труда (МРОТ) в Российской Федерации на 2021 год установлена федеральным законом от 29 декабря 2020 за номером 473-ФЗ. Согласно статье третьей упомянутого закона с 1 января текущего года МРОТ в России составляет 12792 рубля в месяц.

Размер МРОТ влияет на зарплату и некоторые пособия. При полном рабочем времени организация обязана платить своим работникам заработную плату не меньше установленного минимального размера оплаты труда. Но не федерального, а регионального.

В Пермском крае уровень МРОТ в 2021 году составляет 12792 рубля в месяц, но с учетом уральского коэффициента. В постановлении Конституционного Суда РФ от 07.12.17 № 38-П указано, что повышенная оплата труда в связи с работой в особых климатических условиях должна производиться после определения размера заработной платы. Районный коэффициент и процентная надбавка, начисляемые в связи с работой в местностях с особыми климатическими условиями, в том числе в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, не могут включаться в состав минимального размера оплаты труда. На территории Пермского края с 1 января 2019 года действуют два размера районной надбавки: 1,2 - Красновишерский, Чердынский, Косинский, Кочевский, Гайнский, Ныробский районы, г. Соликамск; 1,15 - остальная территория Пермского края.

Поэтому МРОТ в Пермском крае должен считаться с учетом районных коэффициентов, которые зависят от территории, где трудится работник. Для Лысьвенского городского округа в 2021 году он составит - 14710,8 руб. в месяц.

ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ В 2021 ГОДУ УСТАНОВЛЕН НА УРОВНЕ 11653 РУБЛЕЙ

Постановление правительства Российской Федерации об установлении величины прожиточного минимума на 2021 год подписано от 31 декабря 2020 года за номером 2406.

Согласно документу прожиточный минимум на душу населения в текущем году составит 11653 рубля, для трудоспособного населения - 12702 рубля, для пенсионеров - 10022 рубля, для детей - 11303 рубля. Новый размер прожиточного минимума применяется с 1 января, и в отличие от прошлых лет прожиточный минимум в 2021 году установлен сразу на год, а не на квартал.

Также с 1 января 2021 года в России вступил в силу закон о новой методике расчета МРОТ и прожиточного минимума, предполагающей их определение исходя не из потребительской корзины, а из медианного дохода (половина работающих получает больше этой величины, половина - меньше).

Данный закон также устанавливает МРОТ в размере «не ниже величины прожиточного минимума трудоспособного населения в целом по РФ на очередной год и не ниже МРОТ, установленного в текущем году». В результате размер МРОТ составит 42% от медианной заработной платы - 12792 рубля (ранее - 12130 рублей, рост на 5,5%), а прожиточного минимума в целом по РФ - 11653 рубля (рост на 3,7%). По оценкам Минтруда, повышение МРОТ затронет 3,9 млн. человек. *Источник: ТАСС*

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРКИ ПОЯВЯТСЯ И В ПРИКАМЬЕ

Как сообщает пресс-служба Законодательного собрания Пермского края, в краевой парламент внесены изменения в закон «Об особо охраняемых природных территориях Пермского края».

Согласно новым предложениям в закон вводится понятие «экологические парки» регионального значения. По действующему региональному законодательству экологические парки могут создаваться только на местном уровне.

Сегодня на территории Прикамья существуют 257 особо охраняемых природных территорий регионального значения, среди них - 21 государственный природный заказник, 88 памятников природы, 5 историко-природных комплекса и объекта, 46 природных резерваторов, 96 охраняемых ландшафтов и 1 природный парк. Введение еще одной категории в виде «экологических парков» даст возможность устанавливать дифференцированный режим при создании особо охраняемых природных территорий регионального значения в границах населенных пунктов. К остальным категориям особо охраняемых природных территорий такой режим не может быть применен.

Экологические парки - это территории (акватории), включающие в себя природные комплексы и объекты, имеющие значительную экологическую и эстетическую ценность. Они используются в природоохранных, просветительских и рекреационных целях, а также для отработки методов и приемов сохранения, восстановления и рационального использования природной среды, экологизации градостроительной и хозяйственной деятельности, экологического просвещения и природоохранного воспитания населения.

Надо отметить, что в нормативных документах на федеральном уровне не дается определение «экопарк». Понятие «экологический парк или экопарк» дают региональные нормативные документы различных субъектов РФ или городов федерального значения, и у каждого субъекта она своя. Но объединяет их одно, экопарк - это особо охраняемая природная территория регионального значения. *Источник: zsperm.ru*

ДНИ ЗАПРЕТА НА ПРОДАЖУ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ В МУНИЦИПАЛИТЕТАХ ОПРЕДЕЛЕНЫ

Дни запрета на продажу алкогольных напитков, пива, пивных напитков, сидра, пуаре, медовухи в муниципалитетах в 2021 году определены постановлением Правительства Пермского края от 30.12.2020 за номером 1050-п. Постановление опубликовано 31 декабря 2020 года и вступило в силу 11 января 2021 года.

В целом запрет установлен в 25 муниципальных образованиях Прикамья. В перечень вошли дни городов, поселков, сел и местные праздники. Например, в Березниках розничная продажа алкоголя будет запрещена в День химика (29 мая), в Гремячинске - в День шахтера (29 августа), в Краснокамске - на Масленицу (14 марта) и т.д.

Также нельзя будет продавать алкоголь в период проведения ряда фестивалей и мероприятий краевого уровня: на территории села Елово 10 июля (XIII межрайонный фестиваль «Еловская рыбка»); на территории города Красновишерск 14 августа (межмуниципальный фестиваль «Праздник черники и черничного пирога»); на территории села Мысы и деревни Хухрята 15 мая (фестиваль «Мысовский Родничок»); на территории города Кунгура 26 июня и 3 июля (дни открытия и закрытия международного фестиваля воздухоплавания «Небесная ярмарка»); на территории Октябрьского городского округа 21 августа (краевое мероприятие «Хлебный спас»); на территории города Осы 24 июля (фестиваль экстремальных видов спорта «Оса - акватория Беринга»), на территории села Уинское 14 августа (краевой фестиваль «Медовый спас»).

На территории Лысьвенского городского округа продажа алкогольных напитков будет запрещена 26 июня в День молодежи и 17 июля - в День города металлургов.

«ОРЛАН» КУРСИРУЕТ ДО ЛЫСЬВЫ

Рельсовый автобус нового поколения РА-3 «Орлан» начал курсировать по железнодорожному маршруту «Пермь-I - Лысьва - Пермь-I» с 31 декабря 2020 года. По информации АО «Пермская пригородная компания», за десять дней нового года оценить работу нового рельсового автобуса смогли 1704 пассажира.

Как сообщает официальный сайт губернатора и Правительства Пермского края, «Орлан» отличается от своего предшественника РА-2 (курсировал по направлению Пермь - Лысьва с 2011 года) более высокой комфортабельностью и бесшумностью, сравнимому с «Ласточками». Его вагоны оборудованы кондиционерами, в них широкие проходы, а конструкция ступеней позволяет посадку и высадку пассажиров с обычных железнодорожных платформ. Новый рельсовый автобус состоит из двух вагонов и рассчитан на 146 мест.

«Орлан» курсирует ежедневно, совершая по одному рейсу в каждом направлении. Время в пути из Перми в Лысьву составляет 2 часа 37 минут, обратно - 2 часа 28 минут.

ТРЕБУЮТСЯ
ВОДИТЕЛИ АВТОБУСОВ

Тел. 8-991-807-48-17

Рельсовые автобусы предназначены для обеспечения пригородных пассажирских перевозок на не электрифицированных участках железных дорог, именно такой имеется между станциями Калино и Лысьва. Головные вагоны рельсовых автобусов являются моторными и оснащены дизельными силовыми установками.

Надо отметить, что проект запуска «Орлана» из Перми в Лысьву был подготовлен по поручению главы региона Дмитрия Махонина для повышения комфорта в пассажирских перевозках. *Источник: permkrai.ru*

НАУЧНАЯ ЛИТЕРАТУРА В СВОБОДНОМ ДОСТУПЕ

25 декабря 2020 года Президент России Владимир Путин подписал указ о проведении в 2021 году в Российской Федерации Года науки и технологий. В рамках исполнения данного указа Российская государственная библиотека и просветительская программа «Всенаука» подписали соглашение о популяризации научной литературы, став партнерами проекта по формированию коллекции научно-популярных книг «Дигитека».

Уже в феврале 2021 года все пользователи Национальной электронной библиотеки и мобильного приложения «НЭБ.Свет» получат неограниченный бесплатный доступ к коллекции лучших научно-популярных книг, написанных отечественными и зарубежными авторами. В их список вошли: эволюционный биолог Ричард Докинз, астроном Карл Саган, космолог Стивен Хокинг, палеонтолог Александр Марков, лингвист Светлана Бурлак, биолог Александр Панчин и многие другие.

Вся научная литература, представленная в коллекции, тщательно отбиралась и анализировалась учеными, популяризаторами и преподавателями по пяти критериям: корректность, доступность, увлекательность, актуальность и общая оценка. На основе этих данных специалисты «Всенауки» разработали уникальный навигатор, благодаря которому пользователь может настроить поиск книг с учетом экспертных оценок и соответствия теме. Каждая книга отнесена к одной/нескольким из 33 всенаучных тем - от «Вселенной» и «Генов» до «Культуры» и «Мотивации». Кроме того, можно задать ограничения по году издания книги, авторам, издательствам, наличию премий и так далее.

«НЭБ» - одно из крупнейших в мире собраний электронных книг, диссертаций, музыкальных нот, карт, плакатов, гравюр и других материалов.

«НЭБ.Свет» - бесплатное приложение для смартфонов, в каталоге которого более 1000 произведений литературы, а также сотни фильмов и спектаклей. Коллекция постоянно пополняется, а встроенная в приложение мотивационная программа не позволит забыть о любимой книге.

«НЭБ.Книжные памятники» - уникальный ресурс, обеспечивающий свободный доступ к цифровым версиям печатных изданий и рукописям, обладающим выдающейся духовной, материальной ценностью и имеющим особое историческое, научное и культурное значение. Многие из них являются настоящими произведениями искусства, дают новый взгляд на историю, помогают глубже понять реалии времен их создания.

В 2021 году пользователи библиотек могут получить свободный доступ ко всей совокупности объектов НЭБ, включая охраняемые авторским правом.

Лысьвенская центральная библиотека является точкой доступа к «НЭБ», в которой любой пользователь может получить документы крупнейших книгохранилищ нашей страны.

Центральная библиотека МБУК «Лысьвенская библиотечная система» ждет читателей по адресу: Коммунаров, 20. Дополнительную информацию можно получить по телефонам: 3-08-14, 3-08-03. *Источник: lysva-library.ru*

Производственная компания приглашает на работу
ОПЕРАТОРОВ СТАНКОВ с ЧПУ
(с опытом работы)
Жилье предоставляется
Организация находится в г. Перми.
Справки по телефонам:
(342) 241-84-40 (60), (342) 241-82-28

АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЫСЬВЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАПОМИНАЕТ

На краевом портале #Управляем-Вместе можно сообщить о проблемах с доступностью объектов социальной инфраструктуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В новой категории проблемных тем «Доступная среда» можно сообщить в нескольких случаях, если:

об объектах указана некорректная информация; не обеспечен заявленный уровень доступности; жителю с ограниченными возможностями здоровья отказано в предоставлении услуги; объект до сих пор не оборудован соответствующим образом, но востребован маломобильными гражданами.

Заявить о нарушениях требований к доступности объектов можно и на сайте проекта «Доступная среда Пермского края» https://bezbarierov.permkrai.ru/. На страницах объектов появилась кнопка «Сообщить о проблеме», нажав на которую пользователь автоматически переходит на портал «Управляем вместе» для отправки сообщения.

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ БИБЛИОТЕКЕ

В рамках реализации федерального и краевого законодательства о бесплатной юридической помощи в следующий четверг, 21 января, в Центральной библиотеке состоится скайп-прием граждан ведущим юрисконсультом Гульфирой Ильгизовной Миниахметовой.

Часы проведения скайп-приема с 11:00 до 14:00. Адрес проведения: г. Лысьва, ул. Коммунаров, 20, 2-й этаж, зал электронной информации Центральной библиотеки.

Записаться на консультацию можно во все дни, кроме субботы, с понедельника по четверг с 10:00 до 19:00 часов, пятница и воскресенье с 10:00 до 18:00 часов по телефонам: 3-08-14, 3-08-03.

ИТОГИ КОНКУРСА «ВКЛЮЧАЕМ ЛЫСЬВУ-2020!» ПОДВЕДЕНЫ

Муниципальный конкурс на лучшее новогоднее оформление «Включаем Лысьву-2020!» состоялся. В третий раз на Лысьвенской территории предприятия и организации соревновались в различных номинациях, радовали новогодними украшениями жителей и гостей города и создавали праздничное настроение. На участие в конкурсе поступило 22 заявки с приложением фото и видеоматериалов.

Согласно Положению о конкурсе, фотографии объектов размещены в сети Интернет в группах «В Контакте» администрации Лысьвенского городского округа по адресам https://vk.com/tur_lysva, https://vk.com/lysvaadm;

Подведение итогов конкурсной комиссией состоялось 30 декабря 2020 года. В результате рассмотрения победителями конкурса «Включаем Лысьву-2020!» стали: ООО ПТП «Огонек» в номинации «Лучшее оформление оконных проемов»; ИП Дудина Н.А. в номинации «Лучшее оформление фасада»; ООО «ТД Урал ИНВЕСТ» в номинации «Лучшее оформление прилегающей территории»; ООО «Торговая сеть «С» в номинации «Объекты, относящиеся к одной сети»; ИП Рутштейн В.Ю. в номинации «Архитектурный ансамбль».

«Гран-при» конкурса получили - МУП МО ЛГО «Теплоэнергоремонт» и АУ «Парк культуры и отдыха им. А.С. Пушкина».

Администрация Лысьвенского городского округа выражает благодарность предпринимателям Лысьвенского городского округа за активное участие и оказанную поддержку в подготовке и проведении новогодних мероприятий.

АО «ГАЗПРОМ ГАЗОРАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРМЬ» ИНФОРМИРУЕТ

До конца текущего месяца (января) сотрудниками АО «Газпром газораспределение Пермь» будет проведено техническое обслуживание внутридомового газового оборудования многоквартирных домов по следующим адресам: ул. Бурылова, дома 5 и 9; ул. Озерная, д. 11; ул. Репина, дома 31, 33 и 36; ул. Смышляева, дома 104 и 106. Вопросы можно задать по телефону 3-52-65.

ПО ВЫХОДНЫМ ДНЯМ ДО ГОРНОЛЫЖНОГО КОМПЛЕКСА БУДЕТ КУРСИРОВАТЬ АВТОБУС

С 16 января по выходным дням (суббота, воскресенье) будет курсировать маршрут №239 «Кафе «Мечта» - ГЛК», с учетом погодных условий до минус 20.

Остановочные пункты:

- в прямом направлении: Кафе «Мечта» - Репина - Д/театр - Хозяюшка - Алиса - Копровый цех - ГЛК;
- в обратном направлении: ГЛК - Копровый цех - Алиса - Хозяюшка - Д/театр - Репина - Кафе «Мечта».

Отправление: из пункта Кафе «Мечта» - 11:00, 15:30; из пункта «ГЛК» - 12:00, 16:30.

МАССОВЫХ КУПАНИЙ НА КРЕЩЕНИЕ НЕ БУДЕТ

Администрация Лысьвенского городского округа сообщает, что организованных купаний в честь православного праздника «Крещение Господня» в этом году не будет.

В данный момент на территории Прикамья действует указ губернатора Пермского края от 25 декабря 2020 г. № 178 «О внесении изменений в указ губернатора Пермского края от 20 августа 2020 г. № 121 «О мероприятиях, реализуемых в связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), устанавливающий запрет на проведение массовых мероприятий, в том числе и православных праздников».

В связи с этим администрацией Лысьвенского городского округа в этом году принято решение не организовывать традиционное место массового купания в иорданях: купели в традиционном месте в районе лодочной станции на большом пруду в этом году не будет.

В Русской православной церкви Крещение Господне отмечают 19 января. 2020 год стал вызовом для всех нас. Болезнь не пощадила никого. А потому призыв «беречь себя и своих близких» сейчас, в преддверии праздника Крещения Господня, звучит с новой силой.

Дорогие жители Пермского края, в любом церковном празднике необходимо различать его смысл и сложившиеся вокруг него традиции. Важным событием Крещения Господня (Богоявления) является водосвятие. Согласно верованиям, во всех источниках в этот день вода становится святой и целебной.

В связи с действующими ограничительными мерами, установленными Роспотребнадзором в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории края, традиционные массовые купания в иорданях организовываться не будут.

Существует множество способов омовения святой водой, не прибегая к традиционным купаниям в проруби (окропить святой водой помещения, облиться из ведра, принять душ и т.д.). Освященную воду можно набрать в храмах. Здоровья Вам и Вашим близким!

СИНОПТИКИ ПРОГНОЗИРУЮТ МОРОЗЫ: ПРОЯВИТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ

На территории Пермского края прогнозируется долгосрочное понижение температуры.

ГУ МЧС России по Пермскому краю рекомендует соблюдать правила безопасности. Собираясь на улицу, надевайте многослойную одежду, которая создает воздушную прослойку, способную удерживать тепло. При возможности носите термобелье, оно удерживает тепло и препятствует проникновению холодного воздуха. Головной убор должен закрывать уши. Позаботьтесь о ногах: наденьте шерстяные носки и нетесную обувь, чтобы кровообращение в ступнях не нарушалось. Положите в каждый носок сухой горчичник. Это позволит согревать ноги примерно в течение 12 часов стояния на холоде. В морозы предпочтительней носить обувь из натуральных материалов, например, валенки с галошами. Также в морозы лучше надеть варежки, а не перчатки.

Перед тем, как выйти на улицу, обязательно покушайте горячей пищи, это поможет организму сохранить тепло. Возьмите с собой термос с горячим чаем и калорийную белковую еду. При возможности периодически заходите погреться в помещение (в ближайший магазин или кафе).

На улице не стойте на месте, старайтесь постоянно быть в движении, делайте широкие махи руками и ногами вперед-назад. Если вы почувствовали, что немеет лицо - сделайте 10-20 глубоких наклонов, чтобы вызвать приток крови к лицу. Не чувствуете свой нос - потрите его ладонями, но ни в коем случае не снегом. На улице прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Если в пути у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.

Как отмечают специалисты из Госпожнадзора, пожароопасной обстановке при наступлении морозов способствуют: увеличение продолжительности топки отопительных печей, что приводит к их перекалу; дополнительное использование обогревательных приборов (тепловые вентиляторы, электрические обогреватели, электрические полы и т.д.), что приводит к большой нагрузке на электрическую проводку в жилище; обогрев жилых помещений при помощи газовых плит; использование самодельных электрических нагревательных приборов; разведение костров в зданиях и сооружениях (в том числе в бесхозных) лицами без определенного места жительства.

20 ОНПР по Лысьвенскому городскому округу и 45 ПСЧ г. Лысьвы призывает граждан проявить особое внимание в зимний период к своему жилищу. Согревайтесь безопасно!

Не допускать перекала печей (в том числе отопительных печей бань). Не перегружать электрическую проводку большим количеством электропотребителей. Для обогрева помещений используйте только бытовые электроприборы промышленного производства. При обращении с огнем (в том числе при курении) соблюдать требования пожарной безопасности.

При возникновении любой чрезвычайной ситуации следует звонить по единому номеру вызова экстренных служб - 112. В случае пожара по телефонам - 01 со стационарного телефона или 101 с мобильного.

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ
ОХРАННИКИ, УЧЕНИКИ ОХРАННИКОВ
Объекты в г. Перми. График 7/7.
Жилье предоставляется.
Достойная оплата труда.
Устройство по ТК
т. (342) 222-62-27, 89024717913

НЕ ДОСТАЛСЯ свежий номер Городская газета Лысьва
ЧИТАЙ rekvest.ru

ПОЛИЦЕЙСКИЕ ИНФОРМИРУЮТ ГРАЖДАН О НОВОСТЯХ МИГРАЦИОННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

Сотрудники отдела по вопросам миграции отдела МВД России по Лысьвенскому городскому округу информируют иностранных граждан, осуществляющих трудовую деятельность на территории Российской Федерации, о том, что в соответствии с п.3 ст.227.1. Налогового кодекса Российской Федерации размер фиксированных авансовых платежей по налогу на доходы физических лиц от осуществления трудовой деятельности по найму в Российской Федерации на основании патента, выданного в соответствии с Федеральным законом «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации» ежегодно подлежит индексации.

В Пермском крае размер фиксированного авансового платежа по налогу на доходы физических лиц с 1 января 2021 года будет составлять:

1 месяц - 3800 рублей
2 месяца - 7600 рублей
3 месяца - 11400 рублей
4 месяца - 15200 рублей
5 месяцев - 19000 рублей
6 месяцев - 22800 рублей
7 месяцев - 26600 рублей
8 месяцев - 30400 рублей
9 месяцев - 34200 рублей
10 месяцев - 38000 рублей
11 месяцев - 41800 рублей
12 месяцев - 45600 рублей

До 31 декабря 2020 г. оплата фиксированного авансового платежа по налогу на доходы физических лиц производилась в соответствии с тарифом, установленным на 2020 год в размере 3700 рублей за один месяц. Дополнительной оплаты за налог, уплаченный в 2020 году, не потребуется.

В соответствии с п.4 ст.227.1 Налогового кодекса Российской Федерации фиксированный авансовый платеж по налогу уплачивается налогоплательщиком по месту осуществления им деятельности на основании выданного патента до дня начала срока, на который выдается (продлевается), переоформляется патент.

Отдел по вопросам миграции отдела МВД России по Лысьвенскому городскому округу информирует граждан о внесении изменений в некоторые законодательные акты, а именно

В соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 12 июня 2019 г. №Пр-1069 с 1 января 2021 года действует единая электронная виза, на основании которой иностранные граждане смогут въезжать в Российскую Федерацию на срок до 16 дней в туристических, деловых, гуманитарных целях или с гостевым визитом.

При этом функционирование специализированного сайта МИД России для подачи заявления на оформление единой электронной визы станет возможным после отмены действующих ограничений по оформлению виз в форме электронного документа.

Правительством Российской Федерации утверждены 29 пунктов пропуска через Государственную границу Российской Федерации, через любой из которых возможен въезд и выезд иностранных граждан по единой электронной визе.

Специалист по связям со СМИ Г.Р. Габдулина

ИП Ларионов С. В.
ПАМЯТНИКИ
МРАМОР
ГРАНИТ
Нам 14 лет
СКИДКА до 10%
от общей суммы заказа
ИЗГОТОВЛЕНИЕ и УСТАНОВКА за 24 часа
СТЕКЛОКЕРАМИКА от 1200 р.
РЕСТАВРАЦИЯ РЕМОНТ
Гарантия 5 лет.
Беспроцентная рассрочка.
Установка по краю.
СТОЛЫ, ЛАВОЧКИ, ОГРАДКИ
пр. Победы, 20
(вход с ул. Ленина)
ул. Травянская, 1
ПН-СБ с 10 до 18 ч.
т. 3-62-11,
8-922-33-48-874

ПАМЯТНИКИ
мрамор, гранит, змеевик, мраморная крошка
АКЦИЯ 3500 руб. любая модель с доставкой и установкой
Что включено:
КОМПЛЕКТ - стела, цветник, балки; гравировка на памятнике; ниша для установки фото; погрузка - разгрузка; доставка до места установки; монтаж памятника на месте.
УСПЕВАЙ ЗАКАЗАТЬ ПО ЗИМНИМ ЦЕНАМ!!!
АКЦИЯ НА ПАМЯТНИКИ ИЗ МРАМОРНОЙ КРОШКИ
Подробности акций узнавайте в офисах продаж
54-8-54
8-992-222-22-32
8-951-959-19-79
ул. Коммунаров, 17, рядом с магазином "Охота и Рыбалка"

Читай бесплатные частные объявления
НА ДЕНЬ РАНЬШЕ выхода газеты
на сайте rekvest.ru
Городская газета

ПРОЕКТ «ПРАВИЛА ЖИЗНИ» ТЕМА: «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗИМНЕЙ ГОРКЕ»

Снежную и морозную зиму любят взрослые и детвора. Это замечательное время года дарит нам зимние забавы, среди которых и катание с горок на ледянках, санках, тюбингах. Чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит внимательно относиться к выбору горки и средствам для катания, которых сейчас выпускается огромное количество.

Хочется напомнить, что горки, склоны для катания - это место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке. С маленькими детьми не стоит ходить на переполненную людьми горку с крутыми склонами и трамплинами. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с нее сами, без ребенка, и самостоятельно испытайте спуск.

Если ребенок уже катается на разновозрастной горке, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь.

Внимание! Особое внимание граждан стражи правопорядка обращают на правило, которое запрещает использование в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.

Уважаемые взрослые! Научите детей нескольким важным правилам поведения на горке и сами строго соблюдайте требования безопасности:

1. Не съезжать с горки, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся.

2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.

3. Не перебегать ледяную дорожку. Объясните ребенку, что переходить горку поперек нельзя, даже если ему кажется, что он успеет перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим, а это может привести к травмам.

4. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.

5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.

6. Стараться не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед, как при спуске, так и при подъеме.

7. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

8. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.

Внимание! Катание на тюбинге - это один и из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от обычных санок, «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушке» безопасным, необходимо:

1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

3. Нельзя кататься с горок с трамплинами - при приземлении ватрушка сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.

5. Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

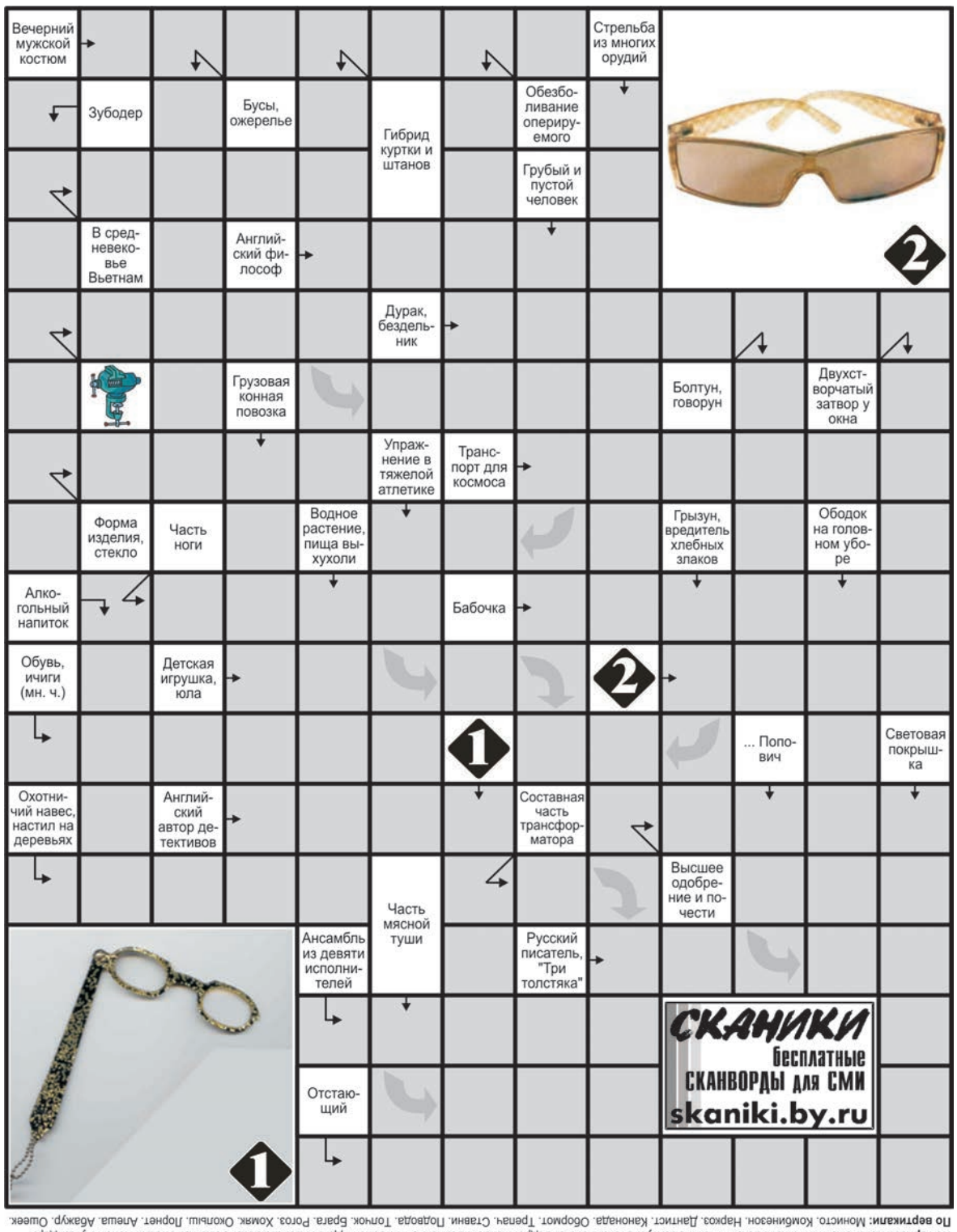
6. Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

7. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке» стоя, на животе, или прыгая как на батуте.

8. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком - невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой держась за ватрушку.

9. Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям.

Уважаемые взрослые! Не оставляйте детей одних без присмотра! Сопровождайте своих детей на зимних прогулках, если планируется катание на горках.



Полицейские и представители Общественного совета призывают всех граждан Лысьвенского городского округа неукоснительно соблюдать несложные правила катания с горки, этим вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм, а самое главное - сохраните здоровье и жизнь своих детей! *Г.Р. Габдулина*

ЗАКАЗ РЕКЛАМЫ
т. 8 (34249) 6-13-13

ЧЕТВЕРГ
21 января

05:00, 09:15 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:40 «Жить здорово!» 16+
10:50 «Модный приговор» 6+
12:10, 01:30, 03:05 «Время покажет» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:00, 03:50 «Мужское/Женское» 16+
18:40 «На самом деле» 16+
19:45 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
21:30 Т/с «Ищейка» 12+
22:30 «Большая игра» 16+
23:30 Д/с «Япония. Обратная сторона кимоно» 18+
00:30 Д/ф «Неизвестная Антарктида. Миллион лет назад» 12+

РОССИЯ 1 05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном» Ток-шоу 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
12:40, 18:40 «60 минут» Ток-шоу 12+
14:55 Т/с «Морозова» 12+
17:15 «Андрей Малахов Прямой эфир» 16+
21:20 Т/с «Склифосовский» 16+
23:35 «Вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
02:20 Т/с «Тайны следствия» 16+
04:05 Т/с «Рая знает» 12+

НТВ 04:35 Т/с «Пасечник» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:30 Сегодня
08:25, 10:25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:00, 02:00 «Место встречи» 16+
16:25 «ДНК» 16+
18:30, 19:40 Т/с «Балабол» 16+
21:20 Т/с «Реализация» 16+
23:45 Х/ф «Собибор» 12+
03:45 Т/с «Семин. Возмездие» 16+

ТВЦ 06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:40 Х/ф «Ты - мне, я - тебе» 12+
10:30, 04:35 Д/ф «Клара Лучко и Сергей Лукьянов. Украденное счастье» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50, 03:00 Т/с «Пуаро Агаты Кристи» 12+
13:40, 05:20 «Мой герой. Владимир Мишуков» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Т/с «Чисто московские убийства» 12+
16:55 «Девяностые. Безработные звезды» 16+
18:15 Т/с «Спецы» 16+
22:35 «10 самых... Война со свекровью» 16+
23:05 Д/ф «Актерские драмы. Предательское лицо» 12+

00:00 События. 25-й час 16+
00:35 «Петровка, 38» 16+
00:55 «Дикие деньги. Юрий Айзеншпис» 16+
01:35 Д/ф «Приговор. Шакро Молодой» 16+
02:20 Д/ф «Третий рейх: последние дни» 12+

СТС 06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:15 М/с «Спирит. Дух свободы» 6+
07:00 М/с «Том и Джерри» 0+
07:35 М/с «Босс-молокосос. Снова в деле» 6+
08:00, 19:00 Т/с «Миша портит все» 16+
09:00 Т/с «Психологини» 16+
10:00 «Уральские пельмени. СмехBook» 16+
10:20 Х/ф «Три Икс» 16+
12:40 Т/с «Ивановы-Ивановы» 12+
16:55 Т/с «Родком» 16+
20:00 Х/ф «Дивергент. За стеной» 12+
22:20 Х/ф «Три Икса. Мировое господство» 16+
00:20 «Русские не смеются» 16+
01:20 Х/ф «Девятая жизнь Луи Дракса» 18+
03:10 Т/с «Улетный экипаж» 12+
05:10 «6 кадров» 16+
05:40 М/ф «Лев и заяц» 0+

ТНТ 07:00, 07:30 «ТНТ. Gold» 16+
08:00 «Перезагрузка» 16+
08:30, 09:00, 09:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 20:00, 20:30 Т/с «СашаТаня» 16+

10:00 «Бородина против Бузовой» 16+
11:00, 11:30, 12:00, 12:30 Т/с «Ольга» 16+
16:00, 17:00, 18:00, 19:00 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+
21:00, 21:30 Т/с «Гусар» 16+
22:00 Шоу «Студия «Союз» 16+
23:00 «Пятилетие «Stand up» 16+
00:00, 00:30 «ХБ» 16+
01:00, 02:00 «Импровизация» 16+
03:00 «ТНТ-Club» 16+
03:05 «Comedy Баттл» 16+
03:55, 04:45 «Открытый микрофон» 16+
06:05, 06:30 «ТНТ. Best» 16+

че! 06:00, 11:00, 13:00, 18:30, 02:50 «Улетное видео» 16+
06:10, 01:00 Т/с «Братаны» 16+
08:00 «Дорожные войны. Лучшее» 16+
09:30 «Дорожные войны 2.0» 16+
12:00 «Улетное видео. Лучшее» 16+
14:30 Т/с «Воронины» 16+
16:30 «КВН Best» 16+
20:30, 21:00, 22:00 «+100500» 18+
23:00 «Опасные связи» 18+

ТВ3 06:00 Мультфильмы 0+
09:30, 10:05, 10:40, 17:25, 18:00 Т/с «Слепая» 16+
11:15 «Вернувшиеся» 16+
12:25, 13:00, 13:35, 14:10, 15:45, 16:20, 16:55 Д/с «Гадалка» 16+
14:40 «Мистические истории» 16+
18:30, 19:30 Т/с «Следствие по телу» 16+
20:30, 21:15, 22:10 Т/с «Менталист» 16+

23:00, 00:00, 01:00, 01:45 Т/с «Викинги» 16+
02:30, 03:15, 04:00, 04:45 «Властители» 16+
05:30 Д/с «Охотники за привидениями. Битва за Москву» 16+

04:00, 05:00 Документальный проект 16+
06:00 «С бодрым утром!» 16+
07:30, 11:30, 15:30, 18:30, 22:00 Новости 16+
08:00 Д/п «Засекреченные списки» 16+
10:00 «Как устроен мир» 16+
11:00, 15:00, 18:00 «Информационная программа 112» 16+
12:00, 22:30 «Загадки человечества» 16+
13:00 «Невероятно интересные истории» 16+
14:00 «Знаете ли вы, что?» 16+
16:00, 02:00 «Тайны Чапман» 16+
17:00, 01:10 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
19:00 Х/ф «Команда «А» 16+
21:15 «Смотреть всем!» 16+
23:30 Х/ф «Идентичность» 16+
03:35 «Военная тайна» 16+

5 05:00, 09:00, 13:00, 17:30, 03:25 Известия
05:25, 06:05, 06:50, 07:40, 09:25, 10:20, 11:15, 12:15, 13:25 Т/с «Пятницкий. Глава четвертая» 16+
08:35 «День ангела» 0+
13:40, 14:35, 15:35, 16:30 Т/с «Легавый 2» 16+
17:45, 18:40 Т/с «Такая работа» 16+
19:25, 20:25, 21:25, 22:20, 00:30 Т/с «След» 16+
23:10 Т/с «Великолепная пятерка 3» 16+
00:00 Известия. Итоговый выпуск
01:15, 02:00, 02:30, 03:00, 03:40, 04:05, 04:35 Т/с «Детективы» 16+

МАТЧ! 08:00, 10:55, 14:00, 15:45, 17:25, 20:15, 23:25 Новости
08:05, 14:05, 16:45, 20:20, 23:35, 02:00 Все на Матч! 12+
11:00 Профессиональный бокс. Сергей Липинец против Кастио Клейтона 16+
12:00 Д/ф «В центре событий» 12+
13:00 Евротфутбол. Обзор 0+
14:45 Смешанные единоборства. AMC Fight Nights. Алексей Махно против Давида Хачатряна. Максим Буторин против Артура Пронина 16+
15:50 Д/с «Тайны боевых искусств. Таиланд» 16+
17:30 «Большой хоккей» 12+
18:00, 03:05 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Женщины 0+
20:55 Хоккей. КХЛ. «Ак Барс» (Казань) - «Локомотив» (Ярославль) 0+
23:55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Панатинаикос» (Греция) - «Химки» (Россия) 0+
05:05 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Зенит» (Россия) - «Анадолу Эфес» (Турция) 0+
07:05 Д/с «Тайны боевых искусств. США» 16+

ПЯТНИЦА
22 января

05:00, 09:15 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:40 «Жить здорово!» 16+
10:50, 03:20 «Модный приговор» 6+
12:10 «Время покажет» 16+
15:15, 04:10 «Давай поженимся!» 16+
16:00, 04:50 «Мужское/Женское» 16+
18:40 «Человек и закон» 16+
19:45 «Поле чудес» 16+
21:00 Время
21:30 Х/ф «Красотка в ударе» 12+
23:25 Х/ф «Анна и король» 0+
01:55 Х/ф «Река не течет вспять» 12+

РОССИЯ 1 05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном» Ток-шоу 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
12:40, 18:40 «60 минут» Ток-шоу 12+
14:55 «Близкие люди» 12+
17:15 «Андрей Малахов Прямой эфир» 16+
21:20 Т/с «Склифосовский» 16+
01:45 XIX Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии «Золотой Орел» 0+
04:05 Т/с «Рая знает» 12+

НТВ 04:30 Т/с «Пасечник» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
08:25, 10:25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:00 «Место встречи».
16:25 «ДНК» 16+
17:25 «Жди меня» 12+
18:30, 19:40 Т/с «Балабол» 16+
21:20 Т/с «Реализация» 16+
23:20 «Своя правда» 16+
01:15 Т/с «Семин. Возмездие» 16+

ТВЦ 06:00 «Настроение»
08:10, 11:50 Х/ф «Когда возвращается прошлое» 16+
11:30, 14:30, 17:50 События 16+
12:25, 15:05 Х/ф «Вторая первая любовь» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
16:55 Д/ф «Актерские драмы. Предательское лицо» 12+
18:20 Т/с «Спецы» 16+
22:00 «В центре событий» 16+
23:10 «Приют комедиантов» 12+
01:05 Д/ф «Георгий Вицин. Не надо смеяться» 12+
01:45 «Петровка, 38» 16+
02:00 Х/ф «Сводные судьбы» 12+
04:55 Д/ф «Лариса Лужина. За все надо платить...» 12+

СТС 06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:15 М/с «Спирит. Дух свободы» 6+
07:00 М/с «Том и Джерри» 0+
07:35 М/с «Босс-молокосос. Снова в деле» 6+
08:00 Т/с «Миша портит все» 16+
09:00, 01:10 Х/ф «Семь жизней» 16+
11:25 Х/ф «Три Икса 2. Новый уровень» 16+
13:25 Х/ф «Три Икса. Мировое господство» 16+
15:25 «Уральские пельмени. СмехBook» 16+
16:20 Шоу «Уральских пельменей» 16+
21:00 Х/ф «Самый лучший день» 16+
23:10 Х/ф «Ну, здравствуй, Оксана Соколова!» 16+
03:15 Т/с «Улетный экипаж» 12+
05:15 «6 кадров» 16+
05:40 М/ф «Муха-Цокотуха» 0+

ТНТ 07:00, 07:30 «ТНТ. Gold» 16+
08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30 Т/с «СашаТаня» 16+
10:00 «Бородина против Бузовой» 16+
11:00, 11:30, 12:00, 12:30 Т/с «Ольга» 16+
16:00, 17:00, 18:00, 19:00 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+
20:00 Т/с «Однажды в России» 16+
21:00 «Комеди Клаб» 16+
22:00, 03:20 «Comedy Баттл» 16+
23:00 «Импровизация. Команды» 16+
00:00, 00:30 «ХБ» 16+
01:00 «Такое кино!» 16+
01:30, 02:25 «Импровизация» 16+
04:10, 05:05 «Открытый микрофон» 16+
06:00, 06:30 «ТНТ. Best» 16+

че! 06:00, 11:00, 13:00, 18:30, 02:50 «Улетное видео» 16+
06:10, 01:00 Т/с «Братаны» 16+
08:00 «Дорожные войны. Лучшее» 16+
09:30 «Дорожные войны 2.0» 16+
12:00 «Улетное видео. Лучшее» 16+
14:30 Т/с «Воронины» 16+
16:30 «КВН Best» 16+
20:30, 21:00, 22:00 «+100500» 18+
23:00 Х/ф «Рассвет мертвецов» 18+

ТВ3 06:00 Мультфильмы 0+
09:30, 10:05, 10:40, 17:25, 18:00, 18:30, 19:00 Т/с «Слепая» 16+
11:15 «Новый день» 12+
11:50, 12:25, 13:00, 13:35, 14:10, 15:45, 16:20, 16:55 Д/с «Гадалка» 16+
14:40 «Вернувшиеся» 16+
19:30 Х/ф «Пассажир» 16+
21:30 Х/ф «Средь бела дня» 16+
23:30 Х/ф «Багровые реки» 18+
01:30 Д/с «Знахарки» 16+
02:15 «Сверхъестественный отбор» 16+
03:00 «Исповедь экстрасенса» 16+
03:45, 04:30 Д/с «Городские легенды» 16+
05:15, 05:30 Д/с «Охотники за привидениями. Битва за Москву» 16+

04:00 «Военная тайна» 16+
05:00, 08:00 Документальный проект 16+
06:00 «С бодрым утром!» 16+
07:30, 11:30, 15:30, 18:30 Новости 16+
10:00 «Как устроен мир» 16+
11:00, 15:00, 18:00 «Информационная программа 112» 16+
12:00 «Загадки человечества» 16+
13:00, 03:05 «Невероятно интересные истории» 16+
14:00 Д/п «Засекреченные списки. Не учите меня жить!» 16+
16:00 «Тайны Чапман» 16+
17:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
19:00 Х/ф «Послезавтра» 16+
21:15 Х/ф «Жажда скорости» 16+
23:40 Х/ф «Открытое море: Новые жертвы» 16+
01:20 Х/ф «Горец» 16+

5 05:00, 09:00, 13:00 Известия
05:25, 06:05, 06:50, 07:40, 08:40, 09:25, 10:00, 11:00, 12:00 Т/с «Пятницкий. Глава четвертая» 16+
13:25, 14:20, 15:20, 16:15 Т/с «Легавый 2» 16+
17:10, 18:05 Т/с «Такая работа» 16+
18:55, 19:45, 20:30, 21:20, 22:10, 23:00, 00:45 Т/с «След» 16+
23:45 «Светская хроника» 16+
01:30, 02:05, 02:35, 03:05, 03:30, 04:00, 04:35 Т/с «Детективы» 16+

МАТЧ! 08:00, 10:55, 14:00, 15:45, 19:20, 21:30, 23:55 Новости
08:05, 14:05, 16:45, 21:35, 02:30 Все на Матч! 12+
11:00 Профессиональный бокс. Оскар Де Ла Хойя против Мэнни Пакьяо 16+
12:00 Д/ф «В центре событий» 12+
13:00, 05:30 Все на футбол! Афиша 12+
13:30 Специальный репортаж «Дакар - 2021. Live» 12+
14:45 Смешанные единоборства. Bellator. Кристиана «Сайборг» Жустино против Арлин Бленкоув 16+
15:50 Д/с «Тайны боевых искусств. Индия» 16+
17:05, 03:30 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Мужчины 0+
19:25 Смешанные единоборства. AMC Fight Nights. Дмитрий Минаков против Армена Петросяна 16+
21:55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Фенербахче» (Турция) 0+
00:05 «Точная ставка» 16+
00:25 Футбол. Чемпионат Германии. «Боруссия» (Менхенгладбах) - «Боруссия» (Дортмунд) 0+
06:00 Бобслей и скелетон. Кубок мира 0+
07:05 Д/с «Тайны боевых искусств. Таиланд» 16+

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам

ПРОДАМ ГАРАЖНЫЙ БОКС
7х8, ворота под КамАЗ, ул. Коммунаров, 60, т. 89028076809

СУББОТА
23 января

06:00 «Доброе утро. Суббота» 6+
09:00 «Умницы и умники» 12+
09:45 «Слово пастыря» 0+
10:00, 12:00 Новости
10:15 Д/ф «Джентльмены удачи. Все оттенки Серого» 12+
11:15, 12:20 «Видели видео?» 6+
14:05 Д/ф «Арно Бабаджанян. И неба было мало, и земли...» 12+
15:00 Вечер музыки Арно Бабаджаняна 12+
16:30 «Кто хочет стать миллионером?» 12+
18:05, 21:20 «Сегодня вечером» 16+
21:00 Время
23:00 Х/ф «После свадьбы» 16+
01:00 Х/ф «Обезьяньи проделки» 12+
02:35 «Модный приговор» 6+
03:25 «Давай поженимся!» 16+
04:05 «Мужское/Женское» 16+

РОССИЯ 1 05:00 «Утро России». Суббота
08:00 Вести. Местное время
08:20 Местное время. Суббота
08:35 «По секрету всему свету»
09:00 «Формула еды» 12+
09:25 «Пятеро на одного»
10:10 «Сто к одному»
11:00 Вести
11:15 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» 16+
12:15 «Доктор Мясников» 12+
13:20 Т/с «Входя в дом, оглянись» 12+
18:00 «Привет, Андрей!» 12+
20:00 Вести в субботу
21:00 Х/ф «Без любви» 12+
01:10 Х/ф «Путь к себе» 12+

НТВ 04:35 Х/ф «Любить по-русски» 16+
06:00 Х/ф «Любить по-русски 2» 16+
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня
08:20 «Готовим с Алексеем Зиминым» 0+
08:50 «Поедем, поедим!» 0+
09:25 «Едим дома» 0+
10:20 «Главная дорога» 16+
11:00 «Живая еда» 12+
12:00 «Квартирный вопрос» 0+
13:00 «Секрет на миллион» 16+
15:00 «Своя игра» 0+
16:20 «Следствие вели...» 16+
19:00 «Центральное телевидение» 16+
20:00 Ты не поверишь! 16+
21:00 Т/с «Пес» 16+
23:30 «Международная пилорама» 18+
00:20 «Квартирник НТВ у Маргулиса» 16+
02:00 Т/с «Семин. Возмездие» 16+

ТВЦ 05:30 Х/ф «Ты - мне, я - тебе» 12+
07:10 «Православная энциклопедия» 6+
07:40 Х/ф «Железная маска» 12+
10:25, 11:45 Х/ф «Дети понедельника» 16+
11:30, 14:30, 23:45 События 16+
12:35, 14:45 Х/ф «Где живет надежда?» 12+
16:55 Х/ф «Тот, кто рядом» 12+
21:00 «Постскриптум» 16+
22:15 «Право знать!» Ток-шоу 16+
00:00 «Приговор. Валентин Ковалев» 16+
00:50 Д/ф «Политические тяжеловесы» 16+
01:30 «Сорок шестой». Специальный репортаж 16+
01:55 «Линия защиты» 16+
02:25 «Девяностые. Короли шансона» 16+
03:05 «Девяностые. Граждане барыги!» 16+
03:45 «Девяностые. В шумном зале ресторана» 16+
04:25 «Девяностые. Безработные звезды» 16+
05:10 «Петровка, 38» 16+

СТС 06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:15 М/с «Тролли. Праздник продолжается!» 6+
07:00 М/с «Три кота» 0+
07:30 М/с «Том и Джерри» 0+
08:00 М/с «Лекс и Плу. Космические таксисты» 6+
08:25, 10:00 Шоу «Уральских пельменей» 16+
09:00 «ПроСТО кухня» 12+
10:40 Х/ф «Инсургент» 12+
13:00 Х/ф «Дивергент. За стеной» 12+
15:20 Х/ф «Телепорт» 16+
17:05 М/ф «Как приручить дракона» 12+
19:00 М/ф «Как приручить дракона 2» 0+
21:00 Х/ф «Великая стена» 12+
22:55 Х/ф «Трон. Наследие» 12+
01:20 Х/ф «Ну, здравствуй, Оксана Соколова!» 16+
03:05 Т/с «Улетный экипаж» 12+
05:00 «6 кадров» 16+
05:40 М/ф «На лесной тропе» 0+

ТНТ 07:00, 02:20 «ТНТ Music» 16+
07:30 «ТНТ. Gold» 16+
08:00, 08:30, 09:00, 11:30 Т/с «СашаТаня» 16+
09:30 «Битва дизайнеров» 16+
10:00 «Битва экстрасенсов» 16+
12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00 Т/с «Однажды в России» 16+
22:00 «Секрет» 16+
23:00 «Женский Стендап» 16+
00:00 Х/ф «Взрывная блондинка» 18+
02:45, 03:35 «Импровизация» 16+
04:20 «Comedy Баттл» 16+
05:10 «Открытый микрофон» 16+
06:00, 06:30 «ТНТ. Best» 16+

че! 06:00, 02:45 «Каламбур» 16+
06:50 Т/с «Восьмидесятые» 16+
12:00, 13:30 «Улетное видео. Лучшее» 16+
12:30, 18:30, 03:00 «Улетное видео» 16+
14:30 Т/с «Воронины» 16+
16:30 «КВН Best» 16+
20:30, 22:30, 23:00 «+100500» 18+
00:00 Х/ф «Клондайк» 16+

ТВ3 06:00, 09:15 Мультфильмы 0+
09:00 «Рисуем сказки» 0+
10:30, 11:30 Т/с «Следствие по телу» 16+
12:30 Х/ф «Багровые реки» 18+
14:45 Х/ф «Средь бела дня» 16+
16:45 Х/ф «Пассажир» 16+
19:00 Х/ф «Я, Алекс Кросс» 16+
21:00 Х/ф «Смертельная гонка» 16+
23:00 Х/ф «Империя волков» 16+
01:30 Х/ф «Саботаж» 18+
03:15, 04:00 Д/с «Городские легенды» 16+
04:45, 05:30 «Тайные знаки» 16+

04:00 «Невероятно интересные истории» 16+
05:35 Х/ф «Каратэ-пацан» 12+
08:05 «Минтранс» 16+
09:10 «Самая полезная программа» 16+
10:15 «Военная тайна» 16+
12:15 «Совбез» 16+
13:15 Д/п «Как выбраться из долгов и начать зарабатывать?» 16+
14:20 Д/п «Засекреченные списки. Как тебе такое? Русские народные методы» 16+
16:20 Х/ф «Геошторм» 16+
18:25 Х/ф «Дэдпул 2» 16+
20:45 Х/ф «На крючке» 16+
23:05 Х/ф «Вавилон нашей эры» 16+
00:55 Х/ф «Парни со стволами» 16+
02:40 «Тайны Чапман» 16+

5 05:00, 05:25, 05:45, 06:20, 06:45, 07:20, 07:50, 08:20 Т/с «Детективы» 16+
09:00 «Светская хроника» 16+
10:00, 10:55, 11:45, 12:40 Т/с «Такая работа» 16+
13:25, 14:15, 15:00, 15:55, 16:40, 17:30, 18:20, 19:05, 19:55, 20:45, 21:35, 22:20, 23:10 Т/с «След» 16+
00:00 Известия. Главное
00:55, 01:45, 02:25 Т/с «Свои 3» 16+
03:00 Т/с «Свои 2» 16+
03:40, 04:25 Т/с «Пятницкий. Глава четвертая» 16+

МАТЧ! 08:00 Профессиональный бокс. Даниэль Дюбуа против Джо Джойса 16+
09:00, 10:55, 13:30, 16:15, 18:20, 20:55, 00:00 Новости
09:05, 13:35, 16:20, 18:25, 21:00, 00:10, 03:00 Все на Матч! 12+
11:00 М/ф «В гостях у лета» 0+
11:20 М/ф «Первый автограф» 0+
11:30 Х/ф «Добро пожаловать в джунгли» 12+
14:20 Лыжный спорт. Кубок мира. Скиатлон. Женщины 0+
15:20 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics. 42 км 0+
16:50 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины 0+
18:45 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины 0+
21:55 Футбол. Чемпионат Италии. «Милан» - «Аталанта» 0+
00:55 Футбол. Чемпионат Франции. «Монако» - «Марсель» 0+
04:00 Шорт-трек. Чемпионат Европы 0+
05:00 Конькобежный спорт. Кубок мира 0+
06:00 Бобслей и скелетон. Кубок мира 0+
07:05 Д/с «Тайны боевых искусств. Индия» 16+

ЗАКАЗ РЕКЛАМЫ
т. 8 (34249) 6-13-13

ВОСКРЕСЕНЬЕ
24 января

05:00, 06:10 Т/с «Личные обстоятельства» 16+
06:00, 10:00, 12:00 Новости
06:55 «Играй, гармонь любимая!» 12+
07:40 «Часовой» 12+
08:10 «Здоровье» 16+
09:20 «Непутевые заметки» 12+
10:15 «Жизнь других» 12+
11:15, 12:20 «Видели видео?» 6+
14:10 «Ледниковый период» 0+
17:25 «Я почти знаменит» 12+
19:25 «Лучше всех!» 0+
21:00 Время
21:50 Концерт Максима Галкина 12+
23:00 Т/с «Метод 2» 18+
00:00 Д/ф «Обыкновенный фашизм» 16+
02:20 «Модный приговор» 6+
03:10 «Давай поженимся!» 16+
03:50 «Мужское/Женское» 16+

РОССИЯ 1
04:20, 01:30 Х/ф «Зойкина любовь» 12+
06:00, 03:20 Х/ф «Только ты» 12+
08:00 Местное время Воскресенье
08:35 «Устами младенца»
09:20 «Когда все дома»
10:10 «Сто к одному»
11:00 «Большая переделка»
12:00 «Парад юмора» 16+
13:20 Т/с «Входя в дом, оглянись» 12+
18:00 «Танцы со Звездами» 12+
20:00 Вести недели
22:00 «Москва. Кремль. Путин»
22:40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» 12+

НТВ
05:10 Х/ф «Любить по-русски 3. Губернатор» 16+
07:00 «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» 16+
11:55 «Дачный ответ» 0+
13:00 «НашПотребНадзор» 16+
14:05 «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+
21:40 «Основано на реальных событиях» 16+
00:50 Т/с «Скелет в шкафу» 16+
01:20 Т/с «Семин. Возмездие» 16+

ТВЦ
05:25 Х/ф «Ссора в Лукашах» 12+
05:30 «Осторожно, мошенники!» 16+
07:00 «Фактор жизни» 12+
07:35 Х/ф «Все о его бывшей» 12+
09:45 Д/ф «Георгий Вицин. Не надо смеяться» 12+
10:40 «Спасите, я не умею готовить!» 12+
11:30, 00:20 События 16+
11:45 Х/ф «Возвращение «Святого Луки» 0+
13:40 «Смех с доставкой на дом» 12+
14:30 Московская неделя 12+
15:05 «Хроники московского быта» 12+
16:00 «Прощание. Михаил Козаков» 16+
16:55 «Женщины Игоря Старыгина» 16+
17:45 Х/ф «Сводные судьбы» 12+
21:30, 00:35 Х/ф «Коготь из Мавритании 2» 16+
01:30 «Петровка, 38» 16+
01:40 Х/ф «Тот, кто рядом» 12+
04:50 Д/ф «Вадим Спиридонов. Я уйду в 47» 12+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:15 М/с «Тролли. Праздник продолжается!» 6+
07:00 М/с «Три кота» 0+
07:30 М/с «Царевны» 0+
07:50 М/с «Как приручить дракона. Легенды» 6+
08:50 М/ф «Драконы. Гонки бесстрашных. Начало» 6+
09:20 М/ф «Как приручить дракона. Возвращение» 6+
09:45 М/ф «Как приручить дракона» 12+
11:40 М/ф «Как приручить дракона 2» 0+
13:40 Х/ф «Властелин колец. Братство кольца» 12+
17:20 Х/ф «Властелин колец. Две крепости» 12+
21:00 Х/ф «Властелин колец. Возвращение короля» 12+
01:00 Х/ф «Чудо на Гудзоне» 16+
02:40 Т/с «Улетный экипаж» 12+
05:00 «6 кадров» 16+
05:40 М/ф «Олень и волк» 0+

ТНТ
07:00, 07:30 «ТНТ. Gold» 16+
08:00, 08:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30 Т/с «СашаТаня» 16+
09:00 «Новое Утро» 16+
09:30 «Перезагрузка» 16+
12:00, 00:00 Х/ф «Люди Икс: Последняя битва» 16+
14:00 Х/ф «Люди Икс: Первый класс» 16+
19:00, 20:00, 21:00 Т/с «Однажды в России» 16+
22:00 «Stand up» 16+
23:00 «Talk» 16+
02:00, 03:25 «Импровизация» 16+
03:00 «ТНТ Music» 16+
04:15 «Comedy Баттл» 16+
05:10 «Открытый микрофон» 16+
06:00, 06:30 «ТНТ. Best» 16+

че!
06:00, 02:40 «Каламбур» 16+
06:50 Т/с «Восьмидесятые» 16+
12:00, 18:30, 03:00 «Улетное видео» 16+
13:30 «Улетное видео. Лучшее» 16+
14:30 Т/с «Воронины» 16+
16:30 «КВН Best» 16+
20:30, 22:30, 23:00 «+100500» 18+
00:00 Х/ф «Клондайк» 16+

ТВ3
06:00 Мультфильмы 0+
10:15 «Новый день» 12+
10:45, 11:45 Т/с «Следствие по телу» 16+
12:45, 23:15 Х/ф «Багровые реки: Ангелы апокалипсиса» 16+
14:45 Х/ф «Я, Алекс Кросс» 16+
16:45 Х/ф «Смертельная гонка» 16+
19:00 Х/ф «Секретный агент» 16+
21:00 Х/ф «Смертный приговор» 16+
01:15 Х/ф «Империя волков» 16+
03:15, 04:00 Д/с «Городские легенды» 16+
04:45, 05:30 «Тайные знаки» 16+

4
04:00 «Тайны Чапман» 16+
05:00 Турнир по смешанным единоборствам UFC 257. Дастин Порье vs Конор Макгрегор 16+
06:30 Х/ф «Багровая мята» 16+
08:15 Х/ф «Коломбиана» 16+
10:15 Х/ф «Команда «А» 16+
12:40 Х/ф «Лысый нянька: Спецзадание» 16+
14:35 Х/ф «На крючке» 16+
17:00 Х/ф «Джек Ричер» 16+
19:35 Х/ф «Джек Ричер 2: Никогда не возвращайся» 16+
22:00 «Добров в эфире» 16+
23:05 «Военная тайна» 16+
01:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
03:25 «Территория заблуждений» 16+

5
05:00, 05:10, 05:55, 06:40, 07:25, 02:35, 03:20, 04:00 Т/с «Пятницкий. Глава четвертая» 16+
08:20, 09:10, 10:10, 11:05, 23:05, 00:05, 01:00, 01:55 Т/с «Аз воздам» 16+
12:05, 13:00, 13:55, 14:45, 15:45, 16:40, 17:35, 18:30, 19:25, 20:20, 21:20, 22:15 Т/с «Условный мент 2» 16+

МАТЧ!
08:00 Смешанные единоборства. AMC Fight Nights WINTER CUP. Вячеслав Василевский против Богдана Гуськова 16+
09:00, 10:55, 14:25, 18:00, 20:55, 00:00 Новости
09:05, 18:05, 21:00, 00:10, 03:00 Все на Матч! 12+
11:00 М/ф «Старые знакомые» 0+
11:20 М/ф «Ну, погоди!» 0+
11:30 Д/ф «Конор Макгрегор: Печально известный» 16+
13:25 Лыжный спорт. Кубок мира. Эстафета. Женщины 0+
14:30 Лыжный спорт. Кубок мира. Эстафета. Мужчины 0+
15:55 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины 0+
17:30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 16+
18:25 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины 0+
20:00 Лыжный спорт. Кубок мира. Эстафета 0+
21:55 Футбол. Чемпионат Италии. «Лацио» - «Сассуоло» 0+
00:55 Футбол. Чемпионат Испании. «Атлетико» - «Валенсия» 0+
04:00 Шорт-трек. Чемпионат Европы 0+
05:00 Конькобежный спорт. Кубок мира 0+
06:00 Бобслей и скелетон. Кубок мира 0+
07:05 Д/с «Тайны боевых искусств. Гонконг» 16+

ЗАКАЗ РЕКЛАМЫ
ул. Металлистов, 28-3,
т. 8 (34249) 6-13-13

ЕШЬ, ЭТО ПОЛЕЗНО! КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЗДОРОВЫМ ОТНОШЕНИЯМ С ЕДОЙ?

Ребенок ест ограниченный набор продуктов и наотрез отказывается пробовать новое? Или, наоборот, переедает, но его еда - в основном сладкое и фастфуд? Как выглядит здоровое отношение к питанию в семье, почему нельзя заставлять ребенка есть, а сладости не должны быть наградой?

Что такое здоровое питание?

Есть два серьезных вопроса, с которыми родители регулярно сталкиваются. Что делать, когда мой ребенок очень мало ест, и лишь определенные продукты - я просто боюсь его не докормить, и мой ребенок очень много ест, я боюсь, что его здоровье пострадает от переедания.

Конечно, каждая ситуация и каждый ребенок уникальны, но есть несколько общих моментов, которые стоит обсудить. Эти два вопроса задают родители, у которых есть возможность кормить ребенка достаточно, и заложены представления о том, что такое здоровое питание.

Как справиться с тревогой?

Тревога родителей, связанная с надоеданием/переедением детей, обычно ведет к принуждению в питании. «Обязательно съешь ЭТО (мясо, рыбу, овощи, фрукты)» или «Никогда не ешь ЭТО (фастфуд, сладости, газировки», «Нельзя ничего оставлять на тарелке, не съешь - не выйдешь», «Положи второй кусок пирога обратно». Итог: тревога родителей, доставшаяся им как эстафетная палочка от предков, транслируется детям и окрашивает их отношения с едой интенсивной тревогой и виной. Когда вы тревожитесь, то вы плохо слышите сигналы своего тела и либо переедаете, либо недоедаете. Так образуется порочный круг, что, конечно, не способствует, здоровому питанию.

Итак, **ПЕРВОЕ ПРАВИЛО** нормализации отношений с едой в семье: никакого принуждения детей

Его многим родителям очень трудно выполнить, потому что страшно довериться своим детям и идее, что их организмы знают, сколько еды им необходимо.

Нашим детям повезло: вокруг действительно много еды, шанс умереть от голода у них минимальный, если они могут дотянуться до холодильника. Если еда доступна, а детей насильно не ограничивать, они через некоторое время отрегулируют количество необходимого для своего нормального развития. Если вам совсем-совсем страшно, и вы не верите, что ситуация поменяется, или волнуетесь, что когда она поменяется, то «может быть слишком поздно», начните вести пищевой дневник ребенка, чтобы записывать все, что он реально съел в течение дня.

Дневник лучше вести хотя бы одну-две недели, потому что дети едят неравномерно, как и взрослые. Сегодня хотят и едят больше, завтра - меньше. Вы удивитесь, но малоежки на самом деле съедают не так уж мало, а переедающие не так уж много.

Если тревога вас не оставляет, сходите с пищевым дневником к педиатру или диетологу, пусть оценит полноценность питания ребенка и поможет составить разнообразное меню, если реально есть сложности с питанием.

ПРАВИЛО N 2: организуйте условия для здорового питания в семье. Пусть у ребенка будет возможность есть то, что необходимо ему для развития. Ваша задача - обеспечить покупку и приготовление вкусной и полезной еды. Да, полезная еда обязательно должна быть вкусной! Пресный рис и мясо без соли и соусов почему-то мало кому нравится. Невкусная еда легко превратится в принуждение (см. правило 1). Одна из причин переедания - вера в то, что здоровая пища всегда невкусная, а нездоровая - приятная на вкус. Что делать, если ребенку не нравится вкус овощей или фруктов, мяса или рыбы? Предлагать другие варианты или формы. Нормально, если ребенок не ест фрукты, но ест овощи, или наоборот, не ест вареными, но ест сырыми, не ест пока никакими, но готов на пюре в баночках или на свежие соки. **Не ест мясо** - предлагаем растительный белок: фасоль, чечевицу. **Ваша задача** - обеспечить ребенка необходимыми химическими веществами в той форме, которая ребенку сейчас понравится. Если ваш ребенок очень избирателен в питании, то есть хорошая новость - ему точно хватает пищи. **Есть и плохая новость:** если ребенок предпочитает есть только сладкое, он … недоедает и пытается «нахвататься» быстрых углеводов для жизни вместо тех веществ, в которых его организм испытывает действительную нужду.

ПРАВИЛО N 3: не стоит жестко делить еду на разрешенную и запрещенную. Запретный плод, как известно, слаще. Дети найдут возможность добыть себе «запрещенку» в обход родителей: воровство из кухонных шкафов с праздничными заначками, из холодильника, покупка сладостей и фастфуда на все карманные деньги, друзья, бабушки и дедушки, в конце концов. Мы организуем возможность нормального полноценного питания, и показываем, как обходиться с не очень полезной едой. **Проблема не в самой еде**, проблема в том, что не стоит есть только такую еду, или есть ее слишком много. Мы понимаем, что никакой драмы не будет, если ребенок поест нормальную еду и съест немного сладкого на десерт: торт, 2-3 конфеты или фрукты. Никакой драмы не будет, если иногда вы съедите по дороге фастфуд, если проголодались.

ПРАВИЛО N 4: семейные завтраки, обеды или ужины за хорошо накрытым столом способствуют передаче правильных пищевых привычек детям и хорошим семейным отношениям. Семейные трапезы становятся местом, где можно обеспечить «педагогический прикорм» - попробовать еду из тарелки родителей и тем самым расширить представление о различных пищевых продуктах и их формах, расширить свой пищевой репертуар. **Личный пример** - дело заразительное. Важно не паниковать и не вырывать из рук ребенка то, что он решится попробовать, даже если вам кажется, что это не самое полезное или ребенок не сможет с этим справиться в силу возраста. Разрешите экспериментировать с едой! **Не понравится или не сможет прожевать** - ничего страшного, выплюнет. Если ребенок попробовал еду, и у него началось небольшое покраснение - это не значит, что у ребенка на это аллергия, и теперь ни за что и никогда не нужно давать этот продукт. **Давайте по чуть-чуть**, чтобы дать организму ребенка приспособиться. Начинать совместные трапезы можно с того момента, когда ребенок уже получает первый прикорм и может какое-то время сидеть, то есть примерно с 6 месяцев. Лучше договориться, что семья ест без гаджетов в руках. Во-первых, они мешают общению, во-вторых, не дают почувствовать сигналы своего тела и вовремя остановиться, когда ты наелся.

ПРАВИЛО N 5: берите ребенка с собой в магазины и на рынок, когда планируете покупать продукты. Показывайте и рассказывайте, что вы покупаете и почему, на какие критерии вы ориентируетесь, чтобы в семье было полноценное питание. Предлагайте ребенку помогать складывать продукты в тележку, самому выбирать овощи и фрукты, интересуйтесь, что бы он хотел попробовать и приготовить. Готовьте вместе, показывая и рассказывая, почему мы таким способом готовим еду. Позволяйте готовить самому, даже если потом надо будет долго отмывать кухню - не будет пробовать, не научится.

Еда - это не награда и не наказание. «Сделай уроки - получишь чупа-чупс», «Съешь суп - получишь тортик» и тому подобные фразы быстро доносят до детей, что уроки и суп - очевидная гадость, а чупа-чупс и тортик - то, к чему надо стремиться. Еда нужна, чтобы иметь здоровое тело, чтобы хватило сил на то, чтобы бегать, прыгать и говорить, чтобы получать удовольствие от еды и радоваться, что нам повезло родиться в том месте и в том времени, в котором наши дети и мы больше не голодаем.

https://www.kanal-o.ru

12 ШАГОВ В ЯНВАРЕ, ЧТОБЫ НАСТРОИТЬ НОВЫЙ ГОД ПО-НОВОМУ

Этот простой чек-лист из двенадцати пунктов поможет вам прочувствовать этап завершения и настроиться на новый виток своей жизни. Сделайте их - и груз с плеч долой.

Пересмотреть списки друзей в соцсетях, удалить старые ненужные контакты в телефоне

Отфильтровать чаты и подписки. Какие-то группы вас действительно наполняют, вы их регулярно посещаете, и это улучшает ваше состояние и способствует развитию, а другие - висят балластом в списке, и вы туда даже не заходите. Удалите все сообщества, в которых вы больше не нуждаетесь. Отпишитесь от рассылок, которые месяцами оседают в ящике неоткрытыми.

Разобрать файлы на компьютере

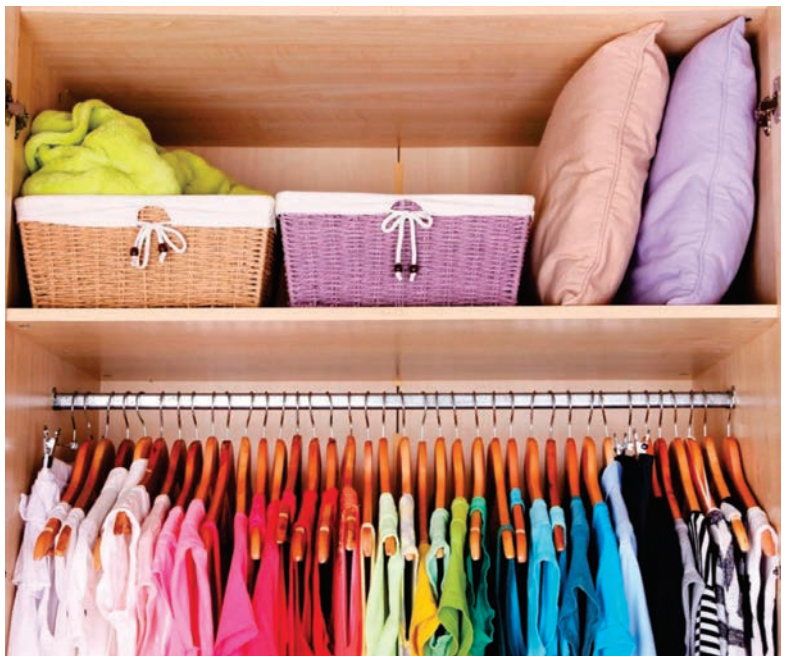
За год на дисках накапливается тонна информационного барахла, в том числе "полезные" видео, которые мы все собираемся посмотреть и никак не удается. Будьте честны с собой и определитесь: что вы точно посмотрите в ближайшие 10 дней, а что для вас, положа руку на сердце, не слишком актуально. Удаляйте без дрожи все сомнительные, давно ожидающие файлы. Увидите, как вам полегчает.

Пересмотреть фотографии

Удалите бесконечные серии селфи, неудачные фотки на телефоне, ненужные картинки, гифки и скриншоты.

Разобрать одежду

Если в вашем гардеробе есть платья или рубашки, которые вы ни разу не надели за полтора года, то смиритесь, что они вам не подходят - и подарите, отдайте, выкиньте, сожгите их. Освободите место для новых вещей, в унисон с вами. Разберите подарки и вещи, связанные с бывшими мужчинами, с тяжелыми для вас людьми, с болезнями или трудными периодами, - им не место в вашем доме. Освобождайтесь с намерением впустить больше жизни и свежести!



Разобрать машину и рабочее место

Про бардак в машине женщины ходят легенды :) Часто мы возим с собой предметы на все случаи жизни: у меня, например, есть и лопата, и топор, и нож, и даже пистолет, алкоголь, сухие паи... так что мы в боевой готовности :) Все места, в которых вы проводите ежедневно не один час, наверняка нуждаются в ревизии.

Завершить дела

Хвосты тянут нас назад и ощутимо забирают силы. Постарайтесь написать список незавершенных дел и поработать с ним. А те, что завершить не можете, сознательно вычеркнуть из планов навсегда, не пробрасывая на "когда-нибудь".

Запланировать очищение и отдых

Очищать нужно не только дом, но и тело: продумайте подходящую для вас программу-детокс, попейте очищающие чаи, устройте разгрузочные дни. А для жилья вспомните правило 15-ти минут и ежедневно посвящайте это время уборке какой-то одной зоны, то другой.

Пересмотреть мебель и посуду

Битая, отколотая, сломанная, связанная с неприятными воспоминаниями - все это долой. Пусть в грядущем году в вашей жизни будет место для нового.

Отдать долги

Долги бывают разные: эмоциональные и физические. С физическими все ясно: верните вещи, книги, отдайте деньги или заберите все это. На внутреннем уровне долги могут быть такими: вы не отреагировали в согласии со своими чувствами, не поблагодарили, не сказали, что любите, не извинились, не попрощались, не выразили свою боль или нарушение границ. Этот груз истощает ваши внутренние ресурсы. Пропишите, в каких связях вы что недоделали - и сделайте это.

Пересмотреть желания

Посмотрите на список мечтаний честно и отметьте, что вам действительно нужно, какие желания принадлежат вашим близким, а что и вовсе потеряло актуальность.

Сформировать намерения

Напишите список новых желаний на новый наступивший год. После всех освобождающих действий у вас будет много энергии - и все ваши желания непременно сбудутся.

Составьте собственный план освобождения: долги, хлам, ненужные и чужие вещи, незавершенные дела - и начните движение по плану. С каждым днем вам будет становиться легче, а силы начнут прибавляться.

polsov.com

ПОЛЕЗНЫЕ СТАТЬИ ДЛЯ МИЛЫХ ДАМ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

МЕДОВЫЕ СКРАБЫ ДЛЯ ЛИЦА: ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

Скрабы с медом для сухого типа кожи:

1. Необходимо нанести на кожу лица смесь из одной столовой ложки жидкого меда, одной ложки смеси «Геркулес» и одной ложки свежего молока. После нанесения скраба нужно массировать лицо мягкими круговыми движениями около минуты, после чего смыть теплой водой.

2. Для приготовления этого рецепта понадобится: одна столовая ложка качественного оливкового масла, одна чайная ложечка меда, чайная ложечка сахара и масло из виноградных косточек. Тщательно смешайте сахарный песок, масло и мед. После этого добавьте пять капель масла из косточек винограда. Втирайте скраб в кожу лица около двух минут массажными движениями, после чего смойте его остатки теплой водой.

3. Смешайте пол столовой ложки жидкого меда, чайную ложечку сметаны, половину ложки качественного оливкового масла и две чайных ложечки натурального молотого кофе. Нанесите скраб на лицо, помассируйте несколько минут, а затем смойте смесь теплой водой.

Медовые скрабы для жирной кожи:

1. Для приготовления следующего скраба нужно растопить одну столовую ложку меда на водяной бане. После того, как мед немного остынет, следует добавить столовую ложку пшеничных отрубей и чайную ложечку свежего лимонного сока. Приготовленным по этому рецепту скрабом массируйте лицо около пяти минут. После массажа нужно умыться теплой водой.

2. Подогрейте столовую ложку меда на пару и добавьте в немного остывший мед, измельченный в кофемолке рис. Разбавьте смесь кипяченой водой и нанесите на кожу лица массажными движениями. Через пять минут смойте остатки скраба теплой водой.

Медовый скраб для комбинированной кожи:

1. Необходимо тщательно смешать жидкий мед - 1 столовая ложка и оливковое масло - 1 чайная ложка. Полученной смесью массируйте лицо около трех минут, а затем смойте скраб водой.

2. Берем пол ложки свежего меда, ложку сухого молока, пол ложки косметической глины (голубой или зеленой), пол ложечки морской соли и три-четыре капли эфирного масла жожоба. Применение: смочите щепотку смеси водой и массируйте круговыми движениями лицо.

https://www.polsov.com

ЗИМНИЕ МАСКИ ДЛЯ ГУБ ПРОТИВ ТРЕЩИН

Трещины на губах - довольно частое явление зимой. Холодный воздух приводит к тому, что нежная кожа губ высыхает, трескается и воспаляется. Избежать неприятных ощущений помогут эти простые маски для губ.

Маска для губ с алоэ:

Смешайте 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сока алоэ и 1 ч. л. персикового масла. Нанесите маску на губы толстым слоем и оставьте на 20 минут. Смойте прохладной водой. После использования маски нанесите на губы бальзам.

Маска для губ с эфирным маслом лимона:

Смешайте 1 ч. л. персикового масла, 2 капли эфирного масла лимона и 1 ч. л. сахара. Маску нанесите

толстым слоем на губы, оставьте на 20 минут, затем смойте прохладной водой. После использования маски нанесите на губы бальзам.

Маска для губ с календулой:

Залейте 1 ч. л. цветов календулы 1 ч. л. персикового масла, добавьте 1 ч. л. сахара. Готовую маску нанесите на губы на 20 минут, затем смойте прохладной водой. После использования маски не забудьте воспользоваться бальзамом.

https://www.polsov.com

КАК ПИТЬ ВОДУ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

1. Вода перед тренировкой

Выпейте минимум 2 чашки, или 473 мл, жидкости за два-три часа до занятий. Затем выпейте 1 чашку, или 237 мл, жидкости непосредственно перед началом занятий, чтобы убедиться, что организм достаточно увлажнился. В очень очень холодную погоду вам требуется еще больше воды - 1,5-2,5 чашки, или 300-700 мл, жидкости - за 10-20 минут до начала тренировки. Занятия в холодную погоду повышают температуру тела, и вы также теряете воду в процессе потоотделения и дыхания.

2. Как пить воду во время тренировки:

Необходимо пить 200-300 мл жидкости каждые 10-20 минут на протяжении занятий и еще больше при экстремальных температурах. И хотя это может показаться поначалу сложным, но как только вы внесете данные требования в ваш регулярный тренировочный график, вы быстро привыкнете к ощущению жидкости в желудке.

Кроме того, чем полнее ваш желудок, тем быстрее он опустеет. А процесс обезвоживания замедляет скорость выхода жидкости. Сделайте регулярные перерывы на питье частью вашей тренировочной программы.

3. Как пить воду после тренировки:

Это подходящее время для того, чтобы восполнить запасы потерянной жидкости. Взвесьтесь до и после занятий, затем выпейте 2-3 чашки (470-700 мл) жидкости в течение двух часов после окончания занятий, чтобы восполнить каждые 0,5 кг потерянного веса тела. Продолжайте восполнять потерянные 25-50% веса тела с помощью жидкости в ближайшие четыре часа.

https://www.polsov.com

ГРЕМЯЧИНСКИЙ
деревообрабатывающий комбинат

приглашает на работу:

- **БУХГАЛТЕРА**
- **МУЖЧИН И ЖЕНЩИН НА РАБОЧИЕ ПРОФЕССИИ**

Предлагаем: официальное трудоустройство, стабильную заработную плату, социальный пакет, корпоративное обучение

По вопросам трудоустройства обращаться: пн-пт с 8:00 до 17:00, (перерыв с 12:00 до 13:00) г. Гремячинск, ул. Коммунистическая, 1
телефоны: 8 (34250) 2-12-88, 2-24-40, эл.почта: zvorygina@grdok.ru
корпоративный автобус
из г. Чусовой до комбината отправляется в 6:15 с ул. Мира, 10
из г. Гремячинск до комбината отправляется в 7:20 от городской площади

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
УРАЛНЕФТЕГАЗ

приглашает на работу:

- **КЛАДОВЩИКА ИНСТРУМЕНТАЛЬНОЙ КЛАДОВОЙ**
- **КЛАДОВЩИКА МАТЕРИАЛЬНОЙ КЛАДОВОЙ**

Требование: средне-профессиональное образование по профилю, опыт работы (желательно)

Адрес: г. Лысьва, ул. Орджоникидзе, 55, тел. 3-03-94, 6-12-84, 8-909-108-98-36, резюме на почту: info@uralneftegaz.ru

---

АО «Соликамскбумпром»
примет на работу:

ВОДИТЕЛЕЙ ЛЕСОВОЗОВ
Iveco, Scania, КамАЗ

с категорией «С» -
сдельная заработная плата от 80 000 руб.
с категорией «СЕ» -
сдельная заработная плата от 100 000 руб.

✓ *Официальное трудоустройство*
✓ *Социальный пакет*

Иногородним предоставляется проживание за счет предприятия.

Обращаться в подразделения:
- г. Соликамск, ул. Коммунистическая, 36, т. 8 (34 253) 6-49-94, 6-44-98
- г. Красновишерск, ул. Гагарина, д. 44, т. 8 (34 243) 3-00-07
- г. Кудымкар, ул. Свердлова, 136, т. 8 (34 260) 4-94-07

Анкета соискателя на сайте предприятия: www.solbum.ru (вкладка «Вакансии»)
Анкеты, резюме направлять по электронному адресу: vakansii@solbum.ru

---

ЭЛЕКТРОТЯЖМАШ-ПРИВОД
в связи с увеличением объемов производства примет на работу:

- Мастера статорного участка
- Мастера роторного участка
- Начальника участка по электрообеспечению
- Специалиста по договорной работе
- Инженера-технолога
- Инженера-конструктора
- Специалиста по качеству
- Электромеханика
- Слесаря по выводам
- Обмотчика статоров
- Прессовщика
- Оператора станков с ПУ
- Электрогазосварщика
- Электросварщика
- Слесаря механосборочных работ
- Слесаря-инструментальщика
- Изолировщика
- Сборщика электрических машин
- Машиниста крана
- Стропальщика
- Обрубщика
- Фрезеровщика
- Токаря-карусельщика
- Токаря-расточника
- Электрослесаря
- Слесаря КИП и А
- Слесаря-ремонтника
- Электромонтера
- Наладчика КИП и А (метрология)
- Контролера измерительных приборов
- Кузнеца ручной ковки
- Механика железнодорожного транспорта
- Помощника машиниста тепловоза
- Составителя поездов

Иногородним оплачивается проезд до места работы
Обращаться в отдел кадров ООО «Электротяжмаш-Привод»
г. Лысьва, ул. Пожарского 8, т. 8 (34249) 9-15-58
Анкету можно отправить по эл.почте rabota@privod-lysva.ru
или опустить в ящик для анкет на центральной проходной предприятия

Приём заявок на РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ в газете «РЕКВЕСТНИК-ЧУСОВОЙ»

в редакции «Городской газеты г. Лысьва»:
т. 6-13-13
ул. Металлистов, 28
e-mail: gor-gaz-lsv@mail.ru

ДОРОГО КУПЛЮ ВАШЕ АВТО
т. 8-902-793-88-60

ДОРОГО КУПЛЮ
ТРАКТОРЫ Т 16, Т 25, МТЗ 80, МТЗ 82, ЭКСКАВАТОРЫ, ГУСЕНИЧНЫЕ ТРАКТОРЫ
т. 8-904-84-00-302

ООО «СпецТрансКом» требуются
ВОДИТЕЛИ
кат. Е, вахта, з/п 100 000 руб.
Оформление согласно ТК РФ
8-982-466-03-58,
8-982-486-96-44

Требуются на ВАХТУ!
КОНДУКТОРЫ УПАКОВЩИЦЫ/КИ
женщины/мужчины,
а также семейные пары
Жилье, питание и дорога за счет работодателя

ЗВОНИТЕ! в отдел кадров по номеру 8-922-501-79-79

Зарплата за вахту 70-80 тыс. руб.
Вахта 60/30

ООО ТК «Сибирский регион»
Работа ХМАО и ЯНАО вахтовым методом:

- ЭЛЕКТРОСВАРЩИК РДС (НАКС НГДО или СК)
- МОНТАЖНИК ТТ или МК
- БЕТОНЩИК
- ПРОИЗВОДИТЕЛЬ РАБОТ
- ИНЖЕНЕР ПТО
- ИНЖЕНЕР-СМЕТЧИК (работа в офисе в Ханты-Мансийске, жилье предоставляется)
- ДИСПЕТЧЕР АВТО-ТРАНСПОРТА (знание 1С УАТ 8)
- КЛАДОВЩИК
- СПЕЦИАЛИСТ ОТ и ПБ

Питание, проживание, проезд за счет организации.

8 (3452) 56-17-16, 8-905-822-07-35.
eazhernakova@sibreg72.ru

ПРОДАМ 2-ЭТАЖНОЕ ЗДАНИЕ
(типография)
530 кв.м,
г. Лысьва,
ул. Оборина, 39,
т. 89028076809

ЧАСТНОЕ бесплатное ОБЪЯВЛЕНИЕ МОЖНО ПОДАТЬ В ГАЗЕТУ "РЕКВЕСТНИК-ЧУСОВОЙ" через сайт REKVEST.RU

77-й театральный сезон
ЛЫСЬВЕНСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ имени АНАТОЛИЯ САВИНА

РЕПЕРТУАР на ЯНВАРЬ 2021 г.

15 пт 19:00	Рэй КУНИ перевод Михаил Мишин **«БЕГИ К СВОЕЙ ЖЕНЕ»** комедия продолжительность - 2:15, спектакль идёт с одним антрактом	16+ Большая сцена
16 сб 12:00	Рэй КУНИ перевод Михаил Мишин **«БЕГИ К СВОЕЙ ЖЕНЕ»** комедия продолжительность - 2:15, спектакль идёт с одним антрактом	16+ Большая сцена
16 сб 18:00	По мотивам произведений Константина Паустовского **«КОТ-ВОРЮГА»** интерактивная сказка для самых маленьких продолжительность - 40 минут	0+ Малая сцена
17 вс 18:00	Фридрих ДЮРРЕНМАТТ **«ВИЗИТ ДАМЫ»** предательство в два действия продолжительность - 2:30, спектакль идёт с одним антрактом	16+ Большая сцена
22 пт 19:00	Александр ОСТРОВСКИЙ **«ГРОЗА. ИСТОРИЯ ОДНОЙ СИСТЕМЫ»** драма в двух действиях продолжительность - 2:10, спектакль идёт с антрактом	12+ Большая сцена
23 сб 18:00	Произведения Антона ЧЕХОВА в инсценировке К. ЗАБОРИХИНА **«ЧЕХОВ»** три произведения для фортепиано с артистами продолжительность - 1:40, спектакль идёт без антракта	16+ Камерное пространство
24 вс 18:00	Виктор ШЕНДЕРОВИЧ **«ПОТЕРПЕВШИЙ ГОЛЬДИНЕР»** комедия и немножко себе мелодрама продолжительность - 1:30, спектакль идёт без антракта	16+ Планшет большой сцены
24 вс 18:30	ПРЕМЬЕРА!!! **«SOLTANTOMIA»** пластический спектакль продолжительность - 1:00, спектакль идёт без антракта	21+ Камерное пространство
29 пт 19:00	Анна БАТУРИНА **«ФРОНТОВИЧКА»** песня прощанья в двух актах продолжительность - 2:10, спектакль идёт с антрактом	16+ Большая сцена
30 сб 18:00	Оскар УАЙЛЬД перевод Иван Кашкин **«КАК ВАЖНО БЫТЬ СЕРЬЕЗНЫМ»** легкомысленная комедия продолжительность - 2:25, спектакль идёт с одним антрактом	12+ Большая сцена
31 вс 14:00	Евгений КРЫЛАТОВ, Наталья КУЗЬМИНЫХ **«КРАСНАЯ ШАПОЧКА&СЕРЫЙ ВОЛК»** музыкальная сказка продолжительность - 1:00, спектакль идёт без антракта	6+ Большая сцена
31 вс 18:00	Андрей Иванов **«С УЧИЛИЩА»** триллер продолжительность - 3:00, спектакль идёт с одним антрактом	18+ Камерное пространство

Уважаемые зрители, в связи с рекомендациями Роспотребнадзора, просим вас приходить в театр в защитной маске.
Директор театра Евгения СИБИРЯКОВА
Билеты можно приобрести: **онлайн** на сайте театра **lysvateatr.ru**, а также у менеджеров по реализации услуг.
График работы кассы:
с 11:00 до 19:00
сб/вс - с 11:00 до 18:00
обед с 15:00 до 16:00
пн/вт - выходной
Информация по телефону: 8 (34249) **3 00 69**

---

* Модуль не менее 40 кв.см, кроме первой и последней полосы. Акция действует до 15 февраля

ЗАКАЗ РЕКЛАМЫ
ул. Металлистов, 28-3,
т. 8 (34249) 6-13-13