ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ 2020 ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ 2021

Волгодонская Правда

ГАЗЕТА О ГОРОДЕ И ГОРОЖАНАХ

Еще больше новостей на сайте v-pravda.ru

Издается с 1935 года | Суббота, 4 декабря 2021 года • №47 (14629-14631) | v-pravda.ru | 12+ | Тираж 15000 экз.

«Бережливая регистратура» повернулась лицом к пациентам

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

В нашем городе реализован еще один проект в рамках «инициативного бюджетирования» – приступила к работе «в полную силу» новая регистратура в филиале городской поликлиники в старом городе на улице Ленина, 106.

На днях с работой регистратуры в новых реалиях ознакомилась заместитель главы администрации по социальному развитию Светлана Цыба. Представили новую систему работы главврач поликлиники Виктор Дорохов и и.о. руководителя управления здравоохранения Светлана Заболотских.

Внедрение «бережливых стандартов» в городское здравоохранение началось с 2017 года, когда на базе поликлинического отделения №2 детской городской больницы стартовал проект «Бережливая поликлиника». С 2020 года подобные проекты внедряются и в стационарах города: были проведены выборочные капитальные ремонты приемного покоя и хирургического отделения №2 «ГБСМП», неонатологического отделения патологии новорожденных и недоношенных детей в детской горбольнице.
В будущем году в городской поликлинике №3 планируется запустить проект «Оптимизация работы кабинета подготовки медицинской документации», а в первой горбольнице – «Совершенствование работы лабораторной службы».

Бережливые технологии

Суть их в том, чтобы упростить и сделать более эффективным функционирование регистратуры. А конкретнее – уменьшить очереди (с 30 человек в среднем до 6-7), сократить время ожидания и время поиска амбулаторной карты – с 20-ти до примерно пяти минут. Этому должны способствовать и большая «цифровая самостоятельность» пациентов: предполагается, что большинство из них запишутся на прием самостоятельно – через интернет, колл-центр, и инфоматы в поликлинике.

Новая система напоминает ставшую уже привычной систему обслуживания очереди в филиалах Сбербанка или в городских МФЦ, так что пациенты, будем надеяться, привыкнут к ней быстро. Они уже не толпятся в холле, а сами берут талон в терминале у входа и спокойно ждут своего вызова к регистратору – на табло с голосовым оповещением. Причем ждут сидя – в новой регистратуре достаточно кресел, да и регистратору бегать нет нужды – поиск нужной информации он ведет по компьютеру.

Регистратура работает в новом формате уже не первый день, но пока еще идут последние пусконаладочные работы

– Отрадно, что еще один «уголок» городского здравоохранения преобразился и стал удобнее для пациентов, – сказала по итогам увиденного Светлана Цыба. *– «Бережливые» технологии получают все большее распространение в медицинских учреждениях нашего города. Конкретно этот проект реализован в рамках губернаторской программы «Сделаем вместе» на основе инициативного бюджетирования, то есть благодаря инициативе наших горожан и областным средствам. Останавливаться на достигнутом мы не намерены, в городской медицине еще много мест, где требуется приложение сил и средств.*

Заинтересовал момент и с капитальным ремонтом поликлиники, который запланирован на следующий год: не пострадает ли от ремонтных работ свежеотремонтированная регистратура. Светлана Яковлевна заверила, что капремонт в здании будет произведен «за исключением этого холла – все будет закрыто и ничего не пострадает». Также не коснется капремонт помещений ПЦР-лаборатории, расположенной в части первого этажа здания поликлиники.

– По такому проекту мы работаем второй раз – вот уже год как работает «бережливая регистратура» в поликлинике в новой части города, – рассказал Виктор Дорохов. *– И оба этих проекта реализованы в рамках инициативного бюджетирования. И по нашему прошлому опыту новая схема работы приживается быстро. Тем более что в ЕГИС (Единая Государственная Информационная система в сфере здравоохранения) наши сотрудники до этого уже работали. Это еще один шаг вперед на пути создания более комфортных условий для наших пациентов и наших работников. Дело за следующими шагами.*

Как дозвониться до регистратуры

На телефонные звонки в новой регистратуре отвечают сотрудники колл-центра. Он тоже новый, рассчитан на четыре места, оснащен телефонами и компьютерами. По словам одного из двоих дежурных, с утра и до 11 часов дня они уже приняли 20 звонков. Светлана Цыба поинтересовалась, насколько легко горожанам дозвониться в колл-центр поликлиники, чтобы вызвать на дом врача, записаться на прием или вакцинацию и т.д. – жалобы на то, что в поликлинику не дозвониться, в администрацию города поступают.

– В самый разгар третьей-четвертой волны коронавируса, конечно, наши сотрудники не успевали, – объяснил Виктор Дорохов. *– Сейчас ситуация несколько пошла на спад, так что вызовы не «зависают». Более того, если вы не дозвонились в поликлинику, вам перезвонят.*

Правда, перезвонят, только если все сделать правильно. А именно – при звонке на многоканальный номер колл-центра поликлиники с мобильного телефона, если вам не ответили сразу, необходимо перевести телефон в тоновый режим, нажав «решетку», а потом выполнить просьбу автоответчика «если вы хотите, чтобы вам перезвонили, нажмите цифру «один».

Рыбка не простая - чешуей сверкает

ЭКОЛОГИЯ

Ростовская АЭС выпустила в Цимлянское водохранилище почти полмиллиона мальков рыбы

Зарыбление рукотворного моря проводилось в рамках ежегодных биомелиоративных мероприятий, направленных на обеспечение оптимального экологического состояния водоёма. Растительноядные породы рыбы, такие как сазан, поедая растительность, помогают улучшать качество воды. В результате зарыбления снижаются темпы развития сине-зеленых водорослей.

– В программе зарыбления водоемов региона Ростовская АЭС участвует с 2015 года. За это время выпущено более 70 миллионов мальков ценных пород рыбы, таких как сазан, лещ, белый амур, толстолобик. Они пополнили свою популяцию в устье Дона и Цимлянском водохранилище, но если в прошлые годы мы зарыбляли его в Волгоградской области, то на этот раз рыба была выпущена в непосредственной близости от Волгодонска и Ростовской АЭС, в хуторе Овчинников Дубовского района Ростовской области, – пояснила начальник отдела охраны окружающей среды Ростовской АЭС Ольга Горская.

Мальки выращены в Орловской области и доставлены к месту выпуска на специальном транспорте, оснащенном установкой для поддержания оптимальной температуры в резервуарах с рыбой, а также насыщения воды в них кислородом. Средняя навеска сазана – 10 граммов. Такой вес малька указывает на его зрелый для выпуска возраст, который позволит ему быстро адаптироваться в новом водоёме.

Это зарыбление не последнее в программе выпуска рыбы в водоёмы региона в 2021 году. Буквально через несколько дней здесь же, в хуторе Овчинников, в Цимлянское водохранилище будет выпущено 239 тысяч мальков белого амура.

3 стр. **15 счастливчиков** или Как стать стипендиатом КПК «СБС»

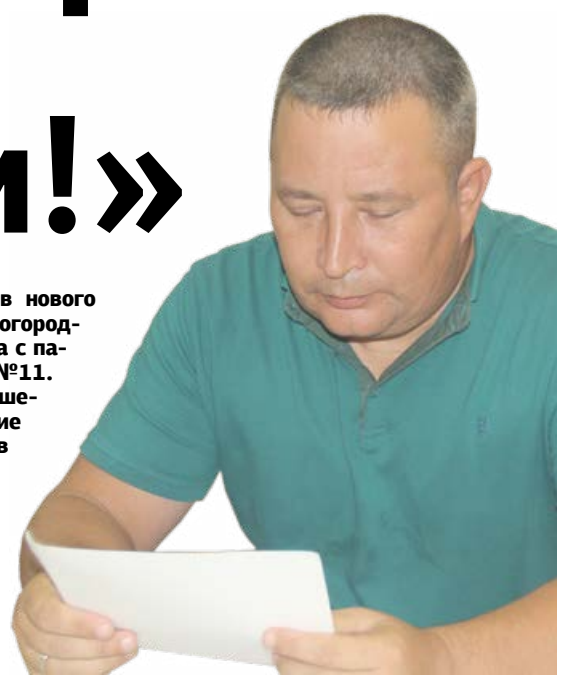
6 стр. **Укол здоровья** или Ученый против домыслов

7-8 стр. **За чашкой чая** Полезно-кухонно-развлекательно-оздоровительный выпуск

Депутат Волгодонской городской Думы по округу № 12 Александр СЕВОСТЬЯНОВ:

ЛЮДИ ДЕЛА

«Быть первыми – значит лучшими!»



А почему у 12-го округа, как и у многих кварталов нового города, нет названия? Здесь – первый дом «новогородской стороны» – пятиэтажка по Строителей, 10а с памятными ключами-богатырями во дворе. Первая школа №11. Сквер «Дружба» с легендарным паровозиком «Атоммашевец» и деревьями, которые сажали космонавты и другие легенды СССР. Гастроном, названный «Юбилейным» в честь 60-летия революции. С этих зданий начинался новый город, который стремительно вырастал вместе с бирюзовыми корпусами завода-исполина. Теперь это район с историей. Но без имени. Когда-нибудь, наверное, оно появится.

А пока можно восстановить справедливость только так – быть лучшими. Депутат городской Думы по избирательному округу №12 Александр СЕВОСТЬЯНОВ и его команда всегда помнят об этом.

О политике здорового эгоизма

Эту «привилегию» первого Александр Севостьянов остро прочувствовал полтора года назад, пройдя жесткий отбор за право представлять 12-й округ в городской Думе. Он получил мандат доверия от таких людей! «Самостоятельные дома» – из уст депутата это высшая оценка активной позиции живущих там людей, не потерявшихся на виражах реформы ЖКХ и других поворотах истории. Лучшие люди округа и стали его главной опорой. Это совет ветеранов во главе с Иваном Васильевичем Меньшиковым, председатели советов МКД, руководители расположенных в округе образовательных учреждений и многие другие неравнодушные жители.

Когда их активность усилена невероятной энергией депутата, многое получается! Не забудем: за спиной Александра Севостьянова – один из ведущих заводов атомной отрасли.

Инжиниринговая компания «АЭМ-технологии», ведущим производственным «плечом» которой стал Атоммаш, ведет последовательную социальную поддержку городов своего присутствия. А депутат Севостьянов в этом русле ведет последовательную политику «здорового эгоизма». Объединившись с депутатом соседнего округа №11 (тоже атоммашевцем) Михаилом Гордеевым, он предлагает руководству завода не распылять ресурсы, а сосредоточить усилия на поддержке двух округов.

В настоящее время проведена основная «артподготовка» к очередным социальным проектам, которые будут реализованы в 2022 году. Пока же перечень того, что уже сделано на средства компании «АЭМ-технологии» для социальной поддержки округа №12, впечатляет.

Самое важное в пандемийный год и самое затратное: за счет благотворительных средств АО «АЭМ-технологии» установлена система входного контроля (проходная с электронными турникетами) в школе №11.

Для детских садов и школы округа за счет АО «АЭМ-технологии» приобретены и установлены рециркуляторы воздуха, дозаторы для антисептиков.

А в самое тяжелое время завод помог бороться с пандемией всем медучреждениям Волгодонска. В дни пиковых нагрузок предприятие предоставило автотранспорт для выезда по экстренным вызовам 21 медицинской смены.

Вот и теперь масштабная работа на средства компании «АЭМ-технологии» развернута за чертой 12-го округа. Идет масштабная реконструкция Жуковского шоссе на отрезке между улицей Энтузиастов и проспектом Курчатова. По завершении проекта город получит новую комфортную среду с обновленным сквером, гостевыми парковками и уютными зонами отдыха. Да, все это территория не нашего округа, но совсем недалеко. И вряд ли найдется хоть один житель, не заинтересованный в таком развитии городской инфраструктуры.

В общей сложности, как мы уже писали, компания «АЭМ-технологии» в 2021-2022 гг. вкладывает в социальное развитие Волгодонска 25 миллионов рублей.

О прозе жизни

Однако вернемся к суровой прозе сегодняшнего дня – коммунальной сфере. Тема важная, интересная. Но и болезненная. Ведь в историческом районе – самые изношенные внутриквартальные энергоснабжающие сети.

После блужданий по коммунальным лабиринтам Севостьянов предложил активу округа в корне изменить подход к распределению депутатского фонда. И расходовать эти деньги только на то, что касается каждого жителя. Ведь будет неправильно сделать одному двору детскую горку, а десяти другим – ничего. Не сразу, но большинство общественников согласились. Зонами первоочередного внимания в 12-м округе стали школа и детские сады, сквер и аллея Ветеранов.

В отчетном году для школы и ДДУ на средства из депутатского фонда приобретены мебель и оргтехника (140 000 рублей).

На тротуаре, ведущем к школе со стороны улицы Молодежной, уложены асфальт и поребрик (48 651 рубль).

На аллее Ветеранов отремонтирована Доска почета (91 860 рублей), установлены скамейки и урны (85 420 рублей).

На установку трех искусственных неровностей израсходовано 134 069 рублей.

Дополним этот ряд выполненными на спонсорские деньги ремонтом кабинок в школьных туалетах, ремонтом отмостки дома по Строителей, 10. Конечно, депутатского фонда не хватает даже на самое неотложное, приходится изыскивать дополнительные источники.

А с внутридомовыми территориями – разбираться в каждом конкретном случае. Многие дома удачно пользуются тем, что на их первых этажах расположены коммерческие структуры. Глобальные проблемы с помощью турагентства, небольшой аптеки или бутика, конечно, не решишь. Но на счетах домов потихоньку копятся арендные платежи, совсем нелишние при благоустройстве, озеленении, решении других текущих задач.

В то же время депутат и общественность округа на всех уровнях привлекают внимание к самой острой проблеме – состоянию инженерных коммуникаций. Бесконечные «заплатки» уже не спасают, и это не должно считаться частной проблемой отдельно взятого дома. Пора принимать кардинальные меры на городском уровне, по примеру реконструкции внутриквартального освещения, которая проведена в рамках федеральной программы. В 12-м округе, как и во многих других, в итоге этой кампании на смену старым приборам пришли светодиодные светильники. Депутату пришлось энергично подключиться к работе, в результате которой установлено 12 опор электроосвещения на участке вдоль детсада «Тополек» по направлению к «Аленушке». В следующем году линия получит продолжение. Что особенно важно – новое оборудование и надежнее, и дешевле прежнего.

Умные технологии нужны во всех сферах городского хозяйства. Ведь они помогают не только поднять качество услуг, но и оздоровить общественный климат, утвердить цивилизованную конкуренцию на рынке ЖКХ. Пока это для 12-го округа – довольно острая тема. Идет ли речь о спиле деревьев, покосе травы или уборке территории на субботнике по благоустройству – рядом с депутатом и активом жителей, как правило, работники ЖЭКов под руководством В.С. Ивахненко. Это пример для всех работающих в округе управляющих компаний, которые тоже стараются участвовать в общественной жизни.

Но технологии технологиями. Однако роботы-консьержки и другие «фишки» цифрового будущего не заменят человека, радеющего за свой дом. Все мы прочувствовали это в период пандемии с карантинами и самоизоляцией. В 12-м округе личный прием депутата временно пришлось перевести в онлайн-режим. В соцсетях созданы группы для дистанционного обсуждения актуальных вопросов жизни округа. Это помогает держать руку на пульсе, хотя и не заменяет живое общение. С максимальной осторожностью и соблюдением санитарных требований, в очно-заочном формате диалог с людьми продолжается. Каждый четверг депутат ведет личный прием в общественной приемной. С начала 2021 года только в официальном порядке сюда обратились 63 человека, а фактически – намного больше. 53 вопроса уже закрыты: А.П. Севостьянов помог с техникой для обрезки деревьев; благоустройством территории у магазина «Радеж»; утеплением стены МКД, в котором живет ветеран Великой Отечественной войны; организовал адресную поддержку социально незащищенных жителей округа. Отдельно стоит упомянуть о содействии городскому отделению «Союза ветеранов Афганистана» в реализации патриотического проекта туристической направленности «Степная застава». Территориально этот проект тоже не привязан к округу №12. Речь идет о создании этнического центра на площадке, где традиционно проходит фестиваль «Великий шелковый путь на Дону». Но разве пропаганда здорового образа жизни и развитие культурно-исторических традиций – не общее для всех нас важное дело?

Выполняя все нормы безопасности, в микрорайоне провели два субботника, три заседания и четыре рейда совета профилактики правонарушений. Особой благодарности заслуживают участники этих акций: советы МКД, ученики и педагоги 11-й школы и расположенных в округе детсадов, коммунальщики и, конечно, не стареющие душой ветераны.

О завтрашнем дне

Мысли о нем у Александра Севостьянова - отца, гражданина, политика, предпринимателя – бывают ох как неспокойны. Один из жителей округа недавно поделился опытом. Чтобы оградить сына-подростка от влияния вредных контентов, семья лишила его мобильника и интернета. Мальчишка обижался, бунтовал, даже уходил ночевать в гараж. Но постепенно буря улеглась, и парень стал читать хорошие книги.

А вот наблюдение из производственной жизни. В этом году практику на предприятии «Атоммаш-Сервис», которое возглавляет А.П. Севостьянов, прошли больше 20 старшеклассников и студентов. Только один уверенно сказал в итоге: приду к вам работать. Остальные – «подумаем». Не тяготеет молодежь к работе в реальном секторе. И здесь что-то изменить потруднее, чем приобщить ребенка к чтению.

Между тем, люди, обратившиеся к депутату за материальной помощью, чаще всего жалуются: нет работы. Наслушавшись этих жалоб, Александр Петрович предложил распространить в округе анкеты с вакансиями Атоммаша и дочерней компании «Атоммаш-Сервис». Очередь желающих трудоустроиться не выстроилась... А ведь на заводе самый неквалифицированный труд оценивается как минимум в 25 000 рублей в месяц.

Александр Севастьянов давно взял за правило: видишь проблему – сделай для ее решения все, что в твоих силах. Если этого мало – иди дальше. Поэтому, когда в общественный центр округа №12 приходят обычные жители со словами: «Предлагаю, есть идея!» – у депутата на душе праздник.

Так однажды пришли две молодые мамочки с предложением о ремонте крыльца в детсаду «Машенька». Несколько пап поработали руками, депутат помог с материалами и техникой. И дружными усилиями в считанные дни они капитально переустроили крыльцо: выложили плитку на площадке и ступенях, установили перила. В результате созданы безопасные условия для прохода детей, появилась возможность открыть новую группу.

У депутата Севостьянова есть правило: по возможности вовлекать в решение проблем тех, кто эти проблемы поднимает. А еще можно, обратившись в управляющую компанию или в администрацию города, выйти на целевую программу в случае участия самих жильцов в финансировании проекта.

Яркий пример – уже не новое для Волгодонска движение в рамках губернаторского проекта «Сделаем вместе!» инициативное бюджетирование. В округе №12 сейчас идет голосование за проект спортивной направленности. Детали пока не раскрываем. Реализация идеи активистов даст дополнительные возможности для оздоровления и приобщения к здоровому образу жизни всех жителей.

А пока под особым патронажем депутата и его энергичного помощника Виталия Валерьевича Носко – развитие дворового спорта, особенно детского. Стараниями Александра Петровича спортинструктор и детская команда округа получили комплект футбольной формы для участия в соревнованиях. Что ни говори, а приятно, когда спортивное рвение вознаграждается. Ребята достойно представили округ на осенних играх Дворовой футбольной лиги, усердно готовятся к зимним соревнованиям в спортзале и традиционному турниру «Кожаный мяч» будущей весной.

Духовным и культурным центром округа, хранителем устремленных в будущее традиций остается школа №11. Недавно на ее фасаде появилась мемориальная табличка в память о первом директоре Петре Алексеевиче Мельникове. Это тоже итог совместной работы педагогического коллектива школы, атоммашевского производства и общественности микрорайона.

Об инвестициях без скидок и иллюзий

Полушутя-полусерьезно Александр Петрович говорит: завидую оппозиции, которая не стесняется набирать очки на чистом популизме. Например, нападать на городское здравоохранение, не утруждая себя воспоминаниями о том, что именно Дума утвердила статьи расходов на медицину, и ты сам в свое время поднимал за это руку. Но даже если не поднимал – разбираться в бюджетном процессе обязан и депутат-оппозиционер. Однако некоторым удобнее клевать по каждому поводу исполнительную власть, прекрасно зная: поводы надуманы.

Севостьянов не может себе такого позволить.

Определяясь с участием в постоянных комиссиях Думы, он остановил выбор на том, в чем компетентен. И стал рядовым членом комиссии по строительству, замом председателя – бюджетной, а совсем недавно – председателем комиссии по инвестициям.

Для думской практики Волгодонска это не характерно. Постоянные комиссии обычно возглавляют депутаты, работающие как минимум второй созыв. Александру Севостьянову комиссию доверили на первом. И от того, какие для себя он определил задачи как первоочередные, можно предположить – комиссия в надежных и ответственных руках.

Первое. Севостьянов уверен: волгодонский бизнес не проявляет интереса к торгам по строительству дорог и крупных объектов. Тревожная тенденция, вызванная как очевидными, так и скрытыми причинами. Очевидная – таких фирм мало, они имеют возможность выбирать более выгодные контракты. Не очевидные причины – пока предположения и огласке не подлежат. Но цель поставлена, и нужно докопаться до корня проблемы как можно быстрее.

Второе и главное. Все ли возможное делается для повышения инвестиционной привлекательности города? Получит ли распространение пример АО «АЭМ-технологии», которое создает на волгодонской площадке мощный машиностроительный кластер и сдает в аренду производственные площади со всей необходимой инфраструктурой и пакетом предложений о сотрудничестве?

Как член городского совета директоров, как сторонник партии «Единая Россия», как руководитель крупного производственного предприятия Александр Севостьянов не вдруг и не сегодня задался этими вопросами. Но как и патриот своего города он готов отвечать на них делом. Иначе он просто не может.

Ольга КУЗЬМИЧЕВА

СОЦИАЛЬНОЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО

КПК «СБС»: большие возможности народной взаимопомощи

25 ноября в городской администрации состоялось вручение одаренным детям Волгодонска сертификатов на именные стипендии от Кредитного потребительского кооператива «Союз банковских служащих». С вопроса об истории этого благотворительного проекта и началась беседа корреспондента «ВП» с председателем КПК «СБС» Анатолием Фисуновым.

А.Ф. Фисунов стал лауреатом Всероссийской премии финансистов «Репутация-2020»

- В феврале 2022 года Кредитный потребительский кооператив «Союз банковских служащих» отметит свой 24-й день рождения
- На территории Ростовской области открыто 15 офисов КПК «СБС»
- За время существования кооператива его пайщиками стали более 4000 человек
- Портфель сбережений КПК «СБС» сегодня составляет 241 миллион рублей. Портфель предоставляемых займов – 230 миллионов рублей

– Анатолий Федорович, когда были вручены первые сертификаты на именную стипендию от кооператива «СБС»?

– В этом году сертификаты вручались уже четырнадцатый раз. В 2008 году КПК «СБС» совместно с администрацией города и Волгодонским городским отделением Всероссийской политической партии «Единая Россия» впервые вручил десяти школьникам – победителям и призерам предметных олимпиад, спортивных соревнований, лауреатам и дипломантам творческих конкурсов различных уровней сертификаты на ежемесячное получение в течение года стипендий от нашего кооператива. Среди первых получателей стипендии была и известная сегодня всему миру пловчиха Юлия Ефимова.

С 2013 года число получателей стипендии увеличилось до 15. Всего же за 14 лет стипендиатами КПК «СБС» стали 190 школьников, достигших высоких результатов в учебе, спорте, искусстве.

К сожалению, два последних года в связи с коронавирусными ограничениями мы проводим церемонию вручения в несколько сжатом виде: не приглашаем родителей, не организуем для ребят экскурсию по головному офису нашего кооператива – там в центре операционного зала установлена Доска почета именных стипендиатов с именами всех получателей стипендий за все время ее существования. Но все равно стать стипендиатом КПК «СБС» по-прежнему очень почетно, и ребята воспринимают эту награду как признание их достижений.

– Какими были для вашей организации два последних года? Удалось ли избежать потерь, связанных с пандемией?

– 2020 и 2021 годы, действительно, оказались нелегкими – как и для большинства предприятий и организаций, наверное. Но нам удалось, несмотря на все трудности, сохранить свои позиции. Более того, в 2020 году мы даже сумели открыть два новых дополнительных офиса кооператива: в Волгодонске, в торговом центре «Юность» и в селе Ремонтном. И теперь в нашем распоряжении в общей сложности 15 офисов, четыре – в Волгодонске и одиннадцать – в сельских районах юго-востока области, которые занимают примерно треть всей площади Ростовской области. Наши офисы открыты в городах Сальске, Пролетарске, Семикаракорске, станице Романовской, поселках Зимовники, Гигант и Орловский, селах Дубовское, Заветное, Ремонтное, слободе Большая Мартыновка. А наши пайщики есть в 340 из 470 расположенных на территории деятельности кооператива населенных пунктов.

– Чем вы привлекаете людей? Что можете им предложить сегодня?

– Наш кооператив создан и работает для людей. Мы обеспечиваем нашим гражданам, прежде всего, жителям села, возможность получить денежные средства на самые разные нужды, реализовать их планы и мечты.

Приведу несколько цифр. На территории России расположено около 155 тысяч больших и малых населенных пунктов. Отделения различных банков есть только в 22 000 из них. А как решать финансовые проблемы жителям отдаленных районов, маленьких поселков и хуторов? А иногда крупные банки просто не хотят заниматься небольшими, с их точки зрения, кредитами. Вот мы как раз и помогаем людям в подобных ситуациях.

На сегодняшний день предлагаем нашим пайщикам около 40 различных кредитных программ – практически на все случаи жизни. Самые востребованные – на газификацию жилых домов, на улучшение жилищных условий, на проведение ремонта в жилище, на покупку кормов для домашних животных, приобретение молодняка, удобрений, на обустройство подворий – строительство базов, теплиц, летних кухонь, бань, беседок, на обучение в институте или колледже, на лечение, на проведение свадебного торжества.

Есть специальные программы для малого бизнеса, индивидуальных предпринимателей, самозанятых. Например, «Осенние полевые работы» – для приобретения семян, удобрений, материалов индивидуальными предпринимателями, фермерскими хозяйствами, юридическими лицами, «Мастер-золотые руки» – для покупки необходимого оборудования, материалов для самозанятых, работающих на дому.

Я считаю, что наш кооператив вносит реальный вклад в обеспечение занятости селян, в борьбу с бедностью в нашей стране.

Причем, мы не ждем, когда люди придут к нам – мы сами идем к ним. Наши сотрудники буквально ходят по дворам в селах и хуторах, рассказывают их жителям о возможностях кооператива, о том, как можно получить заем на те или иные нужды. И селяне нам очень благодарны за помощь в решении их финансовых проблем. Мы чувствуем, что нужны, это придает сил и побуждает работать еще лучше.

Вручение сертификатов на именные стипендии одаренным детям

Большой популярностью пользуется программа помощи молодым семьям в улучшении жилищных условий. Она существует с 2010 года, и за это время более 4000 молодых семей, прежде всего, жителей села, воспользовались этой программой для приобретения нового жилья. Только в этом году с помощью КПК «СБС» свои жилищные условия улучшили 340 молодых семей. Надеемся, что сумеем помочь еще многим молодым людям сделать жизнь своих семей более комфортной и радостной.

– Как развивался кооператив в последние годы? Как оценивается его работа в профессиональном сообществе?

– На сегодняшний день финансовые активы КПК «СБС» превышают 350 миллионов рублей. При этом собственный капитал кооператива составляет 74 миллиона рублей. Мы продолжаем его наращивать, чтобы иметь возможность сделать займы для наших пайщиков дешевле.

Портфель сбережений кооператива исчисляется 241 миллионом рублей, портфель предоставляемых займов – 230 миллионами рублей.

За время существования кооператива его пайщиками стали более 4000 человек.

Наши представители регулярно участвуют в работе различных форумов и конференций, проводящихся в сфере микрофинансирования, не раз награждались высокими наградами. В марте 2020 года ведущий специалист по внутреннему контролю и аналитической работе Евгения Солдатова стала победителем конкурса среди лучших молодых специалистов кредитной кооперации «Молодежка-2020», проводимого Лигой Кредитных Союзов. Тогда же мне была вручена высшая награда Лиги Кредитных Союзов – Почетный знак «За вклад в развитие Российской кредитной потребительской кооперации», а в сентябре я стал лауреатом Всероссийской премии финансистов «Репутация-2020» в номинации «За личный вклад в развитие микрофинансирования в России».

– Желаю вашему кооперативу новых успехов на благо его пайщиков. Спасибо за беседу.

Интервью вела Екатерина АЛЕКСАНДРОВА

А.Ф.Фисунов, Е.А.Солдатова и гл.бухгалтер КПК «СБС» И.В.Нагорнова

Открытие нового офиса в с.Ремонтное

- КПК «СБС» 14-й год выплачивает одаренным детям Волгодонска именные стипендии. В 2022 году такие стипендии будут получать 15 талантливых детей

Лауреаты именной стипендии КПК «СБС» на 2021-2022 учебный год

1. **Гридасова Ангелина Евгеньевна** (МБОУ СШ №5 г. Волгодонска, 9 А)
2. **Сунцов Илья Александрович** (МБОУ СШ №7 г. Волгодонска, 10 класс)
3. **Домнина Виктория Дмитриевна** (МБОУ «Лицей №24» г. Волгодонска, 10А)
4. **Коростылева Элина Андреевна** (МБОУ СШ №9 им. И.Ф. Учаева г. Волгодонска, 10 А)
5. **Васляев Артём Александрович** (МБОУ СШ №11 г. Волгодонска, 10 Б)
6. **Гороховский Артём Александрович** (МБОУ СШ №13 г. Волгодонска, 8 Б)
7. **Лозюк Варвара Петровна** (МБОУ «Лицей №16» г. Волгодонска, 8 Б)
8. **Булгаков Артем Сергеевич** (МБОУ «Лицей «Политэк» г. Волгодонска, 11 А)
9. **Павлов Никита Алексеевич** (МБОУ СШ №21 г. Волгодонска, 5 А)
10. **Гаевая Софья Александровна** (МБОУ СШ №22, 10А)
11. **Мартиросян Арина Артуровна** (МБУ ДО ДМШ им. С.В. Рахманинова, МБОУ «Лицей №24» г. Волгодонска, 8Г)
12. **Воробьёва Виктория Владимировна** (МБУ ДО ДМШ им. Д.Д.Шостаковича, МБОУ СШ «Центр образования» г. Волгодонска, 6 Б)
13. **Зуев Вячеслав Сергеевич** (МБУ СШОР № 2 г. Волгодонска, МБОУ СШ №11 г. Волгодонска, 8А)
14. **Алифанова Олеся Сергеевна** (МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска, МБОУ СШ №9 им. И.Ф. Учаева г. Волгодонска, 10А)
15. **Господинова Карина Евгеньевна** (МБУ ДО ШИ «Детский центр духовного развития», МБОУ СШ № 15 г. Волгодонска, 8В)

Сберечь самое главное

ЛЮДИ ДЕЛА

Два года пандемии – настоящее испытание на прочность нашего общества в целом и его граждан по отдельности. Не стала исключением и деятельность депутатов Волгодонской городской Думы в избирательных округах. Буквально на ходу приходится передумывать и переделывать привычные схемы работы с гражданами, приспосабливаться к новым реалиям. И, тем не менее, в 24-м округе Волгодонска работа в приемной депутата Александра Бушнева, несмотря на весь набор антиковидных ограничений, не останавливалась. И пусть от значительной части праздников и торжественных мероприятий пришлось отказаться, самое главное удалось сохранить.

Спорт – в приоритете

Помощь Волгодонску в его спортивном развитии – одно из важных направлений благотворительной деятельности РоАЭС. И Александр Бушнев, как один из «атомных» депутатов Волгодонской городской Думы и председатель первичной профсоюзной организации Ростовской АЭС, активно продвигает эту политику на уровне своего округа и всего города. 24-й округ – один из самых спортивных в Волгодонске.

Благодаря финансовой поддержке депутата смонтированы антивандальные тренажеры во дворе домов №71-73 по улице Гагарина. Жителям района будет где подтянуть свою физическую форму, особенно в свете ограничений работы спортивных учреждений.

Самым, пожалуй, воодушевляющим спортивным событием уходящего года стал «Кросс наций», состоявшийся в начале октября на улице Прибрежной. Команда округа №24 стала одной из самых многочисленных и самых ярких на этом празднике бега. Депутат выделил бегунам своего округа транспорт и даже заказал для них флаг округа. Кросс в итоге прошел весело и с огромным энтузиазмом.

Самое «свежее» событие местной спортивной жизни – зачет ГТО у участников 25 лет и старше. 23 жителя округа – от молодых до «серебряного возраста» – доказали, что здоровому образу жизни «все возрасты покорны».

К слову, ко дню рождения концерна «Росэнергоатом» Александр Бушнев подарил председателям МКД округа и общественным организациям палки для скандинавской ходьбы. А спортинструктор Ольга Демьяненко на День пожилого человека провела инструктаж, как ими пользоваться. По ее словам, количество жителей, гуляющих по микрорайону «по-скандинавски», с тех пор заметно увеличилось.

Радует и подрастающее поколение. Так, девичья волейбольная команда микрорайона последние два года неоднократно занимала первые и призовые места на городских соревнованиях. В августе нынешнего года юные волейболистки победили в городских соревнованиях по стритболу (уличному волейболу) в возрастной группе от 16 лет среди команд микрорайонов. Депутат округа поздравил юных спортсменок с победой и подарил им новый качественный волейбольный мяч.

Мальчишеская команда микрорайона по мини-футболу неоднократно выигрывала кубок города и побеждала в городском турнире «Кожаный мяч». Депутат также не мог не поощрить мальчишек за спортивные успехи – они получили от него в подарок ко Дню физкультурника футбольные щитки.

Также команда округа №24 заняла третье место в городских «Весёлых стартах», посвященных Дню защиты детей.

– С депутатом у нас полное взаимопонимание, – говорит спортинструктор Ольга Демьяненко. *– Он не только поддерживает, в том числе и материально, любые наши инициативы, но и предлагает собственные. Ни одно детское состязание не обходится без сладостей и призов от депутата, также он помогает нам с транспортом. А в старшей группе здоровья, занятия в которой я веду, заметно прибавилось участников.*

Вечная тема

Это, конечно же, дороги. В этом году все так называемые «депутатские» средства, выделенные из городского бюджета на благоустройство округа №24, депутат предложил использовать на ремонт внутриквартальных проездов.

Повезло в этом году жителям домов №№50 и 52 по улице Кошевого и №№11-13 по Индустриальной – именно от них больше всего было запросов в депутатскую приемную.

– У нас напротив первого подъезда была огромная яма, – рассказывает Надежда Михайловна Осколкова, домком дома №11 по улице Индустриальной. *– И если бы с ремонтом дороги протянули еще немного, то дело могло закончиться поврежденной машиной или чьей-нибудь травмой. Я как председатель совета МКД обратилась к депутату. В сентябре этого года наш проезд был отремонтирован за счет «депутатских» средств на благоустройство округа, чему мы, жители дома, безусловно, очень рады.*

Также был «реанимирован» тротуар у дома №12 по проспекту Мира, восстановлена разбитая пешеходная дорожка у дома №52 по улице Маршала Кошевого, завершены работы по пр. Мира, 24.

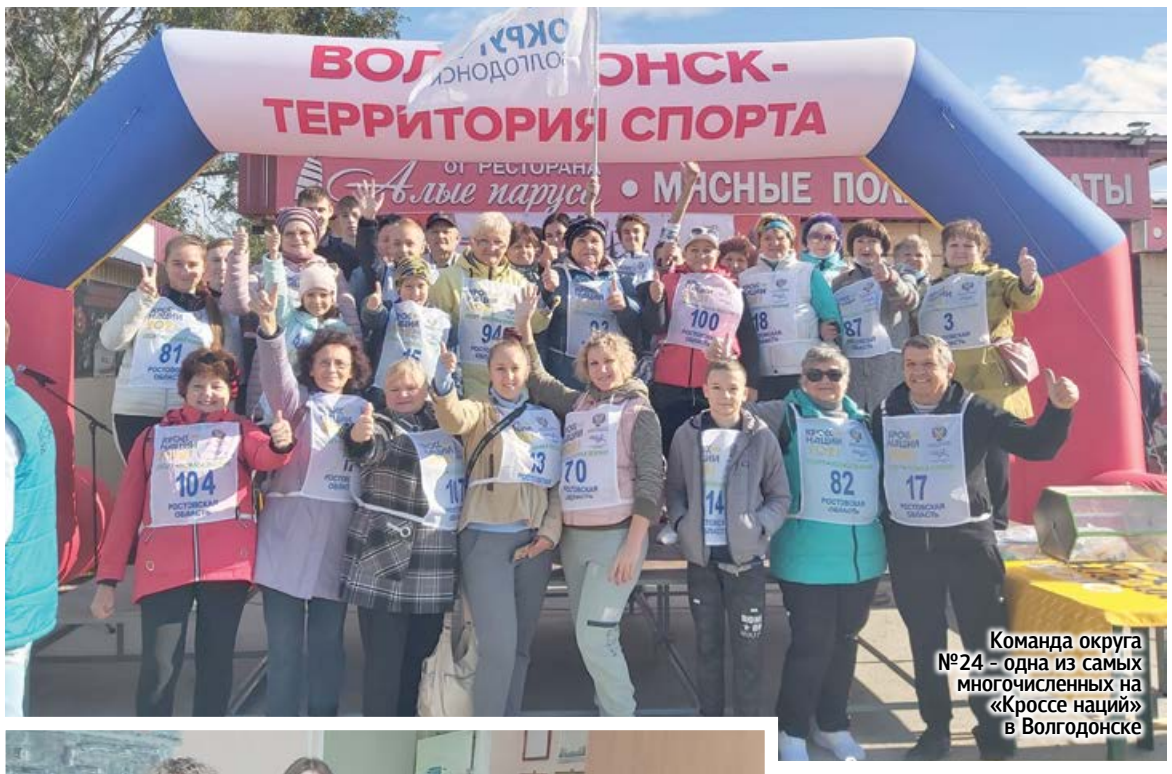
Еще один дорожный проект был выполнен уже за счет средств на благотворительность Ростовской АЭС – проложена пешеходная дорожка на перекрестке улиц Индустриальной и Гагарина, ведущая к магазину «Магнит». Также были выполнены работы по замене пешеходной дорожки, которая проходит от дома по улице Маршала Кошевого №56 вдоль дома №60 и Детской школы искусств. Это, наверное, одни из самых востребованных в микрорайоне пешеходных направлений, и их ремонт очень облегчил жизнь жителям округа.

Дела «домашние»

Осень – время традиционных субботников. В округе №24 «осенняя уборка», инициированная депутатом и активом микрорайона, состоялась в этом году 23 октября.

Привести в порядок решили городскую территорию – аллею между детским садом «Улыбка» и школой №21. Здесь убрали случайный мусор и собрали листву. Помогли с вывозом мусора работники Департамента строительства и городского хозяйства. А активные председатели МКД округа повторили субботники уже в своих дворах.

– В этом году День древонасаждений в нашем доме мы организовали в форме семейного праздника, – рассказывает председатель совета дома №24 по проспекту Мира Валентина Михайловна Антонова. – *Мы высадили во дворе молодые каштаны, а потом организовали для участников сладкий стол и даже призы – средства на это нам выделил депутат округа. Александру Бушневу мы очень благодарны за постоянную помощь в коммунальных вопросах. В этом году он нам помог не только с дорогой, но и с установкой в нашем доме подкачивающего насоса для холодной воды – это была давняя и очень болезненная для нас проблема.*



Команда округа №24 – одна из самых многочисленных на «Кроссе наций» в Волгодонске

Юные спортсмены - гордость округа

Субботник в округе - повод для радости

Чествование ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС

Не миновала округ в нынешнем году и общегородская беда с покосом травы, поэтому депутатом были организованы работы по очистке от сорной растительности городских территорий по улице Кошевого, 52, а также участка за магазином «Пятерочка» по Индустриальной, 13а.

Культура и образование

Это еще одна точка постоянного «приложения силы» в избирательных округах.

– Александр Анатольевич никогда не отказывает нам в помощи, – говорит заведующая библиотекой №6 Галина Петровна Навоева. *– В нынешнем году, например, он помог нам с ремонтом крыльца в нашу библиотеку. Ступеньки в здание последний раз обновлялись 11 лет назад, и плитка, которой они были облицованы, не выдержала – полопалась и стала откалываться. Мы попросили помощи – и на нашу просьбу откликнулся в том числе и наш депутат. Кроме того, он помог с призами во время проведения нового необычного для нас мероприятия – «Бегущая книга»: с его помощью для участников «интеллектуального забега» были приобретены книги и сувениры.*

Детская школа искусств в нынешнем году при поддержке Ростовской АЭС и депутата Александра Бушнева провела XII Межнациональный фестиваль «Родники России». В нем участвовали коллективы из Ростовской области, Якутии, Москвы, Калмыкии, Адыгеи, Рязани, Краснодара, Донецка, а свои творческие номера представили артисты самых разных национальностей. В связи с противоэпидемическими ограничениями фестиваль прошел в онлайн-формате, и в его проведении школе искусств немало помог ноутбук, подаренный ей депутатом. Кроме того, детская школа искусств совместно с Ростовской АЭС является учредителем и организатором традиционного художественного конкурса «Рисуют дети атомграда».

Уже традицией стали поздравление с 1 сентября и обязательные подарки от депутата для первоклассников школы №21. В этом году 154 малыша в свой первый учебный день получили индивидуальные магнитные доски, которые пригодятся им на уроках.

Но главное событие года для школы – в этом году здесь в рамках национального проекта «Цифровая школа» смонтирована система автоматического контроля доступа и безопасного пребывания в здании учебного заведения. Система не только не позволяет проникнуть в помещение школы посторонним, но и выполняет функции «родительского контроля», фиксируя опоздания и прогулы, а также помогает в организации горячего питания учеников. Кроме того, в проект вошел и частичный ремонт кровли.

– Это проект инициативного бюджетирования, – рассказала нам директор школы Елена Александровна Климовская. *– Его стоимость – более двух миллионов рублей. Основную их часть выделил областной бюджет, но – при условии обязательного софинансирования. В софинансировании проекта нам помогли Ростовская АЭС и депутат нашего округа Александр Анатольевич Бушнев.*

Депутат – на связи

Депутатский прием граждан в округе №24 проходит каждый четвертый понедельник месяца. В последнее время – в дистанционном формате. Разумеется, большая честь обращений граждан к депутату касаются проблем ЖКХ. Однако нередко к нему приходят по поводу защиты

Возложение венков к стеле Победы 9 Мая

своих прав, а также за помощью в сложных жизненных ситуациях.

Одной их самых распространенных таких «ситуаций» в последнее время стали последствия перенесенной коронавирусной инфекции, особенно среди пожилых людей. Многим из них депутат оказал помощь с лекарствами для «долечивания», поскольку восстанавливать здоровье им пришлось еще долго и дорого.

Летом нынешнего года Александр Бушнев встретился с активистами действующих в округе общественных организаций.

С региональной общественной организацией содействия защиты прав инвалидов «Парус надежды» депутат округа обсудил помощь детям с ограниченными возможностями здоровья и их родителям, возможности для таких детей получить профессиональное образование в нашем городе и полноценно провести летние каникулы. С Советом ветеранов избирательного округа, представителями Волгодонской городской общественной организации инвалидов Чернобыля и других радиационных катастроф «Ликвидатор» и региональной общественной организацией по защите прав пострадавших от теракта «Волга-Дон» Александр Анатольевич обсудил нехватку медицинских кадров в городе, а также возможность для общественников выигрывать федеральные и региональные гранты. С Советом общественности и председателями МКД депутат поговорил о дальнейшем благоустройстве округа, поинтересовался проблемами каждого дома и обновил список наказов избирателей.

– *Он никогда не отказывает нам в помощи,* – говорит Надежда Михайловна Горбанева, председатель организации «Парус надежды». – *К примеру, в этом году в честь Дня защиты детей для 14 детей с ограниченными возможностями он организовал детский праздник и сладкий стол. Двум взрослым инвалидам была оказана материальная помощь на лекарства, а ребенку-инвалиду – на средства технической реабилитации. Благодаря депутату все инвалиды округа получают городскую и областную газеты. Александр Анатольевич поддерживает нас практически во всех областях нашей деятельности.*

От сердца к сердцу

С праздниками в этом году непросто, увы. Но и здесь в приемной депутата округа находят, чем порадовать жителей, а сами жители демонстрируют чудеса активности и оптимизма.

В начале нынешнего года 24-й округ – точнее, дом №73 по улице Гагарина – занял третье место в традиционном городском конкурсе на Лучшую новогоднюю елку, которую здесь установили прямо во дворе. А председатель совета дома Вера Андреевна Гмырак организовала у елки детский праздник, сладкие призы для которого выделил депутат округа. К слову, такие праздники состоялись сразу в нескольких дворах округа – люди хотят и могут радоваться Новому году.

Выделенные депутатом новогодние подарки детям в депутатской приемной вручали Дед Мороз и Снегурочка – артисты ДК имени Курчатова.

В честь 35-летия ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС состоялось совместное вручение медалей участникам ликвидации депутатами 24-го и 25 округов.

К 76-й годовщине Победы спортсмены округа №24 приурочили свою «бронзовую» медаль в традиционной городской легкоатлетической эстафете в честь 9 Мая. А депутат Александр Бушнев, помимо традиционных праздничных мероприятий в Волгодонске, посетил мемориальный комплекс в хуторе Ериковский Дубовского района – там в годы войны располагался лагерь для советских военнопленных.

В честь Дня защиты детей в нескольких дворах округа наиболее активными домкомами при поддержке депутата были проведены детские праздники на свежем воздухе. Когда игры и соревнования закончились, ребят ждали сладкие призы.

А на День пожилого человека, по уже сложившейся традиции, РООВ «Волга-Дон» организовала выезд пожилых жителей округа на базу отдыха. Комфортабельный автобус для поездки предоставил депутат.

Конкурс «Родники России» на сцене Детской школы искусств

Главный же вопрос ежедневной повестки сегодня далеко не праздничный – очередная «волна» пандемии и вакцинация, которая движется в нашем городе непозволительно медленно. Депутат округа и его помощники стараются разъяснять гражданам необходимость защищать прививками свое здоровье и быть ответственными по отношению к окружающим. В инстаграм-канале округа, к примеру, опубликована памятка для работодателей о том, как организовать вакцинацию своих работников прямо на предприятии. Здесь же можно найти номер телефона и записаться на вакцинацию в депутатских приемных. А один из самых первых выездов прививочной бригады на территорию города также был организован в 24-м округе – медики вакцинировали жителей у школы №21. Сложившаяся в городе и в стране ситуация – это своего рода проверка нашей ответственности и здравого смысла. И в округе Александра Бушнева стараются ее достойно выдержать и сберечь при этом самое главное – жизнь и здоровье.

Светлана ГОРЯЧЕВА

Партнерский материал

Что изменится в жизни волгодонцев в декабре

В декабре у россиян есть последний шанс подать заявление на перерасчет денежной выплаты на детей, иностранцев обяжут сдавать отпечатки пальцев и проходить медицинское обследование, а банки не смогут больше проставлять в договорах галочки за заемщиков.

• Истекает срок перерасчета пособий на детей

31 декабря истекает срок обращения граждан за перерасчетом ежемесячной денежной выплаты на ребенка в возрасте от 3 до 7 лет включительно. Заявление подается через портал «Госуслуги».

Размер выплаты варьируется в зависимости от доходов семьи. Так, если при выплате пособия в 50% регионального прожиточного минимума среднедушевой доход семьи не достигает регионального прожиточного минимума, пособие назначается в размере 75% регионального прожиточного минимума. Если при увеличении выплаты среднедушевые доходы в семье все еще не поднимаются до уровня прожиточного минимума, то пособие назначается в размере 100% регионального прожиточного минимума на ребёнка.

В составе семьи теперь учитываются и студенты. Если старший ребёнок в возрасте до 23 лет (не состоящий в браке) учится на очной форме обучения, то он учитывается в составе семьи при расчете среднедушевых доходов.

Напомним, что новые правила господдержки малообеспеченных семей начали действовать в России с 1 апреля.

• Иностранцев обяжут сдавать фото и отпечатки пальцев

МВД России с 29 декабря 2021 года начнет применять закон об обязательной сдаче отпечатков пальцев, фотографировании и медосмотре иностранцев, прибывших на территорию РФ, в том числе для трудоустройства. Новые правила обязывают мигрантов проходить обязательную дактилоскопическую регистрацию, фотографирование и последующую биометрическую идентификацию, а также медицинское освидетельствование. Все эти процедуры необходимо пройти в течение 30 дней с даты въезда.

Иностранцев, прибывших в нашу страну без цели устроиться на работу, но на срок более 90 дней, также обяжут проходить дактилоскопическую регистрацию и фотографироваться. Им будут даны на это те самые 90 дней со дня въезда.

От прохождения всех этих процедур освобождены граждане Республики Беларусь и иностранцы в возрасте до 6 лет.

• Граждане смогут зарегистрировать детей в любом ЗАГСе страны

В декабре в России начнет действовать экстерриториальный принцип работы органов записи актов гражданского состояния – граждане смогут обратиться для регистрации в любой ЗАГС. Так, например, оформить свидетельство о рождении ребенка можно будет не по месту прописки. Теперь в любом ЗАГСе можно будет получить справки и повторные свидетельства, внести изменения и исправления в актовые записи, восстановить или аннулировать такие записи.

Как подчеркнул председатель правления Ассоциации юристов России Владимир Груздев, особенно важными новые принципы могут оказаться в тех случаях, когда необходимо оперативно восстановить документы, например, свидетельство о рождении или свидетельство о заключении брака.

• Банкам запретили проставлять в договорах галочки за заемщиков

С 30 декабря банкам будет запрещено заранее проставлять в кредитном договоре отметки о согласии заемщика на оказание ему дополнительных услуг. Свое согласие на них заемщик должен будет подтвердить собственноручно.

Изменения прежде всего нацелены на борьбу с проблемой навязывания дополнительных услуг при заключении кредитного договора. Теперь законодательно запрещается типографическим способом ставить галочки напротив дополнительной услуги в договоре кредитования. Свое согласие на них заемщик должен отразить сам.

Кроме того, поправками устанавливается так называемый «период охлаждения» в 14 календарных дней на любые дополнительные услуги, если заемщик был вынужден приобрести их вместе с заключением договора кредитования. До этого возможность отказа от услуги без значительных финансовых потерь применялась лишь для страхования.

• ЦБ получит право на внесудебную блокировку сайтов

С 1 декабря 2021 года ЦБ получит право на внесудебную блокировку интернет-сайтов мошенников. Цель – пресечь попытки взлома информационных систем банков, профучастников рынка ценных бумаг, некредитных финансовых организаций.

Согласно новым правилам, мошеннические сайты будут блокироваться по инициативе регулятора во внесудебном порядке в течение нескольких дней.

С начала года ЦБ направил в Генпрокуратуру информацию о более 2,2 тысячи мошеннических интернет-ресурсах с целью их проверки и последующего ограничения доступа к этим сайтам.

• Россияне получат бесплатный доступ к социально значимым сайтам

С 1 декабря провайдеры, которые оказывают абонентам услуги по доступу в интернет (исключение – оказание услуги с использованием спутниковых сетей связи), обязаны бесплатно обеспечивать доступ к сайтам, информационным системам и программам, включенным в перечень отечественных социально значимых информационных ресурсов.

Как пояснили «РГ» в пресс-службе «Ростелекома», использование опции потребует ее активации абонентом. *«Абоненту нужно в личном кабинете активировать опцию «Социальный интернет». Доступ в личный кабинет предоставляется даже при нулевом или отрицательном балансе»,* – сообщили в компании.

В список сайтов с бесплатным доступом входят портал «Госуслуги», сайты президента, правительства России, Совета Федерации, Госдумы, всех министерств и ведомств, сайты администраций регионов. Пользователи также получат бесплатный доступ к ряду соцсетей, мессенджеров, СМИ, банков, а также к сайтам доставки и маркетплейсам. Список не является окончательным и может корректироваться.

• Операторы начнут блокировать «серые» корпоративные SIM-карты

С 1 декабря операторы связи обязаны проверять в ЕСИА информацию, внесенную юридическими лицами и ИП, являющимися корпоративными абонентами, о физических лицах – пользователях услуг связи. В случае несовпадения или отсутствия информации – блокировать такие SIM-карты.

Передать информацию компания должна была в личном кабинете на сайте оператора. Затем пользователю SIM-карты должен был прийти запрос на подтверждение.

Если запрос на SIM-карту так и не поступил, у пользователя была возможность самостоятельно внести данные о своем номере телефона и указать данные компании, предоставившей SIM-карту, – наименование или ИНН. В этом случае, если данные совпадут с информацией оператора, номер также будет активирован.

Кроме того, если у абонента нет возможности подтвердить данные через Госуслуги или компания, через которую он приобрел SIM-карту, больше не существует, можно прийти в офис оператора сотовой связи и переоформить карту.

В случае, если информация о пользователе SIM-карты не будет указана или не совпадет с имеющейся у оператора, номер будет заблокирован после 1 декабря. Как рассказал «РГ» один из сотовых операторов, заблокированный номер можно будет восстановить – процедура восстановления разрабатывается.

• За подделку маркировки введут уголовную ответственность

С 1 декабря вводится уголовная ответственность за производство, приобретение, хранение, перевозку для продажи или саму продажу товаров с использованием заведомо поддельных средств идентификации для маркировки товаров. Наказание – штраф до 300 тысяч рублей (для продовольственных товаров – до 400 тысяч рублей). За подделку маркировки также могут приговорить к лишению свободы на срок до трех лет со штрафом до 80 тысяч рублей.

Кроме того, с 1 декабря вводится административная ответственность за нарушение требований об обязательной маркировке товаров. Штраф предусмотрен за:

– производство или продажу лекарственных препаратов без нанесения на них маркировки или с нарушением порядка их нанесения;

– ввод в оборот без маркировки товаров, которые требуется маркировать;

– непредоставление сведений о маркировке товаров оператору системы «Честный ЗНАК».

Кроме того, с 1 декабря обязательная маркировка вводится для скоропортящейся молочной продукции (срок годности – 40 суток и меньше) и для минеральной бутилированной воды.

• Вступает в силу Базовый стандарт защиты прав клиентов НПФ

С 8 декабря 2021 года вступают в силу отдельные положения Базового стандарта защиты прав клиентов негосударственных пенсионных фондов (НПФ) – в частности, о предоставлении клиентам копий договора и о фиксации телефонных переговоров, электронных сообщений и хранения этих данных. По мнению ЦБ, эти нормы позволят фондам повысить уровень проверки качества оказания финансовых услуг их работниками и агентами.

Базовый стандарт ЦБ был утвержден в июне 2021 года и начал применяться с 9 сентября 2021 года. Исключения – отдельные положения, которые вступают в силу по истечении 180 дней со дня размещения документа на официальном сайте Банка России.

Текст: Евгений Гайва, Алексей Дуэль, «Российская газета»

Более подробно на сайте **v-pravda.ru**

ОТДЕЛ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО РЫНКА ИНФОРМИРУЕТ

КОНКУРС

Без роллов жить я не могу, в неделю раз да закажу

Отдел потребительского рынка товаров, услуг и защиты прав потребителей провел городской рейтинговый конкурс «Право выбора-2021» среди предприятий общественного питания, специализирующихся на производстве (изготовлении), реализации, доставке суши – роллов. Всего в городе размещено 10 таких предприятий (16 объектов). В конкурсе приняли участие восемь предпринимателей.

Конкурс проведен в рамках подпрограммы «Защита прав потребителей в городе Волгодонске» муниципальной городской программы «Экономическое развитие и инновационная экономика города Волгодонска» в целях обеспечения соблюдения законодательства в сфере защиты прав потребителей в предприятиях общественного питания.

Работу предприятий на предмет соблюдения требований законодательства в сфере защиты прав потребителей оценивала конкурсная комиссия в составе специалистов «Роспотребнадзора», общественных организаций по защите прав потребителей, отдела потребительского рынка.

Участники оценивались по основным критериям:

- наличие на предприятии информации об изготовителе (продавце); наличие книги отзывов и предложений; обеспечение возможности для потребителей осуществить заказ через интернет; наличие информации для потребителей об оказываемых услугах; наличие дополнительных услуг; соблюдение рекомендаций по организации работы предприятий общественного питания в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 и др.

По итогам проведенной оценки были определены победители конкурса:

• в номинации «Лучший суши-бар» - «Суши во!» (пер. Западный, 1б);

• в номинации «Лучший сервис и обслуживание» - «Суши тайм» (ул. Ленинградская, 3ж);

• в номинации «На благо покупателей» - «Суши даром» (ул. Ленина, 96).

Победители заслужили почетные дипломы и подарочные сертификаты.

Валентина КАЛИНИНА,
руководитель отдела потребительского рынка:

– Такие конкурсы способствуют развитию здоровой конкуренции, повышают качество и безопасность услуг, содействуют потребителям в компетентном выборе товаров (работ, услуг), повышают доверие потребителей к реализуемым на потребительском рынке товарам (работам, услугам), заставляют предпринимателей более ответственно относиться к своим обязательствам.

В дальнейшем планируется проведение аналогичных конкурсов среди других предприятий потребительского рынка города.

КАСАЕТСЯ КАЖДОГО

Предъявите сертификат

При входе в кафе попросили предъявить QR-код о вакцинации или перенесенном за последние полгода коронавирусе. С собой сертификата не было, мне отказали в обслуживании. Правомерны ли действия предприятия?

Согласно п. 4.1 Постановления правительства Ростовской области от 4 ноября 2021 года № 916 «О внесении изменения в постановление Правительства Ростовской области от 05.04.2020 г. № 272» предприятия общественного питания должны обеспечивать допуск посетителей в оборудованные для обслуживания посетителей помещения и территории вне помещений при наличии у посетителя сертификата о вакцинации от COVID-19, медицинской справки либо сертификата о перенесенном заболевании COVID-19 (для лиц, со дня выздоровления которых прошло не более шести месяцев).

Закон аппетит не испортит

Придя в ресторан, заказал основное блюдо и десерт. Когда мне принесли заказ, качество показалось сомнительным, а в десерте обнаружил волосок. Что я могу сделать в этой ситуации?

Согласно ст. 29 Закона РФ от 07.02.1992 г. №2300-1 «О защите прав потребителей», если в блюде были обнаружены посторонние предметы, потребитель вправе потребовать безвозмездного повторного изготовления продукции общепита надлежащего качества.

Если еда приготовлена некачественно, потребитель вправе потребовать безвозмездного устранения недостатков оказанной услуги, включая продукцию общественного питания (например, разогреть, охладить, досолить, дожарить, доварить до готовности и т.д.).

Кроме всего прочего, потребитель вправе отказаться от исполнения договора об оказании услуги и потребовать полного возмещения убытков, если в установленный указанным договором срок недостатки оказанной услуги не устранены исполнителем.

Потребитель также вправе отказаться от исполнения договора об оказании услуги, если им обнаружены существенные недостатки оказанной услуги или иные существенные отступления от условий договора.

Дайте жалобную книгу

Посещая кафе, остался недовольным обслуживанием. Хотел оставить запись в книге отзывов и предложений, однако мне её не дали. Попросили подойти попозже, когда будет на месте директор. Можно ли за это наказать предприятие?

Согласно п. 6 Постановления Правительства РФ от 21.09.2020 г. № 1515 «Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания» исполнитель обязан иметь книгу отзывов и предложений, которая предоставляется потребителю по его требованию. За отказ в предоставлении Книги отзывов и предложений предусмотрена административная ответственность в виде штрафа по ст. 14.15 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.

Укол здоровья: за и против

Партнерский материал

Ученый отвечает на самые расхожие домыслы о «Спутнике V»

«РГ» - Неделя продолжает публиковать научно подтвержденные факты, которые отвечают на самые расхожие «аргументы» антипрививочников. Своим мнением поделился старший научный сотрудник Института проблем передачи информации имени Харкевича, член Комиссии РАН по борьбе с лженаукой Александр Панчин.

1. «Вакцину сделали слишком быстро»

Прелесть векторных и мРНК-вакцин в том, что в них легко заменить ген, который они доставляют. Поэтому, как только в Китае были прочитаны и опубликованы генные последовательности вируса SARS-CoV-2, ученые во всем мире сразу приступили к работе, даже не имея на руках вируса. Такие вакцины создаются на основе более ранних разработок. Это как конструктор, в котором несложно поменять детали.

Сложнее провести клинические испытания и наладить массовое производство. С первым, увы, помогает скорость распространения инфекции. Нетрудно набрать достаточную статистику случаев заражения. А массовое производство вакцин удалось наладить благодаря серьезным финансовым вложениям.

2. «Вакцина меня генетически модифицирует!»

Аденовирусы не встраивают свой генетический материал в хромосомы клеток, которые они инфицируют. Поэтому и в случае вакцинации такого ожидать не приходится. В любом случае наиболее вероятная судьба клеток, производящих белок коронавируса, – последующая гибель. Это не страшно, ведь мышечные клетки гибнут регулярно, в том числе и при мышечных нагрузках. И легко восстанавливаются.

Если кто-то опасается, что векторная вакцина может генетически модифицировать человека, он должен понимать, что любой вирус, вызывающий даже самую легкую простуду, заставляет наши клетки производить чужеродные белки. Иными словами, реальные вирусы «модифицируют» нас куда сильнее, чем вакцина.

3. «Нельзя прививаться во время эпидемии»

Все ровно наоборот. Что такое эпидемия для отдельного человека? Это повышенная вероятность заболеть. Поэтому в эпидемию особенно важно прививаться. Если эпидемия закончится, то смысла прививаться будет меньше, ведь вероятность заразиться будет не так высока. При этом чем больше людей вакцинируется, тем больше вероятность того, что эпидемия закончится, и тем меньше будет смертей и инвалидностей. Хотите меньше жертв? Пожалуйста, привейтесь «Спутником».

4. «У вакцины могут быть неизвестные эффекты в будущем»

Маловероятно, что долгосрочные или краткосрочные эффекты вакцинации будут превышать таковые от обычной аденовирусной инфекции.

В то же время есть вполне реальные опасения о неизвестных эффектах в будущем от самого COVID-19. Многие люди уже столкнулись с длительными постковидными симптомами. Коронавирус SARS-CoV-2 проникает в клетки через рецепторы, которые встречаются не только в клетках легочного эпителия, но и в некоторых отделах кишечника, в сердце, почках, поджелудочной железе, в мужских и женских половых органах. Так что и проблем с фертильностью я бы скорее ожидал от COVID-19, а не от вакцины.

5. «Третья фаза клинических исследований вакцины «Спутник V» не пройдена»

В журнале The Lancet опубликованы промежуточные данные третьей фазы клинических исследований вакцины на выборке более 20 тысяч человек. И хотя исследования могут продолжаться еще долго, это никак не изменит того факта, что привитые люди болеют значительно реже. Причем результаты для «Спутника» похожи на результаты по другим вакцинам, произведенным в других странах. Я решил привиться вакциной «Спутник» до этой публикации, потому что ранее в журнале The Lancet появились впечатляющие результаты по эффективности векторной вакцины от CanSino Biologics, очень похожей на «Спутник V».

6. «Статья про «Спутник» в The Lancet содержит ошибки и/или сфабрикована»

Действительно, статья про «Спутник» в The Lancet подвергалась критике. Но потом там же был опубликован ответ авторов. Когда появляются доказательства ошибок или подлога в статье в научном журнале такого уровня, статью обычно отзывают. Например, The Lancet отозвал статью, авторы которой необоснованно связывали прививки против кори, краснухи и свинки с развитием аутизма. Статья про вакцину «Спутник» не отозвана. Кроме того, есть и другие публикации об эффективности этой вакцины.

7. «Вакцина «Спутник V» содержит трис, а его запрещено вводить даже животным!»

Трис – это распространенный в молекулярной биологии раствор. Его используют не только в «Спутнике», но и, например, в вакцине Moderna. Его применяют в медицине при лечении метаболического ацидоза (причем в гораздо большем количестве, чем он содержится в вакцинах). Слухи об опасности триса взялись, скорее всего, из подписи к техническому трису, который предназначен для использования в лабораториях. Как, например, существует технический спирт, который не распивают во время застолий.

8. «Я не хочу прививаться каждые полгода»

Исследования показывают, что иммунитет к коронавирусу со временем падает. А ревакцинация может существенно снизить риск заражения на фоне двух уже имевшихся доз. Что будет дальше, неизвестно: наука движется вперед и, возможно, предложит новые, еще более эффективные вакцины и лекарства. Возможно, пандемия закончится. Но ее надо пережить. И постараться остаться здоровым.

9. «Это личное дело каждого. Если хотите, колитесь, а меня оставьте в покое»

Увы, это не совсем так. Для победы над пандемией нам нужно достичь популяционного иммунитета. Сделать так, чтобы один человек заражал менее одного человека. Это возможно, только если будет проведена массовая вакцинация или если большинство людей переболеет (что приведет к массовым смертям и инвалидностям). Детей пока у нас нельзя прививать от COVID-19, но, надеюсь, в будущем это изменится. С учетом того, что иммунитет к SARS-CoV-2 со временем ослабевает, желательно, чтобы массовая вакцинация проходила в сжатые сроки. Отказываясь от прививки, вы повышаете риск не только собственной смерти, но и смерти родных, близких и друзей. А также оттягиваете момент, когда мы сможем забыть об этой пандемии как о страшном сне.

10. «Сторонники вакцин куплены»

Я не могу говорить за всех, но скажу за себя. Я никогда не получал денег от государства или от производителей вакцин за подобные посты или лекции. Ну и представьте, сколько людей нужно купить! По векторным и мРНК-вакцинам уже есть сотни научных публикаций. По вакцине «Спутник» есть данные, подтверждающие ее качество, полученные не только в России, но и в Аргентине, Сан-Марино и других странах.

Текст: Ирина НЕВИННАЯ, «Российская газета»

Не в бровь, а в глаз

Сказано донельзя точно: не в бровь, а в глаз. Когда мы произносим эти слова, вряд ли перед чьим-то мысленным взором возникает кулак, ударивший кого-то в глаз. Нет-нет, ни о каких кровавых картинах нет и речи. Мы просто имеем в виду, что человек метко выразился, остро подметил какую-то деталь, наглядно что-то показал, продемонстрировал.

Или сделал нечто абсолютно точное, безукоризненное, вызывающее восхищение.

И в то же время ассоциации с ударом возникают, его следы явно просматриваются в этом устойчивом выражении не в бровь, а в глаз. Согласитесь, интересно: что же это был за удар?

Не думайте, что этот вопрос совсем не имеет смысла. Специалисты по фразеологии так не считают, хотя выбрать какую-то одну версию они не считают возможным. Если быть совсем уж точными, то версий происхождения «ударного» словосочетания на данный момент две.

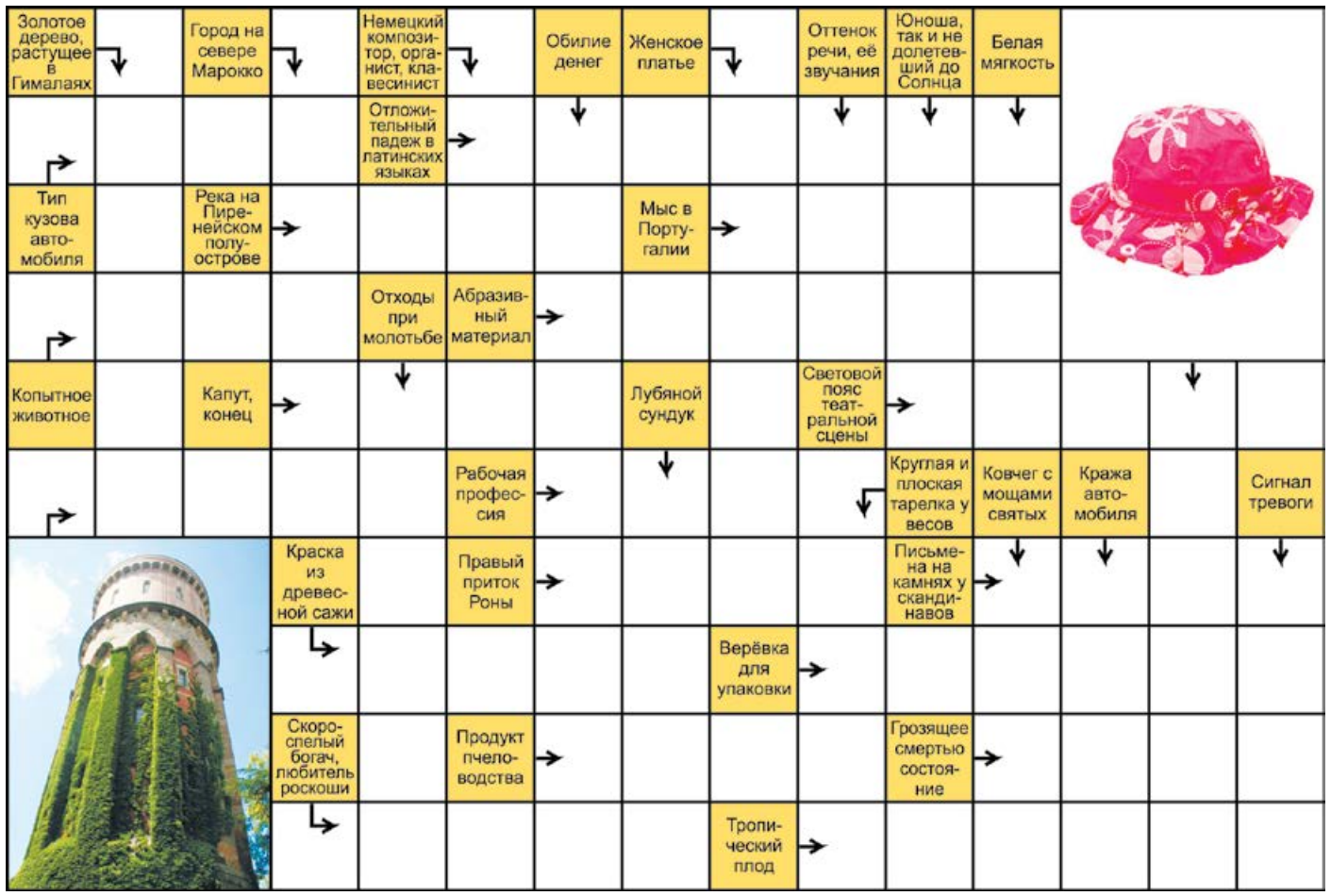
Первая приводится в книге известного собирателя русских пословиц, поговорок и крылатых выражений Сергея Максимова «Крылатые слова». Якобы была у казаков легенда, которая разъясняла обычай так называемого «второго пайка» (его получали казачьи жены). Эта легенда, которая восходит ко временам Ивана Грозного, записана в «Терских ведомостях» и повествует о смелом казаке, в одной из битв с татарами метко попавшем каленой стрелой татарскому великану «чуть повыше глаза правого, прямо в бровь» и поразившем врага в этом важном поединке, который решил исход сражения. Однако при этом казак, заметьте, вовсе не обрадовался – как можно было бы легко предположить – а испугался!

Да, он испугался теперь уже царского гнева, потому обещал грозному царю попасть врагу именно в правый глаз, а вовсе не в бровь! Но, как сказано в легенде, царь помиловал умелого стрелка (ох уж эти милостивые цари!) и наградил. По просьбе казака не только его жена, но и все казачьи жены после этой образцовой стрельбы стали получать второй паек.

Благое дело сделал стрелок для всего казачьего войска!

Впрочем, справедливости ради надо сказать, что любому человеку, говорящему по-русски, эта поговорка ясна и так, без всякой легенды. В Словаре русской фразеологии прямо указывается на то, что легенда возникла, видимо, позже самого выражения. Угодить не в бровь, а в глаз – попасть стрелой именно туда, куда хотел лучник. К тому же оборот этот широко распространен в самых разнообразных диалектах. Некоторые из которых, между прочим, очень и очень удалены от места действия легенды о милостивом царе и метком стрелке.

rg.ru



Сканворд с сайта www.30r.biz

В выпуске использованы материалы, предоставленные электронной газетой «Программа для всех» (издатель ООО «Фирма «РиК»)

За чашкой чая

Тест на эрудицию

1 Какая из валют является валютой Турции?
а) Лари
б) Рубль
в) Динар
г) Лира

2 Как называется гормон радости?
а) Мелатонин
б) Окситоцин
в) Эндорфин
г) Адреналин

3 Кто из этих французов не был живописцем?
а) Поль Шабас
б) Гюстав Жаке
в) Жан-Мартен Шарко
г) Отон Фриез

4 Кто был главным обвинителем от СССР на Нюрнбергском судебном процессе над нацистами?
а) Георгий Жуков
б) Иосиф Сталин
в) Иван Конев
г) Роман Руденко

5 Как называется гибрид ослицы с жеребцом?
а) Мул
б) Лошак
в) Пони
г) Мустанг

6 Слово «форте» в музыкальной терминологии означает...
а) очень быстро
б) умеренно
в) громко
г) тихо

7 Какая из приведенных ниже достопримечательностей НЕ находится в Лондоне?
а) Вестминстерское аббатство
б) Дворец Бельведер
в) Биг Бен
г) Темпл

8 В какой из этих поэм Михаила Лермонтова есть слова «И женщин он ласкать не мог»?
а) «Исповедь»
б) «Каллы»
в) «Смерть поэта»
г) «Два великана»

Ответы: 1-г, 2-в, 3-в, 4-г, 5-б, 6-в, 7-б, 8-б

Террин из курицы
со сладким перцем и морковью

Фото – https://expirato.fr

Террин – своеобразный рулет. В основном его готовят из курицы и из рыбы. Особо почитается из лосося. Но есть и овощной террин. Куриный готовится из запечённой грудки и фарша, которые смешиваются с овощами и орехами. Террин готовится с добавлением сливок и сливочного масла в духовке или на водяной бане, после чего остужается и нарезается ломтиками.

Ингредиенты:
курица (окорочка, грудка) – 1,3 кг
перец болгарский красный – 200 г
морковь – 100 г
чеснок – 4 зубчика
желатин быстрорастворимый – 25 г
вода (тёплая) – 130 мл
карри молотый – 0,25 ч. ложки
тимьян сушёный – 0,5 ч. ложки
соль, перец чёрный молотый по вкусу
зелень петрушки (для украшения)

Способ приготовления:

курицу вымываем, обсушиваем, удаляем кожицу. Куриное мясо отделяем от костей и нарезаем небольшими кусочками. Вес мяса птицы без костей – 700 г.

Морковь очищаем и нарезаем четвертинками кружочков.

Сладкий перец очищаем и нарезаем маленькими кубиками, предварительно удалив семенную коробку.

Чеснок очищаем и измельчаем ножом.

В миске смешиваем куриное мясо, морковь, сладкий перец и чеснок. Добавляем соль и чёрный молотый перец. Соли в заливные блюда лучше добавлять немного больше, чем обычно, поскольку после застывания она меньше ощущается.

Также всыпаем карри и тимьян, желатин и вливаем 130 мл тёплой воды.

Всё хорошо перемешиваем (лучше рукой, а не ложкой) в течение нескольких минут, чтобы желатин хорошо растворился, а куриное мясо покрылось пряностями.

Рукав для запекания завязываем с одной стороны и перекладываем туда куриное мясо с овощами.

Подготавливаем форму для запекания. Помещаем в нее рукав. Разравниваем куриное мясо и плотно завязываем второй край рукава. Зубочисткой делаем в рукаве три-четыре прокола, чтобы дать возможность выходить пару в процессе приготовления.

Ставим форму в холодную духовку и устанавливаем температуру 180 градусов. Готовим куриный террин со сладким перцем и морковью в духовке час.

Готовый террин оставляем на пару часов при комнатной температуре, чтобы он полностью остыл. Затем ставим форму в холодильник примерно на четыре часа (можно на ночь) до полного застывания.

После этого аккуратно разрезаем рукав.

Застывший террин переворачиваем вверх дном и вынимаем из формы.

Выкладываем террин из куриного филе на большое блюдо, украшаем зеленью петрушки и нарезаем порционными кусочками.

www.russianfood.com

Сергей Бороздин

Родился в Волгодонске 28 июня 1992 г.
В 2014 году окончил институт ВИТИ НИЯУ МИФИ по специальности «Оборудование и технология сварочного производства».
В 2014-2015 гг. служил в республике Южная Осетия, городе Цхинвал.
Работает инженером-технологом по сварке.
С детства вдохновлялся стихотворениями М. Лермонтова, С. Есенина, В. Маяковского, И. Бродского, А. Блока. Стихи начал писать с 15-ти лет.
С 2019 года – член ЛТО «ЛИРА».

БЕССОННИЦА

Бессонница пахнет тревогой.
Окрасит глаза цветом алым.
Незваной гостьей жестокой
Терзает мой разум усталый.

Бессонница, как остывший,
Без сахара черный кофе,
Зальет горечью наступивший
Рассвет... На личной Голгофе.

ПЯТЬ МИНУТ

Я закрою глаза, станет реже дыханье.
Меня как бы нет. Пять минут.
Роются мысли на границе сознания,
Редкие, что никогда не врут.

Я закрою глаза, взвешу все за и против,
Приготовлюсь сделать шаг.
Я вроде устал, но такое проходит,
Пять минут, и рассеется мрак.

Пять минут, и вроде не так уже тошно.
Где-то даже виден просвет.
Пять минут, и многое останется в прошлом,
Кого-то в сердце больше нет.

МОТЫЛЕК

Мотыльку уготовано пламя -
Таковы законы природы.
За секунды дотла прогорая,
Познает он цену свободы.

Променяв свои крылья на пепел,
Завершит свой последний полет.
Этот миг будет ярок и светел.
Это то, что толкало... Вперед.

НОВАЯ ЖИЗНЬ

И на ближайший праздник
подари мне просто жизнь.
Нарисуй её на память,
в гуаши обмакнувши кисть.
Она не будет лучше, хуже,
она будет просто другой,
И пускай лишь одной краской,
возможно, так найду покой.

В этой жизни будет любовь –
это не значит лишь кровать.
В ней будет та решимость,
что есть в приказе «расстрелять».
В ней будут слезы и улыбки
и по-детски чистый смех.
Поцелуи той любимой,
недоступные для всех...

Давай забудем прошлое,
представим лишь на миг,
Что оно всего лишь промах,
вчера – лишь черновик.
И давай быстрее возьми эту чертову кисть!
Держи клочок бумаги,
мне нужна новая жизнь...

НЕ БОЛИТ

Страшно, когда уже не болит.
Безразличье накатит волнами.
Закрыт счет и превышен лимит.
Нет тепла, искры нет между нами.

Перегорело, угасло, конец.
Огни погасли в наших глазницах.
На потемневших осколках сердец
Остались любимые лица.

СЧАСТЬЕ. ВСЕГДА

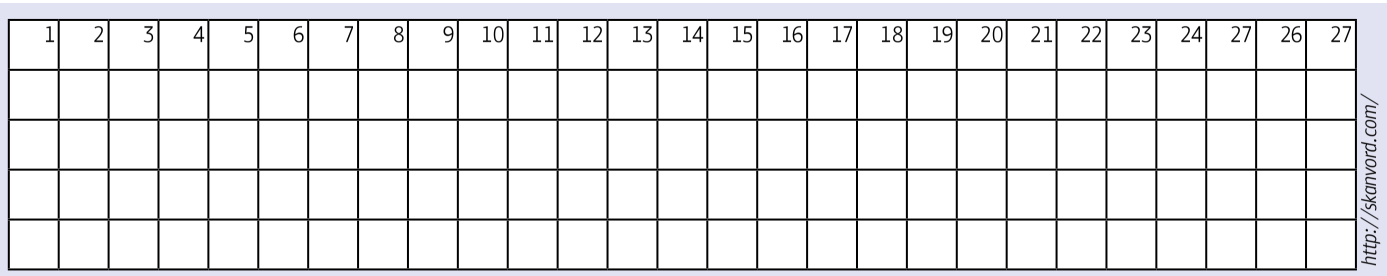
Я... Всегда искал счастье чистое.
Рисовал к нему карты вечерами.
Прямыми и обходными путями
Бежал... Гнало желанье неистовое.

Всегда настраивал на счастье компас.
Стрелка, бешено вращаясь по кругу,
Приводила то в знойный штиль, то во вьюгу.
В тупиках с досады срывал я голос.

Всегда изобретал счастья формулу -
Дофамин плюс эндорфин и так далее.
На лишнюю мелочь тратил внимание
И не тем засорял свою голову.

Всегда хотел понять счастья законы,
Строил графики, разбирал теории.
В поисках решений, как в агонии,
Вливал в бумагу чернил многие тонны.

Всегда хотел понять: я был счастливым?
В детстве, отрочестве, юности, сейчас?
Прошел или впереди звездный час?
Был ли мой путь ярким? Или унылым?



http://skanword.com/

Вопросы к двойному линейному кроссворду: 1. Последовательный ряд повышающихся или понижающихся звуков. 2. Звезда в созвездии Лебедя. 3. В корейской мифологии дух огня и лета. 4. Мягкая мебель. 5. Варфоломеевская ночь по своей кровавой сути. 6. Кожа из шкуры молочного теленка. 7. Такт двигателя внутреннего сгорания. 8. В греческой мифологии жена царя феаков Алкиноя. 9. Цыганский театр в Москве. 10. Немецкий поэт, автор баллад и романсов. 11. Озеро в США. 12. Хищник семейства кошачьих. 13. Шоколадный батончик. 14. Радиоприемное устройство, обеспечивающее настройку на нужную длину волны. 15. Преждевременное прерывание беременности. 16. В греческой мифологии ученик (или сын) Орфея. 17. Средневековая Волга для чужеземцев. 18. Треугольная часть торцовой стены между скатами кровли. 19. Непоседливый ребенок. 20. Штаны (устар.). 21. Эстонский график. 22. В мифологии древних греков – богиня мира. 23. Трехмачтовое парусное судно с бизань-мачтой впереди оси руля. 24. Герой русской народной сказки, поймавший говорящую щуку. 25. Минерал белого или зеленоватого цвета, употребляемый в технике и медицине. 26. Самая длинная река в Азии. 27. Мешок, набитый сеном и служащий матрасом.

Нет сое и баранине

Что нельзя есть при заболеваниях щитовидной железы

Мы уверены, что тем, кто живет далеко от моря, хронически не хватает йода. Поэтому таким людям угрожает гипотиреоз: недостаточная выработка гормонов щитовидной железой. В большинстве случаев это действительно так. Но при этом нельзя есть продукты, которые отрицательно сказываются на работе щитовидной железы и ухудшают усвоение йода.

Помимо гипотиреоза, когда организму действительно нужен йод, существует еще гипертиреоз, когда щитовидка вырабатывает слишком много гормонов. И в этом случае йод уже противопоказан. Поэтому продукты, которые его содержат в большом количестве, нужно исключать.

Важно! Окончательные рекомендации по диете, как и диагноз, должен сообщить врач. Поэтому, если есть подозрение на нарушение функций щитовидной железы, нужно обратиться к врачу и сдать анализы.

Признаки гипотиреоза:
- замедление обменных процессов;
- набор веса;
- усталость и сонливость;
- снижение скорости реакции;
- чувствительность к холоду;
- выпадение волос;
- запоры.

Признаки гипертиреоза:
- резкая потеря веса;
- перепады настроения;
- бессонница;
- нервозность;
- выпячивание глазных яблок;
- аритмия.

Продукты, которые отрицательно влияют на щитовидную железу

Соя. Стимулирует выработку эстрогена, который, в свою очередь, замедляет синтез гормонов щитовидной железы.

Крестоцветные (редька, капуста, репа, турнепс). Содержат изотиоцианаты, которые также подавляют выработку гормонов.

Продукты, содержащие большое количество холестерина (ливер, жирная

рыба, жирные молочные продукты, красная и черная икра, сливочное масло).

Неочищенная водопроводная вода. Содержит хлор, который препятствует усвоению йода.

Продукты с высоким гликемическим индексом (выпечка, сладости, белый шлифованный рис, белая мука, рафинированные продукты). Подавляют способность организма усваивать йод.

Продукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами (жирная рыба, орехи, растительные масла). Замедляют выработку гормонов.

Рекомендуется также исключить:
- консервы;
- фаст-фуд;
- трансжиры;
- алкоголь;
- грибы.

Если вы страдаете гипертиреозом, то нужно исключить из рациона все продукты, содержащие йод, или же подвергать их термообработке (при нагревании йод испаряется), продукты, возбуждающие нервную систему (чай, кофе, алкоголь, шоколад, сладости), а также наваристые мясные и рыбные бульоны.

aif.ru

Один из наиболее распространенных продуктов, который способен восстановить йодный баланс в организме, – это соль. Также в рационе должны присутствовать морская рыба и морепродукты. Йод еще содержат водоросли и рыбий жир. Много йода содержат и некоторые овощи – например, чеснок, фасоль, перец, огурцы, помидоры, баклажаны, кабачки, капуста и картофель. Кроме того, йод присутствует в мясе, яйцах, икре и клубнике.

rg.ru

– Спасибо за вчерашний вечер! Было классно!
– Но мы же вчера не виделись...
– Ну а я о чем!..

***

В наши дни строчки «Вот милый мой уехал, не вернется, оставил только карточку свою» звучат не так уж и печально.

***

– Что одновременно мужского, женского и среднего рода?
– Музей-усадьба Коломенское.

***

– Повторяю: лося я вез к ветеринару.
– Почему только половину?
– Так быстрее!

Судоку ★ ★ ★

	4		3		5	9		
8		2			9		6	
1	5		6			7		
			1	8		4	2	9
		3	4	7		8	5	
	1	8		5				
	9			3		2	1	
		6		9	1			8
2			5				9	7

Судоку ★ ★ ★ ★

			8		5		1	
	6		1			3		
		1				5	4	
8	5				2			
							5	2
2		4				8		
	4	8						5
5				9	1			6
1			5		3	7		

Ответы к двойному линейному кроссворду:
1. Гамма. 2. Денеб. 3. Енмэ. 4. Диван. 5. Резня. 6. Опоек. 7. Бутск. 8. Аренто. 9. «Роменъ». 10. Уланд. 11. Бокол. 12. Ягуар. 13. «Lемон». 14. Тонер. 15. Аборт. 16. Мусей. 17. Мнтив. 18. Цитиц. 19. Егоза. 20. Гоотн. 21. Кэмо. 22. Ирено. 23. Лоеер. 24. Емеля. 25. Тонк. 26. Янцзы. 27. Тофик. **Пословицы:** Гле ёдоаа рубяи, тоа и цитиу ипиаи. Меже не ситиа, а перевезиь нельзя.

Ответы на судоку:

6	4	7	3	1	5	9	8	2
8	3	2	7	4	9	1	6	5
1	5	9	6	2	8	7	3	4
7	6	5	1	8	3	4	2	9
9	2	3	4	7	6	8	5	1
4	1	8	9	5	2	6	7	3
5	9	4	8	3	7	2	1	6
3	7	6	2	9	1	5	4	8
2	8	1	5	6	4	3	9	7

4	9	2	8	3	5	6	1	7
3	8	1	9	7	6	5	2	4
8	5	7	3	4	2	9	6	1
6	3	9	7	1	8	4	5	2
2	1	4	6	5	9	8	7	3
9	4	8	2	6	7	1	3	5
5	7	3	4	9	1	2	8	6
1	2	6	5	8	3	7	4	9

* – в телепрограмме возможны изменения по независящим от редакции причинам

ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.25 - Доброе утро (12+). 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 - Новости (16+). 9.50 - Жить здорово! (16+). 10.55 - Модный приговор (6+). 12.15, 17.00, 1.05, 3.05 - Время покажет (16+). 15.15 - Давай поженимся! (16+). 16.00 - Мужское / Женское (16+). 18.40 - На самом деле (16+). 19.45 - Пусть говорят (16+). 21.00 - Время (16+). **21.30 - Т/с «Вертинский» (16+).** 22.40 - Док-ток (16+). 23.35 - Вечерний Ургант (16+). 0.00 - Познер (16+).

РОССИЯ-1

5.00, 9.30 - Утро России (16+). 9.00, 14.30, 21.05 - Вести. Местное время (16+). 9.55 - О самом главном (12+). 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести (16+). 11.30 - Судьба человека (12+). 12.40, 18.40 - 60 минут (12+). **14.55 - Т/с «Кулагины» (16+).** 17.15 - Андрей Малахов. Прямой эфир (16+). **21.20 - Т/с «Ключ от всех дверей» (12+).** 23.35 - Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+). **2.20 - Т/с «В зоне риска» (16+).**

НТВ

4.55 - Т/с «Мухтар. Новый след» (16+). 6.30 - Утро. Самое лучшее (16+). 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 - Сегодня (16+). **8.25, 10.25 - Х/ф «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+).** 13.25 - Чрезвычайное происшествие (16+). 14.00 - Место встречи (16+). 16.45 - За гранью (16+). 17.50 - ДНК (16+). **20.00 - Т/с «Горячая точка» (16+).** 23.35 - Основано на реальных событиях (16+). 1.20 - Их нравы (0+). **1.45 - Т/с «Юристы» (16+).**

ТНТ

7.00 - ТНТ. Gold (16+). 9.00 - Новые танцы (16+). **11.00, 16.00 - Т/с «СашаТаня» (16+). 13.00 - Т/с «Универ. Новая общага» (16+). 18.00 - Т/с «Ольга» (16+). 20.00 - Т/с «Универ. 10 - лет спустя» (16+).** 21.00 - Где логика? (16+). 22.00 - Stand Up (16+). **23.00 - Х/ф «Крепись!» (18+).** 1.10 - Такое кино! (16+). 1.35 - Импровизация (16+). 3.15 - Comedy Баттл. Последний сезон (16+).

ТВ-ЦЕНТР

6.00 - Настроение (16+). **8.10 - Х/ф «Добровольцы» (0+).** 10.10 - Д/ф «Леонид Быков. Последний дубль» (12+). 10.55 - Городское собрание (12+). 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 0.00 - События (16+). **11.50 - Т/с «Коломбо» (12+).** 13.40 - Мой герой (12+). 14.55 - Город новостей (16+). **15.10, 2.55 - Х/ф «Женская версия» (12+). 17.10, 18.15 - Х/ф «Некрасивая подружка» (12+).** 22.35 - Специальный репортаж (16+). 23.05 - Знак качества (16+). 0.35 - Петровка, 38 (16+). 0.55 - Д/ф «Ворошилов против Тухачевского. Маршал на заклание» (12+). 1.35 - Д/ф «Звёздный суд» (16+). 2.15 - Д/ф «Зачем Сталин создал Израиль» (12+).

СТС

6.00 - Ералаш (0+). 6.10 - М/с «Босс-молокосос. Снова в деле» (6+). 7.00 - М/с «Том и Джерри» (0+). **7.55 - Х/ф «Свадьба лучшего друга» (12+). 10.05 - Т/с «Сеня-Федя» (16+).** 19.45 - Русский ниндзя (16+). 22.05 - Суперлига (16+). 23.50 - Купите это немедленно! (16+). 0.50 - Кино в деталях (18+). **1.50 - Х/ф «Тупой и ещё тупее тупого. Когда Гарри встретил Ллойда» (16+).** 3.10 - 6 кадров (16+).

REN TV

5.00 - Территория заблуждений (16+). 6.00 - Документальный проект (16+). 7.00 - С бодрым утром! (16+). 8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 - Новости (16+). 9.00 - Засекреченные списки (16+). 11.00 - Как устроен мир (16+). 12.00, 16.00, 19.00 - Информационная программа 112 (16+). 13.00 - Загадки человечества (16+). 14.00 - Невероятно интересные истории (16+). 15.00 - Документальный спецпроект (16+). 17.00 - Тайны Чапман (16+). 18.00 - Самые шокирующие гипотезы (16+). **20.00 - Х/ф «Скорость» (16+).** 22.15 - Водить по-русски (16+). 23.25 - Неизвестная история (16+). **0.30 - Х/ф «Скорость-2: Контроль над круизом» (16+). 2.40 - Х/ф «Каскадеры» (16+).**

МАТЧ ТВ

6.00, 13.00 - Профессиональный бокс (16+). 7.30, 9.00, 12.35, 15.40, 18.25, 3.55 - Новости (16+). 7.35, 21.50 - Все на Матч! (16+). 9.05, 12.40 - Специальный репортаж (12+). 9.25 - Футбол. Обзор тура (0+). 10.25 - Зимние виды спорта. Обзор (0+). 11.35 - Есть тема! (16+). **14.00, 15.45 - Х/ф «Опасный Бангкок» (16+). 16.05 - Х/ф «Счастливое число Слевина» (16+).** 18.30 - Громко (16+). 19.25 - Хоккей (16+). 22.40 - Есть тема! (12+). 23.05 - Тотальный футбол (12+). **23.40 - Х/ф «В лучах славы» (12+).** 2.00 - Баскетбол (0+).

ПЕТЕРБУРГ 5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.30, 3.25 - Известия (16+). **5.30 - Т/с «Охота на Вервольфа» (16+). 9.25, 13.25 - Х/ф «Морские дьяволы-2» (16+). 17.45 - Х/ф «Условный мент-3» (16+). 19.25, 0.45 - Т/с «След» (16+). 23.10 - Х/ф «Великолепная пятерка-4» (16+).** 0.00 - Известия. Итоговый выпуск (16+). 0.30 - Фестиваль Чудо Света. Связь Времен (0+). **1.35 - Т/с «Прокурорская проверка» (16+). 3.35 - Т/с «Детективы» (16+).**

ДОН-24

6.30, 9.30, 11.30, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00, 22.30, 3.00 - Новости (12+). 7.00 - УТРО (0+). 10.00 - Точка на карте (12+). 10.15 - Закон и город (12+). 10.30, 16.00 - Эксперименты (12+). 12.00 - Поговорите с доктором (12+). 12.30 - Спорт-на-Дону (12+). 3.00 - Новости (12+). 7.00 - УТРО (0+). 10.00 - Вопреки всему (12+). 10.30, 16.00 - Эксперименты (12+). 12.00 - Проконсультируйтесь с юристом (12+). 12.30 - Разговоры у капота (12+). 13.15, 23.00, 3.30 - Планета вкусов (12+). 14.00 - Д/ф «Нуреев. Сто дней одиночества» (16+). 15.15 - Бизнес Дона (12+). 15.30 - История Дона (12+). **17.00 - Т/с «Высокие отношения» (12+).** 18.15 - Касается каждого (0+). **19.00, 1.40 - Т/с «Последний из Магикян» (12+). 20.30 - Т/с «Свадьбы и разводы» (12+). 21.30 - Т/с «Аромат шиповника» (12+). 0.00 - Х/ф «Где-то там» (18+).**

ДОМАШНИЙ

6.30 - 6 кадров (16+). 6.50, 1.00 - Реальная мистика (16+). 7.50 - По делам несовершеннолетних (16+). 8.55, 3.40 - Давай разведемся! (16+). 10.00, 2.00 - Тест на отцовство (16+). 12.15, 17.55 - Понять. Простить (16+). 13.20, 15.30 - Порча (16+). 13.50, 16.40 - Знахарка (16+). 14.25 - Верну любимого (16+). **19.00 - Х/ф «На твоей стороне» (16+). 23.00 - Х/ф «Дыши со мной. Счастье взаймы» (16+).**

ВТОРНИК, 7 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.25 - Доброе утро (12+). 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 - Новости (16+). 9.50 - Жить здорово! (16+). 10.55 - Модный приговор (6+). 12.15, 17.00, 1.25, 3.05 - Время покажет (16+). 15.15 - Давай поженимся! (16+). 16.00 - Мужское / Женское (16+). 18.40 - На самом деле (16+). 19.45 - Пусть говорят (16+). 21.00 - Время (16+). **21.30 - Т/с «Вертинский» (16+).** 22.45 - Док-ток (16+). 23.40 - Вечерний Ургант (16+). 0.20 - Михаил Пиотровский. «Хранитель» (12+).

РОССИЯ-1

5.00, 9.30 - Утро России (16+). 9.00, 14.30, 21.05 - Вести. Местное время (16+). 9.55 - О самом главном (12+). 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести (16+). 11.30 - Судьба человека (12+). 12.40, 18.40 - 60 минут (12+). **14.55 - Т/с «Кулагины» (16+).** 17.15 - Андрей Малахов. Прямой эфир (16+). **21.20 - Т/с «Ключ от всех дверей» (12+).** 23.35 - Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+). **2.20 - Т/с «В зоне риска» (16+).**

НТВ

4.55 - Т/с «Мухтар. Новый след» (16+). 6.30 - Утро. Самое лучшее (16+). 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 - Сегодня (16+). **8.25, 10.25 - Х/ф «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+).** 13.25 - Чрезвычайное происшествие (16+). 14.00 - Место встречи (16+). 16.45 - За гранью (16+). 17.50 - ДНК (16+). **20.00 - Т/с «Горячая точка» (16+).** 23.35 - Поздняков (16+). 23.50 - Основано на реальных событиях (16+). 1.40 - Агентство скрытых камер (16+). **2.10 - Т/с «Юристы» (16+).**

ТНТ

7.00 - ТНТ. Gold (16+). 8.25 - Бузова на кухне (16+). 9.00 - Новые танцы (16+). **11.00, 16.00 - Т/с «СашаТаня» (16+). 13.00 - Т/с «Универ. Новая общага» (16+). 18.00 - Т/с «Ольга» (16+). 19.00 - Т/с «Универ. 10 - лет спустя» (16+).** 21.00, 1.05 - Импровизация (16+). 22.00 - Женский Стендап (16+). **23.00 - Х/ф «Совместная поездка» (18+).** 2.50 - Comedy Баттл. Последний сезон (16+). 3.45 - Открытый микрофон (16+).

ТВ-ЦЕНТР

6.00 - Настроение (16+). 8.10 - Доктор И... (16+). **8.40 - Х/ф «Именины» (12+).** 10.45 - Д/ф «Виктор Проскурин. Бей первым!» (12+). 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 0.00 - События (16+). **11.50 - Т/с «Коломбо» (12+).** 13.40 - Мой герой (12+). 14.50 - Город новостей (16+). **15.05, 2.55 - Х/ф «Женская версия» (12+).** 16.55 - Прощание (16+). **18.10 - Х/ф «Некрасивая подружка» (12+).** 22.35 - Закон и порядок (16+). 23.10 - Д/ф «Татьяна Лаврова. Вулкан страстей» (16+). 0.35 - Петровка, 38 (16+). 0.55 - Д/ф «Анна Герман. Страх нищеты» (16+). 1.35 - 90-е (16+). 2.15 - Д/ф «Бомба для Гитлера» (12+).

СТС

6.00 - Ералаш (0+). 6.05 - М/с «Три кота» (0+). 6.15 - М/с «Босс-молокосос. Снова в деле» (6+). 7.00 - М/с «Том и Джерри» (0+). **8.00, 18.30 - Т/с «Сеня-Федя» (16+).** 9.00, 14.00 - Эксперименты (12+). 9.10, 14.35 - Уральские пельмени. Смехbook (16+). **9.45, 2.45 - Х/ф «Герой супермаркета» (12+). 11.40 - Х/ф «Хроники Риддика» (12+). 14.40 - Т/с «Гости из прошлого» (16+).** 20.00 - Полный блэкаут (16+). **22.20 - Х/ф «Дамбо» (6+). 0.35 - Х/ф «Робот по имени Чаппи» (18+).**

REN TV

5.00 - Территория заблуждений (16+). 6.00 - Документальный проект (16+). 7.00 - С бодрым утром! (16+). 8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 - Новости (16+). 9.00, 15.00 - Засекреченные списки (16+). 11.00 - Как устроен мир (16+). 12.00, 16.00, 19.00 - Информационная программа 112 (16+). 13.00 - Загадки человечества (16+). 14.00 - Невероятно интересные истории (16+). 17.00, 3.55 - Тайны Чапман (16+). 18.00 - Самые шокирующие гипотезы (16+). **20.00 - Х/ф «Возмещение ущерба» (16+).** 22.05 - Водить по-русски (16+). 23.25 - Знаете ли вы, что? (16+). **0.30 - Х/ф «Иллюзия полета» (16+). 2.15 - Х/ф «Контрабанда» (16+).**

МАТЧ ТВ

6.00, 9.05, 12.35, 15.40, 18.25, 3.55 - Новости (16+). 6.05, 19.35, 1.00 - Все на Матч! (16+). 9.10, 12.40 - Специальный репортаж (12+). **9.30 - Х/ф «Опасный Бангкок» (16+).** 11.35 - Есть тема! (16+). 13.00 - МатчБол (16+).

13.30 - Х/ф «Кулак легенды» (16+). 15.10, 15.45 - Х/ф «Рожденный защищать» (16+). 17.10, 18.30 - Х/ф «Тюряга» (16+). 20.30, 2.00 - Футбол (16+).

ПЕТЕРБУРГ 5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.30, 3.15 - Известия (16+). **5.40, 9.25, 13.25 - Х/ф «Морские дьяволы-2» (16+). 13.30 - Х/ф «Морские дьяволы-3» (16+). 17.45 - Х/ф «Условный мент-3» (16+). 19.25, 0.30 - Т/с «След» (16+). 23.10 - Х/ф «Великолепная пятёрка-4» (16+).** 0.00 - Известия. Итоговый выпуск (16+). **1.15 - Т/с «Прокурорская проверка» (16+). 3.25 - Т/с «Детективы» (16+).**

ДОН-24

6.30, 9.30, 11.30, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00, 22.30, 3.00 - Новости (12+). 7.00 - УТРО (0+). 10.00 - Точка на карте (12+). 10.15 - Закон и город (12+). 10.30, 16.00 - Эксперименты (12+). 12.00 - Поговорите с доктором (12+). 12.30 - Спорт-на-Дону (12+). 12.45 - А мне охота да рыбалка (12+). 13.15, 0.40, 3.30 - Планета вкусов (12+). **14.00, 20.30 - Т/с «Свадьбы и разводы» (12+).** 15.15 - Тем более (12+). 15.30 - Разговоры у капота (12+). **17.00 - Т/с «Высокие отношения» (12+). 17.45 - Т/с «Жена напрокат» (12+).** 18.30 - Есть работа (12+). 18.45 - Время местное (12+). **19.00, 1.40 - Т/с «Последний из Магикян» (12+). 21.30 - Т/с «Аромат шиповника» (12+). 23.00 - Х/ф «Бельканто» (16+).**

ДОМАШНИЙ

6.30 - 6 кадров (16+). 6.45, 1.00 - Реальная мистика (16+). 7.50 - По делам несовершеннолетних (16+). 8.55, 3.45 - Давай разведемся! (16+). 10.00, 2.05 - Тест на отцовство (16+). 12.15, 17.55 - Понять. Простить (16+). 13.20, 15.30 - Порча (16+). 13.50, 16.40 - Знахарка (16+). 14.25 - Верну любимого (16+). **19.00 - Х/ф «На твоей стороне» (16+). 23.00 - Х/ф «Дыши со мной. Счастье взаймы» (16+).**

СРЕДА, 8 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.25 - Доброе утро (12+). 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 - Новости (16+). 9.50 - Жить здорово! (16+). 10.55 - Модный приговор (6+). 12.15, 17.00, 1.45, 3.05 - Время покажет (16+). 15.15 - Давай поженимся! (16+). 16.00 - Мужское / Женское (16+). 18.40 - На самом деле (16+). 19.45 - Пусть говорят (16+). 21.00 - Время (16+). **21.30 - Т/с «Вертинский» (16+).** 23.00 - Док-ток (16+). 23.55 - Вечерний Ургант (16+). 0.35 - Фрейндлих. Алиса в стране лицедеев (12+).

РОССИЯ-1

5.00, 9.30 - Утро России (16+). 9.00, 14.30, 21.05 - Вести. Местное время (16+). 9.55 - О самом главном (12+). 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести (16+). 11.30 - Судьба человека (12+). 12.40, 18.40 - 60 минут (12+). **14.55 - Т/с «Кулагины» (16+).** 17.15 - Андрей Малахов. Прямой эфир (16+). **21.20 - Т/с «Ключ от всех дверей» (12+).** 23.35 - Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+). **2.20 - Т/с «В зоне риска» (16+).**

НТВ

4.55 - Т/с «Мухтар. Новый след» (16+). 6.30 - Утро. Самое лучшее (16+). 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 - Сегодня (16+). **8.25, 10.25 - Х/ф «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+).** 13.25 - Чрезвычайное происшествие (16+). 14.00 - Место встречи (16+). 16.45 - За гранью (16+). 17.50 - ДНК (16+). **20.00 - Т/с «Горячая точка» (16+).** 23.40 - Национальная спортивная премия в 2021 году (12+). 1.50 - Их нравы (0+). **2.10 - Т/с «Юристы» (16+).**

ТНТ

7.00 - ТНТ. Gold (16+). 8.25 - Мама LIFE (16+). 9.00 - Звезды в Африке (16+). **10.00, 16.00 - Т/с «СашаТаня» (16+). 13.00 - Т/с «Универ. Новая общага» (16+). 18.00 - Т/с «Ольга» (16+). 19.00 - Т/с «Универ. 10 лет спустя» (16+).** 21.00 - Я тебе не верю (16+). 22.00 - Женский Стендап (16+). **23.00 - Х/ф «Миссия в Майами» (16+).** 1.10 - Импровизация (16+). 2.55 - Comedy Баттл. Последний сезон (16+). 3.45 - Открытый микрофон (16+).

ТВ-ЦЕНТР

6.00 - Настроение (16+). 8.15 - Доктор И... (16+). **8.50 - Х/ф «Сердца трёх» (12+).** 11.10, 0.35 - Петровка, 38 (16+). 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 0.00 - События (16+). **11.50 - Т/с «Коломбо» (12+).** 13.40 - Мой герой (12+). 14.50 - Город новостей (16+). **15.05, 3.00 - Х/ф «Женская версия» (12+).** 16.55 - Прощание (16+). **18.10 - Х/ф «Некрасивая подружка» (12+).** 22.35 - Хватит слухов! (16+). 23.05 - Д/ф «СССР. Хроника крушения» (12+). 0.55 - 90-е (16+). 1.35 - Знак качества (16+). 2.15 - Д/ф «Элеонора Рузвельт. Жена умирающего президента» (12+).

СТС

6.00 - Ералаш (0+). 6.05 - М/с «Три кота» (0+). 6.15 - М/с «Босс-молокосос. Снова в деле» (6+). 7.00 - М/с «Том и Джерри» (0+). **8.00, 18.30 - Т/с «Сеня-Федя» (16+).** 9.00, 14.00 - Эксперименты (12+). 9.10, 14.35 - Уральские пельмени. Смехbook (16+). **9.55, 2.35 - Х/ф «Толстяк против всех» (16+). 11.45 - Х/ф «Дамбо» (6+). 14.45 - Т/с «Гости из прошлого» (16+). 20.00 - Х/ф «Черепашки-ниндзя» (16+). 22.00 - Х/ф «Черепашки-ниндзя-2» (16+). 0.15 - Х/ф «Ван Хельсинг» (12+).**

REN TV

5.00 - Территория заблуждений (16+). 6.00 - Документальный проект (16+). 7.00 - С бодрым утром! (16+). 8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 - Новости (16+). 9.00, 15.00 - Засекреченные списки (16+). 11.00 - Как устроен мир (16+). 12.00, 16.00, 19.00 - Информационная программа 112 (16+). 13.00, 23.25 - Загадки человечества (16+). 14.00 - Невероятно интересные истории (16+). 17.00, 3.05 - Тайны Чапман (16+). 18.00, 2.15 - Самые шокирующие гипотезы (16+). **20.00 - Х/ф «Паркер» (16+).** 22.20 - Смотреть всем! (16+). **0.30 - Х/ф «Тройная угроза» (18+).**

МАТЧ ТВ

6.00, 8.55, 15.40, 3.55 - Новости (16+). 6.05, 16.15, 1.00 - Все на Матч! (16+). 9.00, 11.35 - Специальный репортаж (12+). **9.20 - Х/ф «Счастливое число Слевина» (16+).** 11.55, 20.20, 2.00 - Футбол (16+). **14.00, 15.45 - Х/ф «Американец» (16+).** 16.55 - Хоккей (16+). 19.20 - Футбол. Обзор (0+).

ПЕТЕРБУРГ 5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.30, 3.15 - Известия (16+). **5.25 - Х/ф «Морские дьяволы-2» (16+). 6.50, 9.25, 13.25 - Х/ф «Морские дьяволы-3» (16+). 17.45 - Х/ф «Условный мент-3» (16+). 19.25, 0.30 - Т/с «След» (16+). 23.10 - Х/ф «Великолепная пятерка-4» (16+).** 0.00 - Известия. Итоговый выпуск (16+). **1.15 - Т/с «Прокурорская проверка» (16+). 3.25 - Т/с «Детективы» (16+).**

ДОН-24

6.30, 9.30, 11.30, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00, 22.30, 3.00 - Новости (12+). 7.00 - УТРО (0+). 10.00 - Время местное (12+). 10.15 - Третий возраст (12+). 10.30, 16.00 - Эксперименты (12+). 12.00 - О чём говорят женщины (12+). 12.30 - На звёздной волне (12+). 13.15, 0.50, 3.30 - Планета вкусов (12+). **14.00, 20.30 - Т/с «Свадьбы и разводы» (12+).** 15.15 - Тем более (12+). 15.30 - Люди-на-Дону (12+). **17.00**

- Т/с «Жена напрокат» (12+). 18.30 - Закон и город (12+). 18.45 - Точка на карте (12+). **19.00, 1.45 - Т/с «Последний из Магикян» (12+). 21.30 - Т/с «Аромат шиповника» (12+). 23.00 - Х/ф «За пропастью во ржи» (16+).**

ДОМАШНИЙ

6.30 - 6 кадров (16+). 6.45, 1.50 - Реальная мистика (16+). 7.50 - По делам несовершеннолетних (16+). 8.55 - Давай разведемся! (16+). 10.00, 2.45 - Тест на отцовство (16+). 12.15, 17.55 - Понять. Простить (16+). 13.20, 15.30 - Порча (16+). 13.50, 16.40 - Знахарка (16+). 14.25 - Верну любимого (16+). **19.00 - Х/ф «На твоей стороне-2» (16+). 22.55 - Х/ф «Дыши со мной. Счастье взаймы» (16+).**

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР И АПТЕКА
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ
«Аира-плюс»
airaplus.ru
г. Волгодонск, ул. Гагарина, 19 А и 19 Б
(напротив больницы №3 БСМП)
Лицензия № ЛО-61-01-007382
от 03 октября 2019 г.
РЕЖИМ РАБОТЫ: ежедневно с 8.00 до 19.00, суббота - с 8.00 до 16.00, воскресенье - выходной
Телефоны для записи на прием:
♦ Гагарина, 19 а: 8 (8639) 25-61-00, 8-909-435-84-52, 8-928-101-37-35
♦ Гагарина, 19 б: 8 (8639) 27-22-44, 8-938-120-00-31, 8-938-111-79-11
ВИДЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
♦ Акушерство и гинекология
♦ Гастроэнтерология
♦ Гематология
♦ Дерматовенерология
♦ Кардиология
♦ Колопроктология
♦ Косметология
♦ Лечебная физкультура
♦ Маммология
♦ Медицинский массаж
♦ Неврология
♦ Нефрология
♦ Озонотерапия
♦ Оториноларингология (ЛОР)
♦ Офтальмология
♦ Педиатрия
♦ Рефлексотерапия
♦ Терапия
♦ Травматология и ортопедия
♦ Ультразвуковая диагностика
♦ Урология
♦ Физиотерапия
♦ Хирургия (в т.ч. удаление папиллом и бородавок)
♦ Холтер ЭКГ
♦ Эндокринология
♦ ЭКГ
ВНИМАНИЕ!
Открыт кабинет ФИЗИОТЕРАПИИ с новейшим оборудованием PREMIUM-класса:
► Лазер
► Магнитотерапия
► Все виды электролечения
► Впервые в городе УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ
(снижает болевой синдром и мышечное напряжение, уменьшает воспаление, восстанавливает функции опорно-двигательного аппарата, нервной системы и т.д.)
Дерматология-косметология: омолаживающие процедуры, мезотерапия, лечение угревой болезни, аллергического дерматита, микозов, лишая, себореи и др.
Озонотерапия:
внутривенное и местное введение озонированного физиологического раствора - безопасный и очень эффективный способ оздоровления. Озон способствует уничтожению бактерий, вирусов, спор и грибов, благотворно влияет на кровь, улучшает обмен веществ, усиливает функцию иммунной системы, выводит токсины и шлаки, снимает симптомы усталости.
Прием по предварительной записи
Доверяйте свое здоровье профессионалам!
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Реклама

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСА
В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ОБЯЗАТЕЛЬНО
НОШЕНИЕ ЛИЦЕВЫХ МАСОК ИЛИ РЕСПИРАТОРОВ
на рынках, в магазинах и аптеках
при посещении органов власти и подведомственных им учреждений
в помещениях работающих организаций и предприятий
в общественном транспорте, на остановках, в зданиях вокзалов и аэропортов
1,5 м
СОБЛЮДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ
* Постановление Правительства Ростовской области от 11 июня 2020 года № 530 «Об особенностях применения постановления Правительства Ростовской области от 05.04.2020 № 272»

ЧЕТВЕРГ, 9 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.25 - Доброе утро (12+). 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 - Новости (16+). 9.50 - Жить здорово! (16+). 10.55 - Модный приговор (6+). 12.15, 17.00, 1.05, 3.05 - Время покажет (16+). 15.15 - Давай поженимся! (16+). 16.00 - Мужское / Женское (16+). 18.40 - На самом деле (16+). 19.45 - Пусть говорят (16+). 21.00 - Время (16+). 21.30 - Вертинский. Песни (16+). 22.30 - Большая игра (16+). 23.25 - Вечерний Ургант (16+). 0.05 - К 80-летию Виталия Соломина. «...И вагон любви нерастраченной!» (12+).

РОССИЯ-1

5.00, 9.30 - Утро России (16+). 9.00, 14.30, 21.05 - Вести. Местное время (16+). 9.55 - О самом главном (12+). 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести (16+). 11.30 - Судьба человека (12+). 12.40, 18.40 - 60 минут (12+). **14.55 - Т/с «Кулагины» (16+).** 17.15 - Андрей Малахов. Прямой эфир (16+). **21.20 - Т/с «Ключ от всех дверей» (12+).** 23.35 - Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+). **2.20 - Т/с «В зоне риска» (16+).**

НТВ

4.55 - Т/с «Мухтар. Новый след» (16+). 6.30 - Утро. Самое лучшее (16+). 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.50 - Сегодня (16+). **8.25, 10.25 - Х/ф «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+).** 13.25 - Чрезвычайное происшествие (16+). 14.00 - Место встречи (16+). 16.45 - За гранью (16+). 17.50 - ДНК (16+). **20.00 - Т/с «Магистраль» (16+).** 0.10 - ЧП. Расследование (16+). 0.45 - Захар Прилепин. Уроки русского (12+). 1.10 - Мы и наука. Наука и мы (12+). **2.10 - Т/с «Юристы» (16+).**

ТНТ

7.00 - ТНТ. Gold (16+). 8.25 - Перезагрузка (16+). **9.00, 16.00 - Т/с «СашаТаня» (16+). 13.00 - Т/с «Универ. Новая общага» (16+). 18.00 - Т/с «Ольга» (16+). 19.00 - Т/с «Универ. 10 - лет спустя» (16+).** 21.00 - Однажды в России (16+). 22.00 - Двое на миллион (16+). **23.00 - Х/ф «Калифорнийский дорожный патруль» (18+).** 1.10 - Импровизация (16+). 2.50 - Comedy Баттл. Последний сезон (16+). 3.45 - Открытый микрофон (16+).

ТВ-ЦЕНТР

6.00 - Настроение (16+). 8.10 - Доктор И... (16+). **8.40 - Х/ф «Сердца трёх-2» (12+).** 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 0.00 - События (16+). **11.50 - Т/с «Коломбо» (12+).** 13.40 - Мой герой (12+). 14.50 - Город новостей (16+). **15.05, 2.55 - Х/ф «Женская версия» (12+).** 16.55 - Прощание (16+). **18.10 - Х/ф «Некрасивая подружка» (12+).** 22.35 - 10 самых... (16+). 23.05 - Хроники московского быта (16+). 0.35 - Петровка, 38 (16+). 0.55 - Удар властью (16+). 1.35 - Д/ф «Самые влиятельные женщины мира» (12+).

СТС

6.00 - Ералаш (0+). 6.05 - М/с (6+). **8.00, 18.30 - Т/с «Сеня-Федя» (16+).** 9.00, 14.00 - Эксперименты (12+). 9.10, 14.35 - Уральские пельмени. Смехbook (16+). **9.45 - Х/ф «Черепашки-ниндзя» (16+). 11.45 - Х/ф «Черепашки-ниндзя-2» (16+). 14.45 - Т/с «Гости из прошлого» (16+). 20.00 - Х/ф «Соник в кино» (6+). 21.55 - Х/ф «Покемон. Детектив Пикачу» (12+). 0.00 - Х/ф «Хроники Риддика» (12+). 2.10 - Х/ф «Окончательный анализ» (16+).**

REN TV

5.00 - Документальный проект (16+). 7.00 - С бодрым утром! (16+). 8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 - Новости (16+). 9.00, 15.00 - Засекреченные списки (16+). 11.00 - Как устроен мир (16+). 12.00, 16.00, 19.00 - Информационная программа 112 (16+). 13.00, 23.25 - Загадки человечества (16+). 14.00 - Невероятно интересные истории (16+). 17.00, 3.05 - Тайны Чапман (16+). 18.00, 2.15 - Самые шокирующие гипотезы (16+). **20.00 - Х/ф «Последний рубеж» (16+).** 22.00 - Смотреть всем! (16+). **0.30 - Х/ф «Харлей Дэвидсон и ковбой Мальборо» (16+).**

МАТЧ ТВ

6.00, 8.55, 12.35, 15.40, 18.30, 3.55 - Новости (16+). 6.05, 18.35, 1.00 - Все на Матч! (16+). 9.00, 12.40 - Специальный репортаж (12+). **9.20 - Х/ф «Тюряга» (16+).** 11.35 - Есть тема! (16+). 13.00, 19.30 - Футбол. Обзор (0+). **14.00, 15.45 - Х/ф «Нокаут» (16+). 16.35 - Х/ф «Хранитель» (16+).** 20.30, 2.00 - Футбол (16+).

ПЕТЕРБУРГ 5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.30, 3.15 - Известия (16+). **5.35, 9.25, 13.25 - Х/ф «Морские дьяволы-3» (16+).** 8.35 - День ангела (0+). **17.45 - Х/ф «Условный мент-3» (16+). 19.25, 0.30 - Т/с «След» (16+). 23.10 - Х/ф «Великолепная пятерка-4» (16+).** 0.00 - Известия. Итоговый выпуск (16+). **1.15 - Т/с «Прокурорская проверка» (16+). 3.25 - Т/с «Детективы» (16+).**

ДОН-24

6.30, 9.30, 11.30, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00, 22.30, 3.00 - Новости (12+). 7.00 - УТРО (0+). 10.00 - Большой экран (12+). 10.15 - Точка на карте (12+). 10.30, 16.00 - Эксперименты (12+). 12.00, 15.30 - Вы хотите поговорить об этом? (12+). 12.30 - Жили были-на-Дону (12+). 12.45 - Точки над i (12+). 13.15, 0.30, 3.30 - Планета вкусов (12+). **14.00, 20.30 - Т/с «Свадьбы и разводы» (12+).** 15.15 - Тем более (12+). **17.00 - Т/с «Жена напрокат» (12+).** 18.30 - Бизнес Дона (12+). 18.45 - Время местное (12+). **19.00, 1.25 - Т/с «Последний из Магикян» (12+). 21.30 - Т/с «Аромат шиповника» (12+). 23.00 - Х/ф «Любовь и дружба» (12+).** 2.15 - Д/ф «Красный граф» (12+).

ДОМАШНИЙ

6.30 - 6 кадров (16+). 6.45, 1.50 - Реальная мистика (16+). 7.50 - По делам несовершеннолетних (16+). 8.55 - Давай разведемся! (16+). 10.00, 2.45 - Тест на отцовство (16+). 12.15, 17.55 - Понять. Простить (16+). 13.25, 15.40 - Порча (16+). 13.55, 16.45 - Знахарка (16+). 14.30 - Верну любимого (16+). **19.00 - Х/ф «На твоей стороне-2» (16+). 22.55 - Х/ф «Дыши со мной. Счастье взаймы» (16+).**

ПЯТНИЦА, 10 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.25 - Доброе утро (12+). 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 - Новости (16+). 9.50 - Жить здорово! (16+). 10.55, 2.55 - Модный приговор (6+). 12.15, 13.40, 17.00 - Время покажет (16+). 12.55, 15.15 - Горячий лед (16+). 16.00 - Мужское / Женское (16+). 18.40 - Человек и закон (16+). 19.45 - Поле чудес (16+). 21.00 - Время (16+). 21.30 - Голос (12+). 23.20 - Вечерний Ургант (16+). 0.15 - Д/ф «Джим Моррисон - Последние дни в Париже» (18+). 1.25 - Вечерний Unplugged (16+). 2.10 - Наедине со всеми (16+). 3.45 - Давай поженимся! (16+).

РОССИЯ-1

5.00, 9.30 - Утро России (16+). 9.00, 14.30, 20.45 - Вести. Местное время (16+). 9.55 - О самом главном (12+). 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести (16+). 11.30 - Судьба человека (12+). 12.40, 18.40 - 60 минут (12+). **14.55 - Т/с «Кулагины» (16+).** 17.15 - Андрей Малахов. Прямой эфир (16+). 21.00 - Юморина-2021 (16+). 23.00 - Веселья час (16+). **0.45 - Х/ф «Разлучница» (16+).**

НТВ

4.55 - Т/с «Мухтар. Новый след» (16+). 6.30 - Утро. Самое лучшее (16+). 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 - Сегодня (16+). 8.25 - Простые секреты (16+). 9.00 - Мои университеты. Будущее за настоящим (6+). 10.25 - ЧП. Расследование (16+). **11.00 - Х/ф «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+).** 13.25 - Чрезвычайное происшествие (16+). 14.00 - Место встречи (16+). 16.45 - ДНК (16+). 18.00 - Жди меня (12+). **20.00 - Т/с «Магистраль» (16+).** 0.20 - Своя правда (16+). 2.00 - Квартирный вопрос (0+). **2.55 - Т/с «Юристы» (16+).**

ТНТ

7.00 - ТНТ. Gold (16+). **9.00 - Т/с «СашаТаня» (16+). 13.00 - Т/с «Универ. Новая общага» (16+).** 15.00 - Однажды в России (16+). 21.00 - Комеди Клаб (16+). 22.00 - Открытый микрофон (16+). 23.00 - Импровизация. Команды (16+). 0.35 - Такое кино! (16+). 1.05 - Импровизация (16+). 3.35 - Comedy Баттл. Последний сезон (16+).

ТВ-ЦЕНТР

6.00 - Настроение (16+). **8.15, 11.50 - Х/ф «Берёзовая роща» (12+).** 11.30, 14.30, 17.50 - События (16+). **12.30, 15.05 - Х/ф «Доктор Иванов. Своя земля» (12+).** 14.50 - Город новостей (16+). 16.55 - Д/ф «Закулисные войны» (12+). **18.10 - Х/ф «Высоко над страхом» (12+). 20.05 - Х/ф «Таёжный детектив» (12+).** 22.00 - В центре событий (16+). 23.15 - Чёрный кот (16+). 1.05 - Д/ф «Михаил Булгаков. Роман с тайной» (12+). **1.55 - Т/с «Коломбо» (12+).**

СТС

6.00 - Ералаш (0+). 6.05 - М/с (6+). **8.00 - Т/с «Сеня-Федя» (16+). 9.00, 1.40 - Х/ф «Напарник» (12+).** 10.50 - Суперлига (16+). 12.25 - Уральские пельмени. Смехbook (16+). 13.05 - Шоу «Уральских пельменей» (16+). **21.00 - Х/ф «Плохие парни навсегда» (16+). 23.25 - Х/ф «Я, робот» (12+). 3.10 - Х/ф «Неуловимые» (16+).**

REN TV

5.00, 9.00 - Документальный проект (16+). 7.00 - С бодрым утром! (16+). 8.30, 12.30, 16.30, 19.30 - Новости (16+). 11.00 - Как устроен мир (16+). 12.00, 16.00, 19.00 - Информационная программа 112 (16+). 13.00 - Загадки человечества (16+). 14.00 - Невероятно интересные истории (16+). 15.00 - Засекреченные списки (16+). 17.00 - Тайны Чапман (16+). 18.00 - Самые шокирующие гипотезы (16+). **20.00 - Х/ф «Зеленая миля» (16+). 23.40 - Х/ф «Море соблазна» (18+). 1.40 - Х/ф «Прогулка» (12+). 3.35 - Х/ф «Честная игра» (16+).**

МАТЧ ТВ

6.00, 9.00, 12.35, 20.50 - Новости (16+). 6.05, 17.50, 23.00 - Все на Матч! (16+). 9.05, 12.40 - Специальный репортаж (12+). **9.25 - Х/ф «Американец» (16+).** 11.35 - Есть тема! (16+). 13.00, 15.55 - Биатлон (16+). 15.05 - Футбол. Обзор (0+). 18.25, 3.00 - Хоккей (16+). 20.55 - Баскетбол (16+). 23.40 - Точная ставка (16+). 0.00 - Смешанные единоборства (16+). 2.00 - Бобслей и скелетон (0+).

ПЕТЕРБУРГ 5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00 - Известия (16+). **5.25, 9.25 - Х/ф «Морские дьяволы-3» (16+). 11.15, 13.25 - Х/ф «Морские дьяволы-4» (16+). 17.30 - Х/ф «Условный мент-3» (16+). 21.10 - Т/с «След» (16+).** 23.45 - Светская хроника (16+). **0.45 - Т/с «Старший следователь» (16+).**

ДОН-24

6.30, 9.30, 11.30, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00, 22.30, 3.00 - Новости (12+). 7.00 - УТРО (0+). 10.00 - Время местное (12+). 10.15 - Третий возраст (12+). 10.30, 16.00 - Эксперименты (12+). 12.00, 15.30 - Диалоги о культуре (12+). 12.30 - История Дона (12+). 13.15, 0.45, 3.30 - Всё как у зверей (12+). **14.00, 20.30 - Т/с «Свадьбы и разводы» (12+).** 15.15 - Тем более (12+). **17.00 - Т/с «Жена напрокат» (12+).** 18.30 - Точка на карте (12+). 18.45 - Станица-на-Дону (12+). **19.00, 1.40 - Т/с «Последний из Магикян» (12+). 21.30 - Т/с «Аромат шиповника» (12+). 23.00 - Х/ф «Отпетые напарники» (16+).**

ДОМАШНИЙ

6.30 - 6 кадров (16+). 6.45, 3.00 - Реальная мистика (16+). 7.50 - По делам несовершеннолетних (16+). 8.55 - Давай разведемся! (16+). 10.00, 3.50 - Тест на отцовство (16+). 12.15, 17.55 - Понять. Простить (16+). 13.20, 15.30 - Порча (16+). 13.50, 16.40 - Знахарка (16+). 14.25 - Верну любимого (16+). **19.00 - Х/ф «Садовница» (16+).** 23.20 - Про здоровье (16+). **23.35 - Х/ф «Письмо по ошибке» (16+).**

ПЕРЕГНОЙ
ЩЕБЕНЬ
ПЕСОК
8-919-888-98-84
8-928-610-43-20
Реклама

КЛЮЧ СЕРВИС
ВСКРЫВАЮ
ДВЕРИ · СЕЙФЫ · АВТОМОБИЛИ
8-989-71-09-911
В-8, пр. Курчатова, 36 Л (рядом с маг. «Чудо-остров»)
пер. Западный, 4 «Ключ сервис»,
ул. Энтузиастов, 22. Тел.: 8-938-121-83-11
ЗАМКИ продажа · ремонт установка
ДВЕРИ стальные изготовление
Реклама

ВЫВОЗ МЕТАЛЛОЛОМА
РЕЗКА • ДЕМОНТАЖ
ПРИЕМ КАТАЛИЗАТОРОВ
Заработай деньги в дом – сдай у нас металлолом
Тел. 8-928-6000-200
Реклама

«ДОСТАВЩИК»
ЩЕБЕНЬ
ПЕСОК
ЦЕМЕНТ
DOSTAVSHIK_VLG
www.dostavshik61.ru нал/безнал 24-35-22
улица Морская, 15 8-918-500-800-1
Реклама

БОЛЬШОЕ КОЛЕСО
Автошины импортного и отечественного производства
Большой выбор легкосплавных дисков
- Шиномонтаж на льготных условиях
- Балансировка
- Ремонт дисков
ЗИМНЯЯ РЕЗИНА в наличии и под заказ
Телефон 8-918-556-91-55
Прибрежная, 7 (малая Морская)
Морская, 35 (напротив горсуда)
Реклама

Компания МеталлоЛогистика
ВЫВОЗ МЕТАЛЛОЛОМА
8-928-184-68-34
8-918-528-86-10
По всей области от 50 кг
Цена до 25 руб./кг
Лиц. №8/МЭ-61 от 11.10.12 г. «ФорумЮг». Реклама

СУББОТА, 11 ДЕКАБРЯ

Еще больше информации - на сайте **v-pravda.ru**

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 - Доброе утро. Суббота (6+). 9.00 - Умницы и умники (12+). 9.45 - Слово пастыря (0+). 10.00, 12.00 - Новости (16+). 10.15 - Этери. Диалоги с королевой льда (16+). 11.30, 12.15 - Горячий лед (0+). 14.05 - К юбилею Клары Новиковой (16+). 16.20 - Кто хочет стать миллионером? (12+). 17.55 - Ледниковый период (0+). 21.00 - Время (16+). 21.20 - Сегодня вечером (16+). 22.45 - Бокс (16+). 23.45 - Вертинский. Песни (16+). 0.50 - Наедине со всеми (16+). 1.45 - Модный приговор (6+). 2.35 - Давай поженимся! (16+). 3.15 - Мужское / Женское (16+).

РОССИЯ-1

5.00 - Утро России. Суббота (16+). 8.00 - Вести. Местное время (16+). 8.20 - Местное время. Суббота (16+). 8.35 - По секрету всему свету (16+). 9.00 - Формула еды (12+). 9.25 - Пятеро на одного (16+). 10.10 - Сто к одному (16+). 11.00 - Вести (16+). 11.30 - Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+). 12.35 - Доктор Мясников (12+). **13.40 - Х/ф «Доктор Улитка» (12+).** 18.00 - Привет, Андрей! (12+). 20.00 - Вести в субботу (16+). **21.00 - Х/ф «Дом, где сердце» (12+). 1.15 - Х/ф «От судьбы не зарекайся» (12+).**

НТВ

5.35 - Х/ф «Вызов» (16+). 7.25 - Смотр (0+). 8.00, 10.00, 16.00 - Сегодня (16+). 8.20 - Готовим с Алексеем Зиминым (0+). 8.45 - Поедем поедим! (0+). 9.25 - Едим дома (0+). 10.20 - Главная дорога (16+). 11.00 - Живая еда (12+). 12.00 - Квартирный вопрос (0+). 13.05 - Однажды... (16+). 14.00 - По следу монстра (16+). 15.00 - Своя игра (0+). 16.20 - Следствие вели... (16+). 19.00 - Центральное телевидение (16+). 20.20 - Ты не поверишь! (16+). 21.20 - Секрет на миллион (16+). 23.20 - Международная пилорама (16+). 0.10 - Квартирник НТВ у Маргулиса (16+). 1.20 - Дачный ответ (0+). 2.15 - Федор Конюхов. Тихоокеанский затворник (12+). **2.55 - Т/с «Грязная работа» (16+).**

ТНТ

7.00 - ТНТ. Gold (16+). **7.55 - Т/с «СашаТаня» (16+).** 10.00 - Бузова на кухне (16+). **10.30 - Т/с «Универ. Новая общага» (16+). 13.30 - Т/с «Универ. 10 - лет спустя» (16+).** 17.30 - Звезды в Африке (16+). 19.30 - Битва экстрасенсов (16+). 21.00 - Новые танцы (16+). 23.00 - LAB. Лаборатория музыки Антона Беляева (16+). **23.30 - Х/ф «Очень страшное кино» (16+).** 1.20 - Импровизация (16+). 2.55 - Comedy Баттл. Последний сезон (16+). 3.45 - Открытый микрофон (16+).

ТВ-ЦЕНТР

5.55 - Х/ф «Крепкий орешек» (12+). 7.30 - Православная энциклопедия (6+). **8.00 - Х/ф «Парижанка» (12+).** 10.00 - Самый вкусный день (6+). **10.30, 11.50 - Х/ф «Кубанские казаки» (12+).** 11.30, 14.30, 23.45 - События (16+). **13.05, 14.50 - Х/ф «Некрасивая подружка» (12+). 17.15 - Х/ф «Чувство правды» (12+).** 21.00 - Постскриптум (16+). 22.15 - Право знать! (16+). 0.00 - Д/ф «Женщины Сталина» (16+). 0.45 - 90-е (16+). 1.30 - Специальный репортаж (16+). 1.55 - Хватит слухов! (16+). 2.20 - Прощание (16+).

СТС

6.00 - Ералаш (0+). 6.05 - М/с «Фиксики» (0+). 6.25 - Мультфильмы (6+). 6.45 - М/с «Три кота» (0+). 7.35 - М/с «Босс-молокосос. Снова в деле» (6+). 8.00 - М/с «Лекс и Плу. Космические такси» (6+). 8.25, 11.05 - Шоу «Уральских пельменей» (16+). 9.00 - Просто кухня (12+). 10.00 - Купите это немедленно! (16+). 11.45 - Полный блэкаут (16+). **13.00 - Х/ф «Покемон. Детектив Пикачу» (12+). 15.00 - Х/ф «Соник в кино» (6+).** 17.00 - Русский ниндзя (16+). 19.25 - М/ф «Камуфляж и шпионаж» (6+). **21.30 - Х/ф «Бладшот» (16+). 23.40 - Х/ф «Матрица. Перезагрузка» (16+). 2.10 - Х/ф «Неуловимые. Последний герой» (16+). 3.25 - Х/ф «Неуловимые. Джекпот» (16+).**

REN TV

5.00 - Невероятно интересные истории (16+). **6.55 - Х/ф «Поросёнок Бэйб» (6+).** 8.30 - О вкусной и здоровой пище (16+). 9.00 - Минтранс (16+). 10.00 - Самая полезная программа (16+). 11.00 - Знаете ли вы, что? (16+). 12.05 - Военная тайна (16+). 13.05 - СОВБЕЗ (16+). 14.05 - Документальный спецпроект (16+). **17.10 - Х/ф «Дум» (16+). 19.10 - Х/ф «Хищник» (16+). 21.20 - Х/ф «Звездный десант» (16+). 23.50 - Х/ф «Звездный десант-2: Герой Федерации» (16+). 1.30 - Х/ф «Звездный десант-3: Мародёр» (18+). 3.05 - Х/ф «Стриптиз» (16+).**

МАТЧ ТВ

6.00 - Профессиональный бокс (16+). 7.00, 9.00 - Новости (16+). 8.05, 13.25, 22.00, 0.45 - Все на Матч! (16+). 9.05 - М/ф «Метеор на ринге» (0+). **9.25 - Х/ф «Хранитель» (16+).** 11.25 - Баскетбол (16+). 13.55, 15.55 - Биатлон (16+). 15.05, 17.50 - Лыжный спорт (0+). 18.55, 22.40 - Футбол (16+). 1.40 - Сноубординг (0+). 2.30 - ФОРМУЛА-1 (0+). 3.45 - Гандбол (0+).

ПЕТЕРБУРГ 5 КАНАЛ

5.00 - Х/ф «Великолепная пятерка» (16+). 6.10 - Х/ф «Великолепная пятерка-4» (16+). 9.00 - Светская хроника (16+). **10.05 - Т/с «Старший следователь» (16+). 14.15 - Т/с «След» (16+).** 0.00 - Известия. Главное (16+). **0.55 - Х/ф «Мотив преступления» (16+).**

ДОН-24

6.30 - М/ф (6+). 7.00 - Кто ходит в гости по утрам (12+). 8.30 - Вы хотите поговорить об этом? (12+). 9.00 - История Дона (12+). 9.30 - Спорт-на-Дону. Итоги (12+). 10.00 - Дон футбольный (12+). 11.00 - Диалоги о культуре (12+). 11.30 - Сельские хлопоты (12+). 12.00 - Подсмотрено в сети (12+). 12.20 - Пищевая эволюция (12+). 13.45 - Медицина будущего (12+). **14.45 - Т/с «Как я стал русским» (16+).** 16.40 - Планета на двоих (12+). 17.30 - Научтоп (12+). 18.00, 23.00 - Новости. Итоги недели (12+). 19.00 - Планета собак (12+). **19.30, 3.40 - Т/с «Угрозыск» (16+).** 21.00 - Футбол (12+). **0.00 - Х/ф «Однажды в Голливуде» (16+). 1.50 - Х/ф «За пропастью во ржи» (16+).**

ДОМАШНИЙ

6.30 - Х/ф «Моя любимая мишень» (16+). 9.55, 3.05 - Х/ф «Идеальный брак» (16+). 18.45, 23.00 - Скажи, подруга (16+). **19.00 - Х/ф «Любовь Мерьем» (16+). 23.15 - Х/ф «Слепой поворот» (16+).**

РЕМОНТ TV НА ДОМУ
Вызов бесплатный
8-928-101-28-04
Реклама

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 12 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 - Новости (16+). **6.10 - Т/с «Семейный дом» (16+).** 6.55 - Играй, гармонь любимая! (12+). 7.40 - Часовой (12+). 8.10 - Здоровье (16+). 9.20 - Непутевые заметки (12+). 10.15 - Жизнь других (12+). 11.15, 12.15 - Видели видео? (6+). 14.00 - К 70-летию знаменитого путешественника. «Полюса недоступности Федора Конюхова» (12+). 15.05 - 60 лучших (16+). 17.35 - Две звезды. Отцы и дети (12+). 19.25 - Лучше всех! (0+). 21.00 - Время (16+). 22.00 - Что? Где? Когда? (16+). 23.10 - Д/ф «Короли» (16+). 0.15 - Тур де Франс (18+). 2.05 - Наедине со всеми (16+). 2.50 - Модный приговор (6+). 3.40 - Давай поженимся! (16+).

РОССИЯ-1

5.20, 3.10 - Х/ф «Роман в письмах» (12+). 7.15 - Устами младенца (16+). 8.00 - Местное время. Воскресенье (16+). 8.35 - Когда все дома (16+). 9.25 - Утренняя почта (16+). 10.10 - Сто к одному (16+). 11.00 - Вести (16+). 11.30 - Большая переделка (16+). 12.30 - Парад юмора (16+). **14.20 - Х/ф «Танец для двоих» (12+).** 18.40 - Синяя Птица (16+). 20.00 - Вести недели (16+). 22.00 - Москва. Кремль. Путин (16+). 22.40 - Россия. Новейшая история (12+). 1.00 - Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+).

НТВ

4.25 - Х/ф «Небеса обетованные» (16+). 6.35 - Центральное телевидение (16+). 8.00, 10.00, 16.00 - Сегодня (16+). 8.20 - Лотерейное шоу (12+). 10.20 - Первая передача (16+). 11.00 - Чудо техники (12+). 12.00 - Дачный ответ (0+). 13.00 - НашПотребНадзор (16+). 14.00 - Фактор страха» (12+). 15.00 - Своя игра (0+). 16.20 - Следствие вели... (16+). 18.00 - Новые русские сенсации (16+). 19.00 - Итоги недели (16+). 20.10 - Суперстар! Возвращение (16+). 22.45 - Звезды сошлись (16+). 0.25 - Основано на реальных событиях (16+). 3.05 - Их нравы (0+). **3.25 - Т/с «Грязная работа» (16+).**

ТНТ

7.00 - ТНТ. Gold (16+). **7.55 - Т/с «СашаТаня» (16+).** 9.00 - Перезагрузка (16+). 9.30 - Мама LIFE (16+). **10.00 - Х/ф «Полицейский с Рублевки» (16+). 15.20 - Х/ф «Безумный Макс: Дорога ярости» (16+). 17.50 - Х/ф «Робин Гуд: Начало» (16+).** 20.00 - Звезды в Африке (16+). 21.00 - Новые танцы (16+). 23.00 - Talk (18+). **0.00 - Х/ф «Очень страшное кино-2» (16+).** 1.50 - Импровизация (16+). 3.35 - Comedy Баттл. Последний сезон (16+).

ТВ-ЦЕНТР

5.50 - Х/ф «Высоко над страхом» (12+). 7.40 - Х/ф «Таёжный детектив» (12+). 9.30 - Выходные на колесах (6+). 10.00 - Знак качества (16+). 10.55 - Страна чудес (6+). 11.30, 0.15 - События (16+). **11.50 - Х/ф «Пираты XX века» (12+).** 13.40 - Москва резиновая (16+). 14.30 - Московская неделя (16+). 15.05 - Д/ф «Назад в СССР» (12+). **17.40 - Х/ф «Никогда не разговаривай с незнакомками» (12+). 21.30, 0.35 - Х/ф «Адвокатъ Ардашевъ. Тайна персидского обоза» (12+).** 1.25 - Петровка, 38 (16+). **1.35 - Х/ф «Всё к лучшему» (12+).**

СТС

6.00 - Ералаш (0+). 6.05 - М/с «Фиксики» (0+). 6.25 - Мультфильмы (6+). 6.45 - М/с «Три кота» (0+). 7.30 - М/с «Царевны» (0+). 7.55, 10.00 - Шоу «Уральских пельменей» (16+). 9.00 - Рогов в деле (16+). 10.20 - Полный блэкаут (16+). 11.25 - М/ф «Камуфляж и шпионаж» (6+). 13.25 - М/ф «Босс-молокосос» (6+). 15.20 - М/ф «Гадкий я» (6+). 17.15 - М/ф «Гадкий я-2» (6+). 19.15 - М/ф «Гадкий я-3» (6+). **21.00 - Х/ф «Алита. Боевой ангел» (16+). 23.35 - Х/ф «Плохие парни навсегда» (18+). 1.55 - Х/ф «Окончательный анализ» (16+). 3.55 - Х/ф «Неуловимые. Бангкок» (16+).**

REN TV

5.00 - Тайны Чапман (16+). **5.20 - Х/ф «Смерти вопреки» (16+).** 7.00 - Турнир по смешанным единоборствам UFC 269 (16+). **9.00 - Х/ф «Миротворец» (16+). 11.25 - Х/ф «Идентификация Борна» (16+). 13.45 - Х/ф «Превосходство Борна» (16+). 15.50 - Х/ф «Ультиматум Борна» (16+). 18.00 - Х/ф «Эволюция Борна» (16+). 20.35 - Х/ф «Джейсон Борн» (16+).** 23.00 - Добров в эфире (16+). 23.55 - Военная тайна (16+). 1.00 - Самые шокирующие гипотезы (16+).

МАТЧ ТВ

6.00, 11.35 - Профессиональный бокс (16+). 7.00, 9.00, 12.35, 22.35 - Новости (16+). 7.05, 12.40, 0.45 - Все на Матч! (16+). **9.05 - Х/ф «Нокаут» (16+).** 13.20 - Биатлон (16+). 15.15 - Биатлон с Дмитрием Губерниевым (16+). 15.45 - ФОРМУЛА-1 (16+). 18.00 - Биатлон (0+). 18.55, 22.40 - Футбол (16+). 21.00 - После футбола с Георгием Черданцевым (16+). 1.40 - Сноубординг (0+). 2.30 - ФОРМУЛА-1 (0+). 3.45 - Бобслей и скелетон (0+).

ПЕТЕРБУРГ 5 КАНАЛ

5.00 - Х/ф «Мотив преступления» (16+). 5.25 - Х/ф «Морские дьяволы-4» (16+). 8.45, 23.00 - Х/ф «Игра с огнем» (16+). 12.35 - Х/ф «Чёрный пес» (12+). 14.40 - Х/ф «Специалист» (16+). 2.30 - Х/ф «Улицы разбитых фонарей-2» (16+).

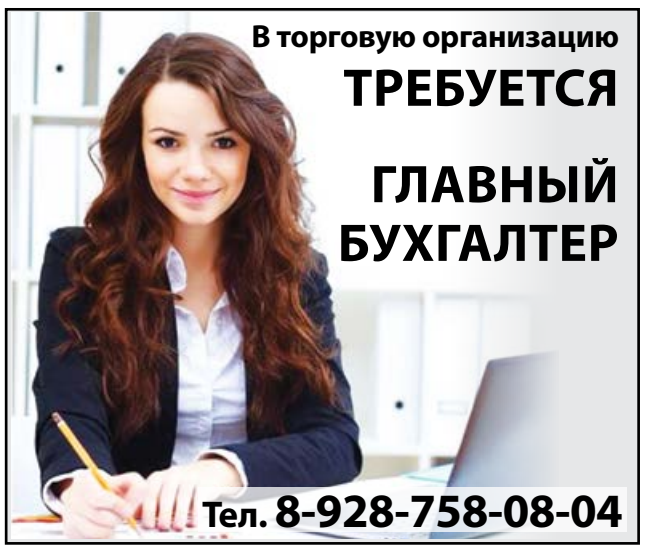
ФАСОВАННЫЕ В МЕШКАХ
ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ, ЦЕМЕНТ, ОТСЕВ, ГАЛЬКА, КЕРАМЗИТ, ПЕРЕГНОЙ, ЧЕРНОЗЕМ, БЕЛЫЙ МРАМОР, ГРАНИТ
КРАСНЫЙ ЩЕБЕНЬ
ДОСТАВКА, ПОДЪЕМ
8-918-541-57-56
Реклама

ДОН-24

6.30 - М/ф (6+). 7.00 - Проконсультируйтесь с юристом (12+). 7.30 - Поговорите с доктором (12+). 8.00 - Закон и город (12+). 8.15 - Третий возраст (12+). 8.30 - Сельские хлопоты (12+). 9.00 - Люди-на-Дону (12+). 9.30 - Жили были-на-Дону (12+). 9.45 - Точки над i (12+). 10.00 - Касается каждого (12+). 10.45 - Бизнес Дона (12+). 11.00 - Новости. Итоги недели (12+). 11.55 - Подсмотрено в сети (12+). **12.20, 3.45 - Т/с «Два отца и два сына» (16+).** 15.00, 2.45 - Euromaxx. Окно в Европу (16+). **15.30 - Т/с «Жена напрокат» (16+).** 19.00, 3.15 - Элементарные открытия (12+). **19.30 - Т/с «Угрозыск» (16+). 21.00 - Х/ф «Однажды в Голливуде» (16+). 22.50 - Х/ф «По половому признаку» (16+). 1.00 - Х/ф «Бельканто» (16+).**

ДОМАШНИЙ

6.30 - 6 кадров (16+). **6.50 - Х/ф «Письмо по ошибке» (16+). 10.30 - Х/ф «Слепой поворот» (16+). 14.35 - Х/ф «Садовница» (16+).** 18.45 - Пять ужинов (16+). **19.00 - Х/ф «Моя любимая мишень» (16+).** 23.20 - Про здоровье (16+). **23.35 - Х/ф «Опасные связи» (16+). 3.20 - Х/ф «Идеальный брак» (16+).**



АО «ЛИФТМОНТАЖ»
ТРЕБУЮТСЯ:
- электромеханики по лифтам (зарплата от 25000 руб.)
- ученики электромеханика по лифтам

Обращаться: ул. Радужная, 2,
тел.: 8 (8639) 24-86-13, 8-988-51-80-468

ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

ПРОДАЮ

3-комн. кв-ру по ул. Морской, 124, 5/5, 66,4 кв. м. Цена договорная. Тел. 8-919-894-61-55.

дом в г. Цимлянске, общ. пл. 75 кв. м (газ, вода, отопление). Имеются 6 соток земли, летняя кухня, гараж, хозпостройки, молодой сад, огород. Цена - 2200 тыс. руб. Тел.: 8-928-160-39-27, 8-988-579-27-80.

дом в х. Мокро-Соленом, по пер. Дубравный, 10. Имеются 20 соток земли, хозпостройки, сад. Газ и вода в доме. Рассмотрю все варианты. Тел. 8-928-111-45-09, с 9.00 до 20.00.

2-этажный дом на 11 сотках земли в х. Парамонов. Имеются газ, вода, гараж, хозпостройки, огород, сад, виноградник. Цена 1650 тыс. руб. Торг. Тел. 8-918-531-99-91.

офисные помещения и склады в центре старой части города, или сдаем в аренду. Недорого. Возможны варианты обмена. Тел.: 8-951-490-37-38, 8-928-616-14-51.

гараж 6х4, в ГСК-3 (ул. Степная, 8а, крайний у забора). Цена договорная. Тел. 8-928-106-93-11.

дачу в садоводстве «Волгодонской садовод», номер 275, 7 линия. Участок 8 соток земли, есть свет, техническая вода, в 1,5 метра проходит газопровод. Прописка. Тел.: 8-928-157-38-71, 8-928-185-37-38.

автостанцию ТО, 300 кв. м, Октябрьское шоссе, 12, напротив БСМП. Тел. 8-928-106-97-54.

скрипку 1/8, в отл. сост. Тел. 8-906-418-93-78.

УСЛУГИ

Английский, немецкий. ОГЭ, ЕГЭ. Переводы, контрольные. Опыт. Тел. 8-908-185-17-75.

Ищу работу сиделкой. Стаж 15 лет, все умею. Тел.: 8-904-445-08-04, 8-960-451-17-45.

СДАЮ

1-комн. кв-ру в новом городе (район сквера «Дружба»), с мебелью и холодильником. Оплата 7,5 тыс. руб. + счетчики. Тел. 8-919-893-97-08.

КУПЛЮ

квартиру. Рассматриваю предложения. Тел. 8-951-527-46-20

срочно 1-2-ком. кв-ру за наличный расчёт. Без посредников. Тел. 8-989-703-47-15.

ТРЕБУЮТСЯ

в гимназию «ЮНОНА» срочно кухрабочая на пищеблок. Обращаться по тел. 8-928-143-17-55.

МБОУ СШ № 12 (Красный Яр) срочно требуется дворник. Тел.: 26-85-40, 26-85-46.

УТЕРЯ

Утерянный пропуск на имя Рубликовой Екатерины Михайловны, выданный ООО «ВТГ», считать недействительным.

Детскому саду «Алёнушка»
(пр. Строителей, 10 Б)
на постоянную работу
СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ
ДВОРНИК
По всем вопросам обращаться по телефонам:
8 (8639) 24-29-82, 24-18-48

ТРЕБУЮТСЯ
- **маляры-штукатуры**
- **плиточники • плотники**
- **электрики • сантехники**

для работы в Санкт-Петербурге
Жилье предоставляется
Тел. 8-911-175-59-76

ТРЕБУЮТСЯ ПОЧТАЛЬОНЫ
Тел.: 8 (8639) 275-110, 8-928-115-80-69

Главный редактор: Р.И. Руденко
Соучредители: Правительство Ростовской области, администрация города Волгодонск, ООО «Издательский Дом «Волгодонская правда»
Издатель ООО «Издательский Дом «Волгодонская правда», Генеральный директор – Р.И. Руденко,

Адрес издателя и редакции 347370, г. Волгодонск, Ростовская область, ул. 30 лет Победы, д.17,
Телефоны: приемная – 8 (8639) 27-51-10; реклама – 8 (8639) 27-62-00, 8-988-945-16-80, 8-908-506-78-62. собственная служба подписки и доставки – 8 (8639) 27-51-10.
Эл. почта: v_pravda@mail.ru

Отпечатано в ООО «Типография «Молот». Адрес: 344039, г. Ростов-на-Дону, ул. Саратовская, д. 40.
Время подписания в печать: по графику - 24.00, фактически - 18.00 2 декабря 2021 г.
Заказ № 1139
Тираж 15000 экземпляров

СВОБОДНАЯ ЦЕНА. **www.v-pravda.ru**
Распространяется по подписке и в розницу, часть тиража - бесплатно. **Подписной индекс в каталоге «Почта России»: 9004, 9005.**
За содержание рекламных текстов юридическую ответственность несет рекламодатель.
При перепечатке ссылка на «ВП» обязательна.
Рукописи и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.
Мнения авторов публикаций и редакции могут не совпадать.
12+

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ61-01197 от 28 декабря 2015 г., выданное Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ростовской области
Волгодонская Правда
ГАЗЕТА О ГОРОДЕ И ГОРОЖАНАХ