

ГАЗЕТА

ПЕРВЫЙ НОМЕР

№ 50 (323) 28 декабря 2020 года

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ЛИПЕЦКАЯ ГОРОДСКАЯ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ «ГАЗЕТА ПЕРВЫЙ НОМЕР» • ВЫХОДИТ С 13 ОКТЯБРЯ 2014 ГОДА



ВЗЯТЬ ВЫСОТУ—2021

4 В НОВЫЙ
ПО-НОВОМУ

Из кризисного 2020-го Липецк выходит с новыми планами. Жильё, детсады, школы — мы продолжаем строить, открывать, дарить и любить. Нас ждут новые вершины, и мы к ним готовы.

ПРОГНОЗ
ДЛЯ ЛИПЕЦКА 16



Евгения Уваркина,
глава Липецка

Дорогие липчане! От всей души поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством!

Канун зимних праздников — это время, когда принято подводить итоги и смотреть в будущее. 2020-й стал годом вызовов, годом, когда нам пришлось учиться жить в новых реалиях. Тем не менее он был созидательным.

Нам удалось сделать немало для развития Липецка. И всё это благодаря вашей поддержке и участию. Мы реализовали множество сложных проектов, в том числе достроили проблемную школу на Манеже, благоустроили парк Победы и территорию Центрального пляжа, отремонтировали ряд дорог и закупили новые автобусы. Останавливаться на достигнутом не будем. Понимаем, важно не снижать набранных темпов, нужно ускоряться: делать больше и лучше.

Я верю, что новый 2021 год будет лучше его предшественника, принесёт новые успехи и достижения, как личные — каждому из нас, так и общегородские — для нашего любимого Липецка.

Новый год и Рождество — семейные праздники. И я желаю вам встретить их в кругу самых близких, в домах, наполненных теплом и любовью. Пусть в ваших семьях царят покой, гармония и уют. Пусть все ваши добрые надежды и мечты сбываются. Пусть ваши стремления к новым вершинам и свершениям всегда вознаграждаются победами. Здоровья вам и вашим близким, благополучия, любви и, конечно, успехов во всём!

С праздниками, дорогие липчане! Уютного вам Нового года и счастливого Рождества!

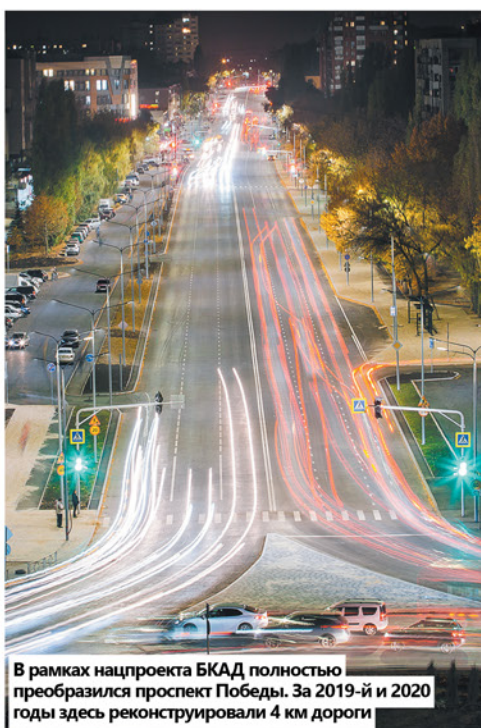
2020: ВОЗЬМЁМ ХОРОШЕЕ

Високосный 2020-й надолго останется в памяти. В нашу жизнь вошли новые понятия: дистанционное образование и работа на удалёнке. Мы научились ходить в масках в магазины и ездим в них в автобусах. Вирус COVID-19 ударил по многим семьям.

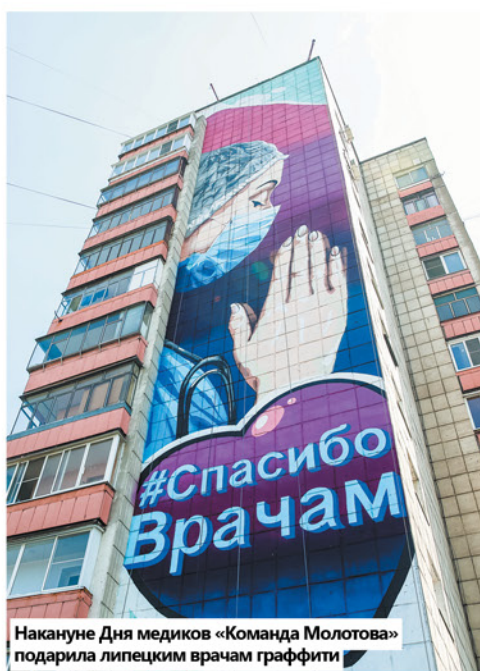
Но были в этом году и хорошие моменты, за которые нужно сказать уходящему году спасибо. Построили новый мост в Новой Жизни. Полностью обновили проспект Победы, улицу Баумана и Заводскую площадь. Пустили 32 новых автобуса. Открыли «Индустриально-технологическую школу» на улице 50 лет НЛМК. Три новых детских сада приняли малышей. Несмотря на ограничения, город продолжал жить полноценной жизнью.



23 декабря сдан новый мост в районе Новой Жизни. Он построен в рамках нацпроекта БКАД за 11 месяцев. Длина моста с подъездами — 635 м



В рамках нацпроекта БКАД полностью преобразился проспект Победы. За 2019-й и 2020 годы здесь реконструировали 4 км дороги



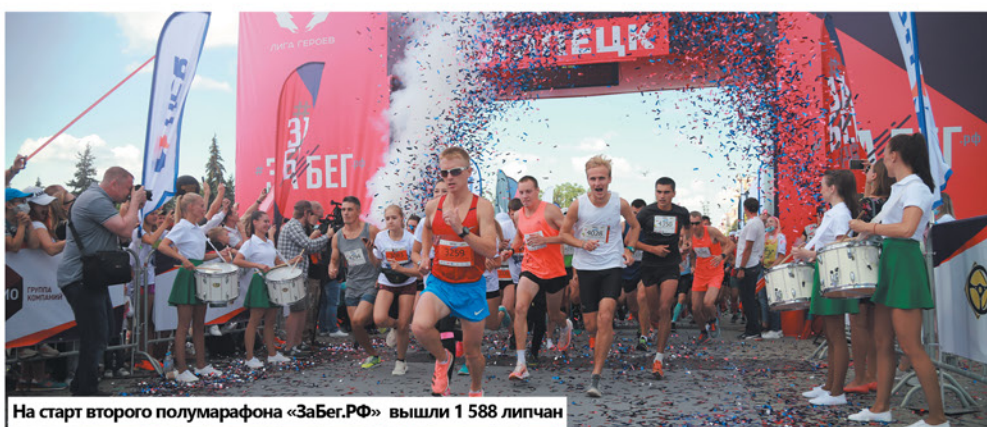
Накануне Дня медиков «Команда Молотова» подарила липецким врачам граффити



Несмотря на ограничения, День Победы-2020 пришёл во двор к каждому ветерану



Из-за пандемии выпускной прошёл в новом формате. Вместо Соборной площади около 2 000 вчерашних одиннадцатиклассников собрались в Быхановом саду и на Набережной



На старт второго полумарафона «Забег.РФ» вышли 1 588 липчан



Александр Афанасьев,
председатель Липецкого
городского Совета депутатов

Дорогие липчане! Сердечно поздравляю вас с Новым годом и Рождеством!

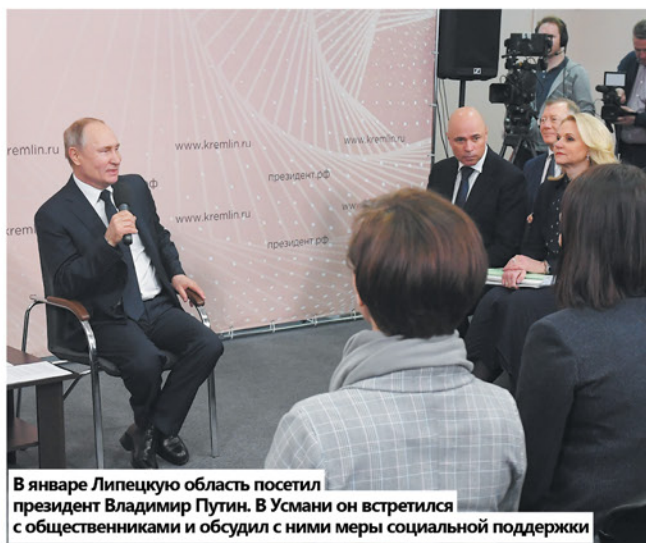
Новый год — это особенный праздник: он дарит надежду на счастье и удачу, несёт радость новых начинаний. Уходящий 2020-й научил нас многому — беречь своих родных и близких, ценить то, что у нас есть, радоваться мелочам. Несмотря на сложный год, Липецк развивался и хорошел. В городе строили дороги, детсады, школы, благоустраивали парки и дворы. Горожане активно принимали участие в общественно-политической жизни Липецка. Мы вместе проголосовали за изменения в Конституции и выбрали новый состав Липецкого горсовета. Верю, что 2021-й станет годом свершений, открытий и больших побед. Принесёт всем нам позитивные перемены, мы сможем успешно решать самые смелые и самые серьёзные задачи, будем толерантны и терпимы друг к другу. От всей души желаю встретить Новый год и Рождество Христово в приподнятом настроении, со светлыми помыслами и добрыми намерениями. Желаю, чтобы каждый из вас в новом году добился успеха в своём деле. Чтобы в каждой семье царили достаток и уют. Чтобы были здоровы ваши родные и близкие. Чтобы радость приходила в ваши дома и в будни, и в праздники. И, конечно же, исполнения всех заветных желаний!



66% жителей Липецка пришли 1 июля высказать своё мнение по поводу изменений в Конституции, 78% из них проголосовали «за»



Велопарад собрал свыше 3500 тысяч участников. Они проехали почти 9 км по центру Липецка



В январе Липецкую область посетил президент Владимир Путин. В Усмани он встретился с общественниками и обсудил с ними меры социальной поддержки



В обновлённом парке Победы обустроили больше 10 000 кв. м пешеходных зон и 4 000 кв. м газона



В День города вместо традиционного концерта на площади Петра Великого прошли несколько «Концертов на колёсах»



В сентябре за 36 кресел в горсовет боролись 199 кандидатов. 34 мандата получили члены «Единой России»



В 2020-м сдали один из самых проблемных объектов — «Инженерно-технологическую школу» № 27. Её строили 3 года



Конструкция, созданная в Нижнем парке по проекту архитектора Сергея Сошникова, повторяет силуэт бювета, снесённого около 100 лет назад

Фото: Сергей Паршин, Павел Покидов



Сельдь под шубой от Игоря Артамонова

Любимое новогоднее блюдо в нашей семье – сельдька под шубой. Но на следующий день. Никаких особенностей

в приготовлении нет. Просто люблю её, когда она постояла ночь. И к обеду 1 января – это лучшее блюдо, одновременно праздничное и традиционное, как и должно быть в Новый год.

Ингредиенты:

- свёкла – 1 штука,
- морковь – 1 штука,
- куриное яйцо – 2 штуки,
- майонез – по вкусу,
- лук – четвертинка головки,
- картофель – 1 штука,
- сельдь – 200 г.

Приготовление:

1. Сварить свёклу, морковь, картошку и яйца.
2. Нарезать лук довольно мелко.
3. Отваренные овощи почистить. Картошку и яйца пропустить через яйцерезку. Свёклу и морковь натереть на тёрке.
4. Сельдь нарезать мелкими кусочками, убрав заранее косточки.
5. Выкладываем на порционную тарелку сначала сельдь, потом лук, картофель, яйцо, морковь, свёклу.
6. Обмазываем майонезом, и в холодильник.



Чизкейк от Евгении Уваркиной

На Новый год мы обычно всей семьёй делаем чизкейк, любим его за нежный вкус и кремовую текстуру. Готовится он долго, поэтому времени хватает и пошутить, и

поговорить по душам. Самое главное, чтобы при выпечке по нему не пошли трещины. Для этого, во-первых, все продукты должны быть комнатной температуры, во-вторых, сливки должны быть жирными, не меньше 33%.

Ингредиенты:

- печенье – 200 г («Юбилейное»),
- масло сливочное – 100 г,
- сыр сливочный – 600 г,
- сахарная пудра – 150 г,
- яйца – 3 шт.,
- сливки – 150 мл,
- ванилин – 1 г.

Приготовление:

Для коржа сливочное масло и печенье измельчаем в крошку, чтобы готовая масса легко собиралась в ком. Трамбуем массу по дну и стенкам формы и ставим в духовку на 10 минут при температуре 160 градусов, потом вынимаем и остужаем. Для крема-заливки сливочный сыр смешиваем с сахарной пудрой, добавляем ванилин, по одному – яйца и аккуратно перемешиваем. Заливку нельзя взбивать, только мешать, иначе потом пойдут трещины. Добавляем сливки, размешиваем. Готовим водяную баню. Мы уже знаем по опыту: только так чизкейк получится без трещин, не опадёт и не подгорит. Форму для выпечки оборачиваем двойным слоем фольги, чтобы внутри не затекла вода, и ставим в большую ёмкость, наливаем туда немного воды. В таком виде всю конструкцию отправляем в духовку на 1 час 10 минут. После выключения духовки нужно приоткрыть дверцу и оставить чизкейк внутри на час. Потом выдержать 4 часа в холодильнике.

РЕЦЕПТ ИЗ ДЕТСТВА



В НОВЫЙ ПО-НОВОМУ

Ещё несколько дней, и в Италии из окон полетят ненужные вещи, японцы подадут к столу традиционные варёные водоросли и рыбный пирог, жители Бразилии принесут на берег в дар богине моря тысячи зажжённых свечей или белых лепестков, а в Нидерландах снова выберут новогоднего короля. В двери стучится один из самых богатых на традиции, любимых и волшебных праздников.

Идущий на смену Году белой крысы Год белого металлического быка рекомендуют встретить без шумных компаний, слушая бой курантов в крутую семью. И всё же перед каждым из нас снова встают вечные вопросы: что надеть, приготовить и как провести время весело и с пользой. Помня о правиле «как Новый год встретишь, так его и проведёшь», в нашем материале мы объединили советы специалистов в сферах имиджа, кулинарии и организации торжеств.

Будь в тренде

Вопрос, который интересует многих модниц, не столько как встречать новый 2021 год, главное в чём? Дизайнер, имидж-консультант, ведущая программы «Стильный город» Адель Нижегородова уверена: во все времена праздник следует встречать со вкусом! Декор дома, интерьера, убранство стола и внешний вид — всё должно этому соответствовать.

— Первое и главное правило хорошего вкуса: время, место, обстоятельства, — **пояснила Адель Нижегородова**. — Встречаете в крутую семью? Выберите вещи, которые создадут атмосферу уюта. Помогут мягкие силуэты, линии, фактуры: трикотажные платья с орнаментом, вязанные свитера с новогодней тематикой, цветные водолазки и джемпера. Они лучше всего справятся с поставленной задачей. Стиль бохо, ретро или шебби шик вам в помощь.

Отмечаете шумной компанией друзей? Значит, нужно звучать ярко и зажигательно. Однако не забывайте, излишне короткое платье — не самый верный ориентир хорошего вкуса. Специалист в области моды рекомендует: сделайте

акцент на силуэте, оригинальной фактуре и выразительном, сочном цвете. И напоминает, что все тёплые оттенки пробуждают радость, а холодные звучат нотками аскезы и меланхолии, поэтому для праздника их следует обыгрывать яркими акцентами. В создании образа вдохновляйтесь стилем эклектика.

— Чарующий, изысканный, элегантный образ помогут создать украшения — длинные серьги, ожерелья, подвески, браслеты. Именно они сотворят ту самую волшебную атмосферу праздника, — **утверждает Адель Нижегородова**. — Важно отметить, что в образе не должно быть много акцентов. По правилам королей — не более одного. Вышивка на платье должна умело перекликаться с цветом губной помады или серьгами. Где-то глаз должен «напрягаться», где-то «расслабляться». А в сочетании цветов лучше остановиться на трёх. Например, лимонная блузка и бирюзовая юбка. В качестве акцента — малиновый пояс. Так образ будет целостным. Мужчинам рекомендую выглядеть стильно и лаконично, исключая розовые оттенки, выбирая вещи, которые подчеркнут мужественность и харизму. Ищите вдохновение в стиле гламур, образах леди и джентльменов!

Для тех же, кто ориентируется на китайский гороскоп, задача упрощается. 2021-й — Год белого металлического быка. Значит, именно эти цвета будут желанными покровителями года. Зелёные и коричневые в спокойных, умиротворяющих тонах также прописаны в китайском новогоднем дресс-коде.

Есть что поест

Учитывая, что бык — животное домашнее, символизирующее достаток, встретить его год рекомендуют за большим праздничным столом. Для сервировки следует использовать посуду и аксессуары из природных материалов: бык ценит дерево, камень и металл. Так что на столе будут уместны бронзовые подсвечники, деревянные салатники и бокалы из оникса и нефрита.

Извечный вопрос — какими кулинарными изысками

удивить гостей. Жители Мексики предпочитают острые блюда. Поэтому на праздничном столе обязательно появляется ромеритос из сушёных креветок, картошки и растения, похожего на розмарин. Вьетнамцы подадут свинину в кокосовом молоке. Исландцы пожарят оленину.

Задобрить быка можно разнообразными салатами, корнеплодами и, конечно же, домашними закрутками. Свой вариант меню предлагает повар и по совместительству фитнес-тренер Евгений Исковских.

— Блюда, которые я предлагаю, очень хорошо подходят для новогоднего стола, готовятся быстро и легко, — **пояснил Евгений Исковских.** — Но самое главное — они не только вкусны. Они безопасны для фигуры, так как низкокалорийные. И после выхода из-за стола вы сможете активно провести время, а не охат от переедания.

Если вы собираетесь перепробовать за праздничным столом все салаты и холодные закуски, то горячее и торт оставьте на 1-е число. Предпочтение отдайте блюдам из рыбы, отварному или запечённому мясу. «Вредные» продукты в традиционных блюдах можно заменить полезными. Например, вместо колбасы использовать мясо, а магазинный майонез заменить домашним или йогуртом без наполнителя. Запивать блюда лучше минеральной водой без газа или морсами собственного приготовления. Газировка возбуждает аппетит.



Салат «Белая леди»

Ингредиенты:

- корень сельдерея – 20 г,
- зелёное яблоко – 100 г,
- пекинская капуста (белая часть) – 50 г,
- постный майонез – 20 г,
- грецкий орех – 10 г,
- миндаль – 3 шт.

Приготовление: все ингредиенты мелко нарезать соломкой, уложить горкой, майонез в виде сеточки нанести на салат, посыпать грецким орехом и миндалём.



Вон из-за стола!

Если вы находитесь в Центральной Африке, то помимо ритуальных танцев вам могут предложить пробежать на скорость с куриным яйцом во рту. В Таиланде вас обольют водой, привлекая удачу. Чтобы интересно и весело встретить Новый год дома, нужно продумать развлекательную программу. Своими профессиональными секретами запоминающегося праздника с читателями «Первого номера» поделился ведущий Дмитрий Дёмин. Он убеждён, что как нельзя кстати будет старая добрая затея — «печенье с пожеланиями». Если пожелания заменить на задания, будет хорошее развлечение за столом.

Новогодняя курица

Ингредиенты:

- бедро куриное без шкурки – 2 шт.,
- куриная голень без шкурки – 2 шт.,
- кабачок – 1 шт.,
- перец сладкий – 1 шт.,
- брокколи – 100 г,
- стручковая фасоль – 200 г,
- шампиньоны – 10 шт.,
- соль, перец, чеснок – по вкусу.

Приготовление:

стручковую фасоль разморозить. Кабачок нарезать небольшими ломтиками. Красный перец очистить и нарезать небольшими кусками. Шампиньоны промыть и разрезать пополам. Натереть курицу солью, специями из итальянских трав и чесноком. Овощи сложить в миску, приправить специями и маслом и хорошо перемешать. Форму смазать маслом и выложить овощную смесь в один слой. Поверх овощей выложить кусочки курицы. Закрепить форму фольгой и запекать при температуре 180°C 40 минут. Приоткрыть фольгу за 5–10 минут, чтобы выпарилась вода. Готовое блюдо выложить на тарелку и украсить зеленью.



Тилапия в фольге

Ингредиенты:

- тилапия – 500 г,
- оливковое масло, перец, соль, лимон, специи, розмарин, чеснок – по вкусу.

Приготовление:

тилапию промыть. Выложить кусочки на фольгу, предварительно просушив бумажным полотенцем. Для маринада выжать сок лимона и соединить с оливковым маслом, добавить соль, специи по вкусу и перемешать. Маринадом смазать филе тилапии, сверху положить розмарин и кусочки чеснока. Запекать, накрыв сверху фольгой, 15 мин. при температуре 180°C.



— Очень здорово заходят, особенно для детей, квесты от Деда Мороза. Где-то в квартире спрятаны подарки, если у вас частный дом, это ещё лучше, и ребёнок, выполняя задания, ищет сюрпризы от новогоднего волшебника, — **рассказал Дмитрий Дёмин.** — В моей практике были случаи, когда люди просили записать видеозадания от Деда Мороза. Очень клёвая затея, и если проявить фантазию, то может зайти на ура. Кстати, это будет интересно и взрослым.

По словам ведущего, особенно популярно сегодня танцевальное караоке. Когда нужно повторять движения за героями фильма, мультперсонажем либо за специально созданной компьютерной программой. Такие задания легко найти в интернете и, скачав несколько роликов, можно устроить настоящий батл: команда девочек против команды мальчиков. Есть ещё одна разновидность караоке. Когда кроме вокальных навыков нужно выполнять задания, которые появляются на экране. Например, спеть голосом какого-то известного политика, либо сильно шепелявя, либо произнося только гласные звуки. Задания получаются довольно смешными и могут украсить праздничный марафон.

— Настольные игры тоже никто не отменял, — **рассказал Дмитрий.** — Но это формат 2–3 января, когда хочется немного тишины и спокойствия. А ещё у меня в детстве была традиция ходить по соседям и поздравлять с Новым годом. В этом году большинство людей будут сидеть дома. Можно прийти к ним в роли Дедушки Мороза и Снегурочки поздравлять. Колядовать ещё рано, а вот поздравлять в самый раз.

Текст: Марина Костюк
Фото: Сергей Паршин

РЕЦЕПТ ИЗ ДЕТСТВА



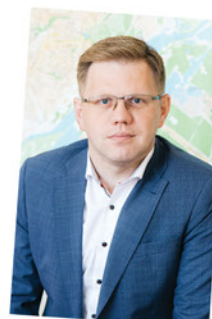
Драники с мясом от Александра Афанасьева

Это рецепт из самого детства. Всё, что было в детстве, почему-то всегда вспоминаешь с теплотой. Мама делала драники с мясом. Стандартные драники – это просто картошка. Мама ещё клала туда тонкий-тонкий слой мяса. Получалось очень вкусно.

Ингредиенты:

- картофель – 5–7 шт.,
- фарш – 200 гр,
- яйцо – 1 шт.,
- лук – 1 головка,
- мука – 3–4 ложки,
- растительное масло, соль и перец – по вкусу.

Приготовление: картофель натереть на крупной тёрке. Добавить мелко нарубленный лук. Перемешать. И отжать смесь от лишней жидкости. Добавить яйцо, муку, соль и перец. На сковороде с горячим маслом выложить картофельную массу, тонко её распределить. На центр каждого картофельного блинчика выложить небольшое количество фарша. Сверху снова выложить картофельную массу. Прижать ложкой, чтобы соединились края. Обжаривать с двух сторон до румяной и коричневой корочки. Подавать со сметаной.



Секретный наполеон от Константина Вострикова

В нашей семье уже много лет традиция – отмечать праздник только с живой ёлкой. Запах хвои ни с чем не сравнить, это и есть аромат Нового года. Наряжаем ёлку тоже по традиции всей семьей – с женой и тремя детьми.

На столе всегда – торт наполеон от нашей бабушки. Рецепт передала ей ещё её бабушка. Готовится торт долго, не меньше четырёх часов. Потом держится

в холоде. Мы помогаем бабушке делать тесто – оно рубленое и приятно крошится. Но основной секрет фирменного блюда – особый крем. Он и нежный, и густой, и в то же время очень ароматный, именно он придаёт особый вкус этому тарту, я нигде больше такого не пробовал. Но рецепт этого крема бабушка держит в секрете.



Утка с яблоками от Светланы Бедровой

Я никак не могу отнести себя к великим кулинарам. Но новогодний стол, конечно, в нашей семье мы всегда стараемся сделать вкусным и изобильным. Любимое новогоднее блюдо – утка с яблоками. Готовлю его всегда я сама, мои мужчины – муж и два сына – помогают накрывать стол.

Ингредиенты:

- утка – 1 тушка (1,2–1,5 кг),
- яблоки – 700 граммов,
- соль – 0,5 ч. л.,
- перец – 0,5 ч. л.

Приготовление: утку чистим и моем. Яблоки моем и режем на четвертинки. Утку тщательно обсушиваем бумажными полотенцами. Смешиваем соль и перец, этой смесью натираем тушку. Кусочками яблок наполняем брюшко утки. Не нужно наталкивать много яблок, иначе они не пропекутся. Брюшко и горлышко утки закалываем зубочистками или зашиваем толстой ниткой. Туго привязываем к тушке крылья и ножки, чтобы они в духовке не обгорели. Укладываем подготовленную утку в утятницу или на противень животиком вниз, добавляем полстакана воды, накрываем крышкой и отправляем в разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут. По прошествии этого времени достаём утку, убираем крышку, поливаем образовавшимся соком и отправляем в духовку ещё на 10 минут, чтобы спинка зарумянилась. Через 10 минут вынимаем утку, переворачиваем, поливаем соком и обкладываем оставшимися яблоками. В духовке уменьшаем температуру до 180 градусов и ставим туда утку ещё на 20 минут. Затем блюдо вынимаем, накрываем крышкой на 5–10 минут. Проверяем утку на готовность: прокалываем вилкой грудку или ножку. Сок должен быть прозрачным и бесцветным. Выкладываем утку на тарелку, очищаем от ниток, сервируем яблоками, которые пеклись вместе с уткой, свежими овощами и картофелем.

СОВЕТЫ СОГАЗ-МЕД ДЛЯ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ

У вас родился долгожданный ребёнок! Вместе с радостью и трепетным отношением к малышу у родителей появляются новые ответственные обязанности в виде оформления необходимых документов и обеспечения надлежащего ухода за младенцем. Страховая компания «СОГАЗ-Мед» освещает в этой статье самую важную информацию для новоиспечённых родителей. Одной из первых забот родителей станет оформление документов для новорождённого ребёнка.

1. Свидетельство о рождении

При обращении в органы ЗАГС или МФЦ необходимы следующие документы и справки:

- справка о рождении ребёнка из медицинского учреждения;
- документы, удостоверяющие личность родителей (паспорта);
- свидетельство о браке.

2. СНИЛС

При обращении в ПФР или МФЦ необходимы следующие документы:

- свидетельство о рождении ребёнка;
- паспорт одного из родителей (законного представителя).

3. Регистрация по месту жительства

Для регистрации необходимы следующие документы:

- документы, удостоверяющие личность родителей (паспорта);
- свидетельство о рождении ребёнка.

С этими документами родители идут в ЖЭУ, в отдел УФМС по месту жительства одного из родителей или в МФЦ — и на их основании происходит регистрация ребёнка.

4. Полис обязательного медицинского страхования (ОМС)

Полис ОМС — это документ, который даёт ребёнку право бесплатно получать все основные виды медицинской помощи в медорганизациях, работающих в системе ОМС. Новорождённый ребёнок со дня рождения и до истечения 30 дней со дня государственной регистрации рождения получает всю необходимую медицинскую помощь по полису ОМС мамы или другого законного представителя.

Чтобы оформить полис ОМС, необходимо обратиться в страховую компанию. Страховой полис компании «СОГАЗ-Мед» можно оформить, посетив одно из многочисленных отделений по всей России, или оставить заявку на сайте www.sogaz-med.ru.

Для оформления полиса ОМС на ребёнка понадобятся следующие документы:

- свидетельство о рождении ребёнка;
- СНИЛС ребёнка (при наличии);
- документ, удостоверяющий личность законного представителя ребёнка.

Единовременное пособие

Куда обращаться:

- по месту работы (службы) одного из родителей ребёнка;
- в управление социальной защиты населения по месту жительства одного из родителей — если оба родителя не работают.



СОГАЗ

АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»

СПРАВКА О КОМПАНИИ

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г.

Региональная сеть «СОГАЗ-Мед» занимает 1-е место среди страховых медицинских организаций по количеству регионов присутствия, насчитывая более 1 120 подразделений на территории 56 субъектов РФ и г. Байконур. Количество застрахованных — более 42 млн человек. СОГАЗ-Мед осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2020 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надёжности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надёжности и качества услуг в рамках программы ОМС). На протяжении уже нескольких лет «СОГАЗ-Мед» присваивается этот высокий уровень оценки.

Плановые осмотры у врачей

В целях профилактики развития детских заболеваний в сфере ОМС существует программа диспансеризации несовершеннолетних граждан, которая включает регулярные ежегодные профилактические осмотры и обследования маленьких пациентов до их совершеннолетия.

С 1 января 2018 года вступил в силу приказ Министерства здравоохранения № 514н от 10 августа 2017 г., который установил порядок проведения медицинских осмотров детей. Перечень обследований у специалистов включает:

Детям от 0 до 3 лет

- В 1 месяц проводятся исследования: УЗИ органов брюшной полости, почек и тазобедренных суставов, а также эхокардиография, нейросонография, аудиологический скрининг, производятся осмотры педиатром, неврологом, детским хирургом, офтальмологом, детским стоматологом.

- В 2 месяца проводятся общие анализы крови и мочи, осмотр педиатром.

- В 3 месяца осмотр педиатром и травматологом-ортопедом, проводится аудиологический скрининг.

- С 4 до 11 месяцев осмотр педиатром.

- В возрасте 1 года необходимо пройти осмотры педиатра, невролога, детского хирурга, оториноларинголога и травматолога-ортопеда, а также провести исследования: общий анализ крови и мочи, электрокардиографию.

- В 2 года осмотр педиатром, детским психиатром и детским стоматологом.

- В 3 года общий список специалистов включает осмотры: педиатром, неврологом, детским хирургом, детским стоматологом, офтальмологом, оториноларингологом, акушером-гинекологом (для

девочек), детским урологом-андрологом (для мальчиков).

Если вы столкнулись с тем, что в медорганизациях нарушаются ваши права и права ваших детей на получение медицинской помощи по полису ОМС, обращайтесь в администрацию медицинской организации или к страховому представителю.

Введение первого прикорма

Шесть месяцев — самое время для первого прикорма младенца, которого ранее кормили исключительно грудью. Желудочно-кишечный тракт малыша уже готов попробовать овощи, каши и фрукты.

Правила введения прикорма

Начинать следует с одного продукта, а каждый следующий новый продукт можно вводить лишь после привыкания (длится в среднем 3-5 дней) при отсутствии аллергических реакций. Нельзя давать одновременно два продукта, с которыми ребёнок не был знаком ранее, поскольку при появлении реакции вы не сможете понять, какой продукт её спровоцировал. Объём продукта для первой пробы — половинка чайной ложечки. Новый продукт следует дать запить грудным молоком или смесью. Давать новое блюдо стоит в утреннее кормление, тогда к концу дня станет заметно, нормально ли переносит его ребёнок. Рекомендуется вести дневник, в котором нужно отмечать все продукты, съеденные малышом. Знакомство с новой пищей следует отложить, если малыш заболел, а также на время вакцинации (три дня до прививки и несколько дней после неё). Если ребёнок отказывается пробовать новое блюдо, не настаивайте. В ситуации, когда продукт вызвал аллергию или

другую отрицательную реакцию, новые блюда не дадут до исчезновения болезненных проявлений. Среди овощей наиболее подходящими для первого прикорма считают кабачки, цветную капусту, картофель и репу. Первыми кашами, которые может попробовать шестимесячный ребёнок, называют гречневую и кукурузную. Из фруктов ребёнку этого возраста можно давать яблоки, груши и бананы.

Сроки прорезывания зубов

«СОГАЗ-Мед» напоминает, что возможные сроки и порядок прорезывания зубов индивидуальны для каждого ребёнка. Ниже описаны приблизительные стандарты их появления:

- первые нижние резцы — 6-9 месяцев,
- первые верхние резцы — 7-10 месяцев,
- вторые (боковые) верхние резцы — 9-12 месяцев,
- вторые (боковые) нижние резцы — 9-12 месяцев,
- первые верхние коренные зубы — 12-18 месяцев,
- первые нижние коренные зубы — 13-19 месяцев,
- верхние клыки — 16-20 месяцев,
- нижние клыки — 17-22 месяца,
- вторые нижние коренные зубы — 20-23 месяца,
- вторые верхние коренные зубы — 24-26 месяцев.

В момент прорезывания зубов у малыша может ухудшаться сон, портиться настроение, подниматься температура, меняться консистенция стула и т. п. «СОГАЗ-Мед» рекомендует родителям более внимательно относиться к малышу в столь непростой период и при необходимости (значительное повышение температуры или возникновение острых симптомов) вызвать врача.

Появление ребёнка — приятный, радостный и в то же время ответственный и серьёзный этап. Специалисты компании «СОГАЗ-Мед» желают всем малышам, а также будущим и состоявшимся родителям крепкого здоровья. По вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные «СОГАЗ-Мед» могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте www.sogaz-med.ru.

Генеральный директор АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» Дмитрий Валерьевич Толстов отмечает: «Страховые медицинские организации помогают людям узнать о своих правах в системе ОМС и воспользоваться ими. Мы верим, что повышение правовой грамотности застрахованных приведёт к улучшению качества медицинского обслуживания и позволит всей системе обязательного медицинского страхования выйти на более высокий уровень. Ответственное отношение к своему здоровью — личное дело каждого, а наша задача — помочь людям узнать о своих правах и получить качественную бесплатную медицинскую помощь».

Текст и фото предоставлены «СОГАЗ-Мед»



Олег Володин,
начальник ОГИБДД УМВД России
по Липецку

Уважаемые участники дорожного движения!

В канун Нового года призываю водителей, пешеходов и пассажиров никогда не забывать о Правилах дорожного движения. Только их неукоснительное соблюдение позволит оздоровить ситуацию на городских трассах. В уходящем 2020-м на дорогах Липецка зарегистрировано 548 ДТП. В них погибли 39 человек, 655 — получили ранения. Основными причинами аварий остаются несоблюдение скоростного режима, очерёдности проезда и проезд на запрещающий сигнал светофора. Пусть вам всегда сопутствуют безопасность и удача на дорогах, а новый год принесёт только хорошие известия! Удачи и здоровья в новом году! Берегите себя и своих близких!

Ежегодно от неумелого обращения с пиротехникой и лишней самоуверенности страдают до 200 липчан. Самые распространённые травмы — ожоги, повреждения глаз, контузии. Чтобы выражение «праздник удался» можно было произносить без иронии, нужно просто прочитать инструкцию. Почему лучше не связываться со «старыми» фейерверками? Как подмокшая однажды упаковка может навсегда подмочить репутацию организатора торжества и какую пиротехнику следует считать самой безопасной, разбирался «Первый номер».

Правильно купить

Удачная покупка — половина успеха. Поэтому специалисты рекомендуют уже на стадии выбора отнестись к таким вариантам, как приобретение с рук, странички совместных закупок, непонятные лотки и подобное. Предпочтение следует отдать торговым точкам, где продаётся сертифицированная продукция.



— Пиротехника — не то изделие, на котором стоит экономить, — **убеждён руководитель пиротехнической организации «Pyro&Play» Артём Десятков.** — Понимаю, у каждого праздника свой бюджет. И всё же пусть салют будет немного скромнее, но безопаснее. Не ошибиться в выборе поможет продавец, который просто обязан быть специалистом и как минимум знать свой товар. Он же подскажет, как в пределах указанной суммы сделать ваше торжество максимально ярким и запоминающимся.

Однако на продавца надеяться, а сам не плошай. Насторожить при покупке должно отсутствие инструкции на русском языке, деформированная коробка. Тем более если на ней имеются следы подмокания. Срок годности также не последний показатель качества.

— Знатоки возразят, — **продолжает эксперт.** — «Ну какой срок годности у пороха?» Верно, но не будем забывать, что эффект — разноцветные брызги фейерверка и тому подобное — дают оксиды металлов. А они-то как раз со временем распадаются.

— Знатоки возразят, — **продолжает эксперт.** — «Ну какой срок годности у пороха?» Верно, но не будем забывать, что эффект — разноцветные брызги фейерверка и тому подобное — дают оксиды металлов. А они-то как раз со временем распадаются.

Все салюты хороши

Тем, кто сталкивается с пиротехникой от случая к случаю, сложно разобраться в нюансах. Поэтому пройдемся по основным её видам. Первый и самый простой — петарды. Взрываются с резким хлопком и кратковременной вспышкой. Некоторые разновидности могут крутиться, испуская искры.

Следующий вариант — римские свечи. Они состоят из картонного ствола с несколькими снарядами внутри. Установленная вертикально свеча по очереди выстреливает их вверх. Они могут отличаться как по количеству снарядов, так и по их типу: звёзды, кометы. Из пиротехнического фонтана выбрасывается поток искр различной интенсивности. Время горения и высота снопа варьируются в зависимости от объёма, состава наполнителя и компоновки изделия.

Ещё один вариант — ракета. Визуально напоминает настоящую, но с фитилём в нижней части и установленную на направляющей. Стартовав, она поднимается вверх, оставляя за собой светящийся след. В верхней точке полёта ракета взрывается, образуя яркий шар.

И, наконец, самый зрелищный вид пиротехники — салюты. Они бывают одиночные или батарейные. Вся батарея из картонных гильз помещается в одну коробку. Салюты отличаются по продолжительности паузы между выстрелами, количеству зарядов, высоте подъёма, цвету и форме огня.



ПРАЗДНИК С ОГОНЬКОМ

Далее необходимо выбрать площадку для запуска фейерверков. В городе такие места ежегодно определяют специалисты. Если территорией вашего праздника стал частный дом в селе или пригороде, нужно обратить внимание на направление ветра. Не станет ли ваш фейерверк неприятным сюрпризом для живущих рядом людей? Также над площадкой не должно быть деревьев, линий газоснабжения.

Дьявол в деталях

Но вот вы на улице, площадка выбрана, изделие установлено. От заветного зрелища отделяют секунды. Стоп. А вы прочли инструкцию?

— Сегодня ассортимент пиротехники богат и разнообразен, а фантазия производителей неисчерпаема, — **замечает Артём Десятков.** — Стрелка не всегда указывает на верх изделия, а фитиль бывает не один. Например, в прошлом году для одного из учреждений приобрели пиротехнический фонтан. Каково же было удивление участников праздника, когда через полторы минуты он упал и начал стрелять. Пострадала лишь ёлка, но это счастливая случайность. Читайте инструкцию, чтобы праздник прошёл с огоньком и не превратился в борьбу со стихией.

Добрый огонь

Безопасная пиротехника лишь та, которую ещё не зажгли, считают профессионалы.

— Батарея салютов, например, продолжает стрелять даже под водой, — **рассказывает Артём Десятков.** — Заглушить её после запуска можно лишь вакуумной пушкой, забирающей кислород, необходимый для горения. Однако и доставая из пачки обыкновенный бенгальский огонь, расслабляться не следует. Температура отдельных искр пиротехнического изделия может достигать 900°C.

Едкий дым, прожжённая одежда, покрывала, мебель, испорченная техника — вот сразу несколько причин, почему использовать пиротехнику в помещении нельзя. Трагедия 2009 года в пермском клубе «Хромая лошадь» ещё одно страшное и лишнее тому подтверждение.

— Большую часть пиротехники доставляют в Россию водным путём, — **отмечает специалист по фейерверкам.** — Да и процент бракованных изделий есть даже в сертифицированном магазине. Где-то на пути к заряду фитиль отсырел, горит чуть медленнее, чем его видимая часть, — всякое бывает. Вот почему нельзя подходить к невзорвавшемуся изделию. Оставьте его на час-полтора, а лучше до утра. Затем при помощи лопаты или совка ещё на несколько часов поместите в ведро с водой.

В данном случае сертифицированный магазин вернёт вам деньги. Вернуть здоровье в случае травмы будет сложнее.

ПРИЗНАНИЕ В ПРИЗВАНИИ

В Липецкой области больше 5 000 любительских творческих объединений, в которых занимаются свыше 75 000 участников. Способ громко заявить о себе — участие в конкурсе «Признание».



Ансамбль «Улыбка»



Ансамбль «Становляне»



Хор русской песни имени Степанова



Ансамбль «Перекрёсток»

Стартовал региональный публичный конкурс «Признание», учреждённый управлением культуры и туризма Липецкой области. На участие в нём уже заявили свыше 40 любительских коллективов. Конкурс проходит в трёх номинациях: вокальной, инструментальной, хореографической. «Первый номер» рассказывает о нескольких ярких коллективах-номинантах.

«Улыбка»

От 4 до 60 участников — так за 14 лет вырос вокальный ансамбль «Улыбка». Инициатива создания исходила от отдела культуры администрации Грязинского района. Возглавила коллектив Наталия Дрошнова. В «Улыбке» занимаются малыши и школьники. Многие из выпускников состоялись как музыканты, преподают в школах искусств Тамбова, Липецка и других городов.

— Искусство эстрадного вокала идёт вперёд. Мы ориентируемся на профессионалов. Сейчас номера должны быть как мини-театральные постановки, — комментирует Наталия Дрошнова. — Поэтому стараемся подходить к делу с разных сторон. Учим не только вокалу, но и звукорежиссёрским навыкам. Дети занимаются озвучкой, пишут песни, сами записывают их. Помимо этого ставим цель — воспитать такую личность, которая найдёт своё призвание в нашем быстро меняющемся мире.

Ансамбль неоднократно участвовал и побеждал в конкурсах. Выезжал в Бельгию, Францию, Польшу. В 2012 году «Улыбке» присвоили почётное звание «образцовый». Творческая работа не прекращается и в период пандемии.

— Занимаемся съёмкой видеопроектов, многие из них уже вышли в свет, — говорит Наталия. — Планируем сделать видеоспектакль и мюзикл.

«Становляне»

Супруги Валерий и Наталья Леоновы стали основателями ансамбля песни и танца «Становляне» в 2007 году. Звание «народный» ему присвоили через два года. Охарактеризовать коллектив можно по-разному: казачий, народный, фольклорный, эстрадный. И все варианты верны. Ансамбль считается одним из ведущих в регионе. За 13 лет его музыканты и хореографы объездили девять стран мира, в числе которых Китай, ОАЭ и Франция. И отовсюду привезли главную награду конкурса — гран-при.

— В основном составе шесть вокалистов и четыре пары танцоров, — рассказывает Валерий Леонов. — Практически все профессионалы. Любители настолько обучены, что их не отличить от мастеров. В дальнейшем хотим расти, выходить на более высокий профессиональный уровень, конечно же, привлекать наших детишек, чтобы они смогли нас сменить.

Сегодня в детской студии занимаются 25 малышей. Большинство выпускников «Становлян» продолжают творческий путь, поступают в колледжи искусств и музыкальные академии.

Хор русской песни имени Степанова

Хор образован в далёком 1958 году заслуженным работником культуры РФ, кавалером ордена Знак Почёта, Почётным гражданином Усмани Алексеем Степановым. Уже в 1960-м за большую работу в области пропаганды хорового искусства, высокий исполнительский уровень и мастерство коллективу присвоили почётное звание «народный». С 2002 года он носит имя основателя.

— Количество участников постоянно меняется, — говорит художественный руководитель хора Дмитрий Путилин. — Кто-то поступает в вузы учиться. Кто-то по разным обстоятельствам нас покидает. Кто-то приходит. В среднем у нас от 30 до 35 человек. Это люди различного возраста и профессий — педагоги, медики, представители органов правопорядка и многие другие. В основе — аккомпанирующая группа. Используем баян, домбру, балалайку, контрабас, ударную установку, жалейки. Считаю, что в этом наша уникальность.

В 2017 году Министерством культуры хору присвоено звание «Заслуженный коллектив народного творчества». В том же году на базе хора появился детский ансамбль «Наследие». Прийти в него можно в 6 лет.

— Наша основная задача, — считает Дмитрий Путилин, — сохранить исконные традиции, передать подрастающему поколению то, чем жили бабушки, дедушки, чтобы знали культуру нашего народа.

Духовой оркестр ДК железнодорожников

Народный коллектив духовой оркестр «Дом культуры железнодорожников» организован в Ельце в 2009 году

НОВЫЕ ВЕРШИНЫ В КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ



Кристина Наролина,

и.о. начальника Управления культуры и туризма Липецкой области.

Этот год был не простым. Множество коллективов не имели возможности радовать своих зрителей, слышать аплодисменты в свой адрес. Несмотря на пандемию, мы стараемся находить возможности поддержать тех, кто держит отрасль культуры в нашем регионе на высоком уровне. Именно на это направлен областной публичный конкурс «Признание» — на поддержку простых жителей региона, непрофессионально занимающихся в клубных объединениях и формированиях культурно-досуговых учреждений.

Те творческие коллективы, которые объединяют общие идеи и интерес к танцам, вокалу, инструментальной музыке, получают новый импульс к продолжению творчества.

А это, в свою очередь, поможет нам достигать новые вершины в культурной жизни области.

ДАТЬ СТИМУЛ К РАЗВИТИЮ



Ольга Колыбельская,

директор ОЦКНТ

— «Признание» — значимый проект, который позволяет финансово поддержать ведущие коллективы Липецкой области. Гордимся, что нам совместно с областной администрацией и управлением культуры удалось его осуществить. Мы оцениваем коллективы, которые уже имеют определённый уровень, стабильно работают, обладают большим творческим потенциалом, у которых есть постоянный состав. Надеемся, что конкурс даст стимул к развитию наших творческих групп, а начинающие объединения поймут, что у них есть шанс, при условии хорошей работы, со временем тоже претендовать на грантовую поддержку.

Керопом Пиджояном. Оркестр интересен как молодёжи, так и пенсионерам. В него приходят студенты различных вузов, железнодорожники, преподаватели музыкальных школ, работники ДК — те, у кого есть хотя бы маленький музыкальный опыт. Возрастной состав — от 20 до 78 лет.

— Коллектив создавался для того, чтобы своим творчеством радовать жителей по выходным в городских парках, на масштабных событиях, парадах, — **вспоминает Кероп Пиджоян.** — В штате числится около 20 человек, но мой коллектив открыт для всех. На практику приходят детишки из музыкальных школ и студенты.

За 11 лет в репертуаре духового оркестра появилось много мелодий: от классических до джазовых и эстрадных. В Ельце сейчас без оркестра не обходится ни одно городское торжество.

«Наигрыш»

В 2021 году лебедянскому ансамблю русских народных инструментов «Наигрыш» исполнится 45 лет. Его основателем и первым руководителем был Юрий Иванович Околенов. Со дня своего рождения коллектив ведёт активную концертную деятельность. Участвовал в конкурсах международного уровня, где неоднократно становился лауреатом и дипломантом.

— Были такие моменты, когда люди приходили на концерты и, узнав, что «Наигрыш» не участвует, уходили, — **вспоминает баянист Сергей Косолобов.**

В 2007 году Сергей возглавил ансамбль. Стараясь идти в ногу со временем, он вместе с другими музыкантами решил включать в репертуар произведения эстрадной направленности в собственной аранжировке. Теперь знакомые всем народные, национальные и современные композиции звучат в самобытном исполнении «Наигрыша». Сейчас в коллективе шесть профессиональных музыкантов в возрасте от 50 лет. Ждут здесь и молодых.

— Чтобы стать частью нашего коллектива, необходимо любить Россию и всё,

что в ней существует, — **говорит Сергей.** — Нужно понимать, что такое баян и балалайка и что они ничем не хуже других инструментов.

«Синхрон»

Ещё один юбилей предстоящего года — «Синхрон» — народный коллектив эстрадной группы Молодёжного центра «Галактика» Чаплыгина. Ему исполнится 55 лет. Звание «народный» присвоено в 1980 году. Руководит коллективом с первых дней Юрий Чернавцев. Коллеги говорят, что он человек увлечённый своим делом, требовательный к каждому музыканту. Благодаря чему сумел создать и сохранить коллектив, в котором каждый несёт ответственность за свою деятельность.

— Мы давно знакомы и связаны между собой занятием живой музыкой. Сыграны, — **говорит Юрий Алексеевич.** — Ребята грамотные, каждый отвечает за своё направление.

Увидеть выступление этой группы можно на каждом местном культурном мероприятии.

«Красно Солнышко»

Гордость Добровского района — хореографический коллектив «Красно Солнышко». В 2021-м ему исполнится 30 лет. Возглавляет коллектив заслуженный работник культуры Липецкой области, лауреат областной премии 2020 года Галины и Валерия Шелякиных Галина Лаврова. С 2006 года творческое объединение носит звание «образцовый».

Участники коллектива — дети дошкольного и школьного возраста. В репертуаре бальный, детский, эстрадный, ретро-танец, выступление группы мажореток. В то же время коллектив хранит народные традиции, поэтому делает акцент на русский народный танец. «Красно Солнышко» — лауреат областных, межрегиональных и международных конкурсов и фестивалей, таких как конкурс детских хореографических коллективов «В гостях у «Родничка», шоу-конкурс ансамблей мажореток и барабанщиц, фестиваль-конкурс «Ты взойди, солнце красное!» и Международный конкурс «Время онлайн».



Ансамбль «Эдельвейс»



Ансамбль «Солнышко»

«Перекрысток»

Танцевальный коллектив «Перекрысток» основан в 2003 году на базе ДК посёлка Газопровод Елецкого района. Инициатором выступил Андрей Кислых. Поначалу амбициозных задач перед собой не ставил. Однако преданность делу дала свои плоды. Через несколько лет коллективу присвоили звание «народный», а руководителя наградили медалью «Во славу Липецкой области». «Перекрысток» работает в двух направлениях: эстрадный танец и современная хореография. В коллективе занимаются 80 человек в возрасте от четырёх лет. Создано пять возрастных групп, в том числе основной коллектив, коллектив-спутник, подготовительная группа, хобби-группа.

— Прежде всего прививаем бережное отношение к культуре, — **говорит Андрей Кислых.** — Любовь к искусству в целом, учим детей, чтобы они умели себя вести в обществе, красиво преподносить себя. В творчестве главное, чтобы танцевали душой, потому что танец — это чувство, и его нужно переживать.

Взаимоотношения — тоже один из ключевых моментов. Все воспитанники поддерживают дружеское общение с руководителем и педагогами.

— Можно сказать, что я дедушка, — **рассказывает Андрей.** — Мои первые выпускники приводят своих деток заниматься. Горжусь всеми своими учениками и люблю всех одинаково.

«Эдельвейс»

Об этом коллективе говорят, что он — бренд Тербунского района. В нём

140 участников. Звание «образцовый» «Эдельвейс» получил 20 лет назад и до сих пор держит марку. В репертуаре коллектива несколько направлений: народное, эстрадное, бальное, модерн, хип-хоп и не только.

— Уникальность нашего коллектива в том, что у нас есть группа рабочей молодёжи, в которой занимаются участники до 40 лет, — **говорит руководитель ансамбля Оксана Минаева.** — Среди них врачи, предприниматели, юристы и представители многих других профессий. К нам приходят с маленькими детьми, которые вырастают, находят себе пару, создают семью, получают образование и возвращаются к нам.

Занятия в «Эдельвейсе» бесплатные. Участники — обладатели многих премий, грантов и так далее. У коллектива есть свои традиции, обычаи.

— Есть обряд перед выходом на сцену, — **рассказывает Оксана.** — Но его мы держим в секрете, это как кто-то берёт с собой пяточок. Ещё один обряд, когда приезжаем с победой. Мы передвигаем определённый кубшин и ставим на его место кубок. Печём что-то, устраиваем посиделки. Празднуем вместе все главные торжества.

При «Эдельвейсе» в соседнем селе создали коллектив-спутник «Антарес», который уже объездил более десятка российских городов и стал обладателем нескольких кубков.

Текст: Виктория Толчеева

Фото предоставлено ОЦКНТ

Михаил Коростин: ЛИПЧАНЕ НЕ СТАЛИ ПИТЬ БОЛЬШЕ

За 10 месяцев 2020 года в регионе зафиксировано снижение на 16% количества алкогольных психозов. Сократилась и смертность от отравления спиртным. Вопреки опасениям специалистов, во время самоизоляции липчане не стали пить больше.

В преддверии праздников «Первый номер» встретил с главным врачом областного наркологического диспансера Михаилом Коростиным, чтобы развенчать очередную порцию мифов. Существует ли такое понятие, как «коктейльное поведение», работает ли правило повышения градуса и правда ли, что детское шампанское опаснее взрослого, — в нашем материале.

— Михаил Иванович, мы живём в реалиях пандемии. Да и сезонные ОРВИ никуда не делись. Как быть в этом случае с употреблением спиртного?

— Начнём с тех, кто уже заболел. Им алкоголь противопоказан. В любой момент поднялась температура, давление. Нужно принять лекарство, а в крови спиртное. Отказаться от горячительных напитков нужно и переболевшим менее месяца назад. Организму необходимо восстановиться. Поэтому не следует дополнительно, особенно после коронавируса, нагружать сосуды, по которым он и так наносит мощнейший удар. Начинается привычная кампания. Любую вакцину тоже нужно развести по времени с весёлыми застольями. И, напротив, здоровая пища и прогулки на свежем воздухе помогут препарату сработать эффективно.

— Существует ли понятие «безопасная доза» алкоголя?

— Конечно, нет. Но есть иное — «рискованное потребление» — более 150 граммов крепкого алкоголя. Дальше начинаются инфаркты, инсульты, а также опаснейшие панкреонекроз, гибель клеток поджелудочной железы, и кардиомиопатия, поражение сердечной мышцы. Именно они становятся невидимой причиной смерти вроде бы непьющего человека. Когда-то «в боку закололо» — сняли приступ, живём дальше. С привычкой — пропустить рюмашку за обедом, а иногда и во время каждого приёма пищи. О здоровье же задумываемся, когда уже поздно.

— Повышение градуса — правда или миф?

— Повышение, понижение градуса — всё это обыкновенное смешивание, за которое придётся расплачиваться в лучшем случае утром или даже не дождавшись окончания праздника. Конечно, если человек здоров физически, он выдержит, но если он психически нормален, то просто не будет этого делать.

— Как быть с коктейлями, ведь и здесь в одном стакане оказываются сразу два или более напитков.

— Коктейлю соответствует коктейльное поведение: в руках у нас весь вечер один бокал, глотки из которого мы разбавляем не обильной едой, а танцами и разговорами. Желая увидеть и запомнить окончание вечера стоит отказаться от соблазна ознакомиться со всем многообразием предложенных коктейлей.

— Что делать, если всё же превысили норму?

— Главное — не похмеляться. Это принесёт временное облегчение, после которого начнётся ещё более серьёзное отравление организма. Основную нагрузку от алкоголя принимают на себя печень и поджелудочная железа. По-



этому в состоянии похмелья необходимо исключить жирную пищу, а ещё лучше — поголодать. Уберечь организм от обезвоживания помогут дегазированные минеральные воды. Вместе с тем нужно следить за давлением. Если самостоятельно справиться с плохим самочувствием не получается, в профильном диспансере есть отделение платных услуг. Телефон 73-06-47. Помощь оказывается и анонимно.

— В общем, лучше переходить на детское шампанское.

— Взрослым — да. Что касается детей, здесь есть большое «но». Сам лимонад, конечно, безвреден, но модель поведения... Мой многолетний опыт показывает, что среда, в которой воспитывается человек, очень сильно влияет на его предпочтения и дальнейшую судьбу. Чоканье бокалами со взрослыми снимает табу. Нередко после детского шампанского ребёнок значительно раньше попробует и взрослое. Или чего-то ещё покрепче. Пусть Новый год, особенно в условиях пандемии, станет семейным праздником. Подарите друг другу главное — любовь и общение.

Текст: Алексей Рысин
Фото: Сергей Паршин **НЗ**

Ваш Финансовый помощник

Программа накоплений «Кубышка»

14% ГОДОВЫХ*

8 800 707 74 99
звонок бесплатный

v-f-p.ru

Благополучного финансового года!

Программа*	Ставка	Мин. сумма	Срок	Выплата
Несгораемый %	12,8%	10 тыс. руб.	1 год	Ежемесячно
Кубышка	14%	50 тыс. руб.	1 год	Ежемесячно
Максимальный %	16%	500 тыс. руб.	1 год	Ежемесячно
Накопительный %	18%	50 тыс. руб.	1 год	В конце срока

г. Липецк, ул. Первомайская, д. 119

пн.-пт.: 10:00-19:00 сб-вс выходной

* Заём принимает Потребительское общество «Потребительское общество национального развития» (далее — Заёмщик) на срок 367 дней. Минимальная сумма займа 10 тыс. руб. по программе «Несгораемый%», 50 тыс. руб. по программам «Кубышка», «Накопительный%», 500 тыс. руб. по программе «Максимальный%». Максимальная сумма займа с учетом пополнений 1 400 000 руб. по программе «Несгораемый%» (12,8% годовых); 5 млн. руб. по программе «Максимальный%» (16% годовых); «Накопительный%» (18% годовых). Пополнение возможно в течение всего срока действия Договора. Расходные операции по выплате части займа предусмотрены один раз в течение срока действия Договора по программам «Несгораемый%» и «Кубышка», но не более 70% от суммы Договора по программе «Несгораемый%» и не более 50% от суммы Договора по программе «Кубышка» на момент оформления расходной операции. Расходные операции по программе «Максимальный%», «Накопительный%» не предусмотрены. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным, в течение всего срока действия Договора наличными в кассе либо на карту любого банка по программам «Несгораемый%», «Максимальный%», «Кубышка». Проценты подлежат выплате в конце срока действия Договора по программе «Накопительный%». В случае досрочного истребования суммы займа и процентов по нему или части займа Заимодавец обязан уведомить Заёмщика за 22 рабочих дня (если истребуемая сумма до 50 тыс. руб. включительно), за 57 рабочих дней (если истребуемая сумма свыше 50 тыс. руб.). При закрытии договора по истечении срока займа Заимодавец уведомляет Заёмщика за 22 рабочих дня о дальнейшем намерении (закрыть или переоформить договор). При досрочном расторжении Договора по инициативе Заимодавца проценты рассчитываются по ставке 0,1 % годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заёмщика менее 90 дней по программам «Несгораемый%» и «Кубышка» и по ставке 7,25% годовых по программе «Максимальный%». Досрочное расторжение по программе «Накопительный%» не предусмотрено. Предложение действует только для членов Заёмщика. Размер взноса для вступления в члены 100 руб. единовременно, 1000 руб. ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. С физических лиц удерживается НДФЛ. Обслуживание членов Заёмщика ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259 (http://po-nr.ru/) обеспечивает ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746436746 (https://v-f-p.ru/) на основании Договора оказания услуг. Предпринимательские риски Заёмщика застрахованы в НКО «МОВС», № ПР КПО_00030 от 12.02.2020 г., лицензия № 4349 от 24.09.2019 г. (http://nkotomovs.ru/). Условия действительны до 28.02.2021 г. Подробная информация об услугах и условиях их получения по тел. 8 800 707 74 99, звонок бесплатный. Не является публичной офертой. Реклама.

ПОНЕДЕЛЬНИК 28 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00, 08:00, 09:15 «Доброе утро» (12+)
05:30 Хоккей. «Молодёжный чемпионат мира-2021». Сборная России — сборная Чехии (0+)
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:40 «Жить здорово!» (16+)
10:50 «Модный приговор» (6+)
12:10, 01:00 «Время покажет» (16+)
14:10 «Гражданская оборона» (16+)
15:15 «Давай поженимся!» (16+)
16:00, 03:20 «Мужское / Женское» (16+)
18:40 «На самом деле» (16+)
19:40 «Пусть говорят» (16+)
21:00 «Время»
21:30 «Новогоднее телевидение» (16+)
23:20 «Вечерний Ургант» (16+)
00:00 «Познер» (16+)
02:35, 03:05 «Наедине со всеми» (16+)

РОССИЯ 1

05:00, 09:30 «Утро России» (12+)
09:00, 14:30, 21:05 «Вести. Местное время»
09:55 «О самом главном» (12+)
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести»
11:30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12:40, 18:40 «60 минут» (12+)
14:55 «Морозова» (12+)
17:15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21:20 «Тайны следствия-20» (16+)
23:40 «Тайны следствия. Прошлый век» (12+)

КУЛЬТУРА

06:30, 07:00, 10:00, 15:00, 19:30, 23:45 Новости культуры
06:35 «Пешком...»
07:05 «Совы. Дети ночи»
08:00 «Первые в мире. Искусственное сердце Демихова»
08:15 «Легенды мирового кино»
08:40, 15:20 «Люди и манекены» (12+)

10:15 «Наблюдатель»
11:10, 00:05 XX век. «Похищение»
12:30 «Франция. Страсбург — Гранд-Иль»
12:45 «Семён Фарада. Смешной человек с печальными глазами»
13:25 «Формула любви» (12+)
15:05 «Новости. Подробно. АРТ»
16:40 «Агора»
17:40 П.И. Чайковский. Увертюра-фантазия «Ромео и Джульетта»
18:45 «Величайшее шоу на Земле. Уильям Шекспир»
19:45 «Главная роль»
20:05 «Правила жизни»
20:30 Вечер-посвящение Майе Плисецкой
22:20 «Твист круглые сутки»
01:25 «Восточный дантист» (12+)
02:30 Мультфильм для взрослых (16+)

НТВ

05:05, 08:25, 10:25 «Глаза в глаза» (16+)
06:00 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня» (12+)
13:25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие» (16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:25 «ДНК» (16+)
18:30, 19:40 «Морские дьяволы. Особое задание» (16+)
21:20 «Пёс» (16+)
23:45 «Шпион № 1» (16+)
03:45 «Эластико» (12+)

МАТЧ ТВ

06:00, 08:55, 12:00, 13:50, 15:30, 22:40 Новости
06:05, 12:05, 19:25, 20:55, 23:35 «Все на Матч!» (12+)
09:00 Профессиональный бокс. Евгений Романов против Сергея Ляховича. Роман Андреев против Павла Маликова (16+)
09:50 «Мечта» (12+)
12:45, 13:55 «Бой с тенью» (16+)

15:35, 00:30 Бокс и ММА. Итоги-2020 (16+)
16:35 «Все на хоккей!» (12+)
16:55 Хоккей. КХЛ. «Салават Юлаев» (Уфа) — «Металлург» (Магнитогорск) (0+)
20:05 Биатлон. «Рождественская гонка звёзд». Масс-старт (0+)
21:20 Биатлон. «Рождественская гонка звёзд». Гонка преследования (0+)
22:10 Специальный репортаж «Биатлон во время чумы» (12+)
22:50 «Тотальный футбол» (12+)
01:30 «Здесь начинается спорт. Мельбурн Крикет Граунд» (12+)
02:00 Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Австрия — Швеция (0+)
04:30 Дартс. Чемпионат мира (0+)
05:30 Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Словакия — Германия (0+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:15 «Мороз Иванович» (0+)
06:25 «Новогодняя ночь» (0+)
06:35 «Новогоднее путешествие» (0+)
06:50 «Зима в Простоквашино» (0+)
07:05 «Когда зажигаются ёлки» (0+)
07:30 «Детки-предки» (12+)
08:30 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
09:20 «Хроники Нарнии. Лев, колдунья и волшебный шкаф» (12+)
12:05 «Хроники Нарнии. Принц Каспиан» (12+)
15:00 «Человек-паук. Через Вселенные» (6+)
17:10 «Ёлки-3» (6+)
19:10 «Шрек» (6+)
21:00 «Ёлки-5» (6+)
22:50 «Ёлки лохматые» (6+)
00:35 «Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком» (18+)
01:35 «Чудо на Гудзоне» (16+)
03:05 «Топ-менеджер» (16+)
04:35 «Гуси-лебеди» (0+)
04:55 «Друзья-товарищи» (0+)
05:10 «Кентервильское привидение» (0+)

05:30 «Незнайка учится» (0+)
05:50 «Ералаш» (0+)

ДОМАШНИЙ

06:30 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08:05 «Давай разведёмся!» (16+)
09:15, 05:30 «Тест на отцовство» (16+)
11:30, 04:40 «Реальная мистика» (16+)
12:30, 03:50 «Понять. Простить» (16+)
13:35, 03:00 «Порча» (16+)
14:10 «Знахарка» (16+)
14:45 «Танец мотылька» (16+)
19:00 «Три истории любви» (12+)
23:35 «Самара-2» (16+)
03:25 «Знахарка» (16+)
06:20 «6 кадров» (16+)

ЛИПЕЦКОЕ ВРЕМЯ

07:00 «Будильник» (16+)
09:00 «Секретная служба Санта-Клауса» (6+)
09:25 «Колобанга. Привет, интернет» (0+)
11:00 «Будильник lite» (16+)
12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 22:00 «Новости» (16+)
12:10 «Тариф на спасение» (0+)
13:25 «И в шутку, и всерьёз» (6+)
13:35 «Секретная служба Санта-Клауса» (6+)
14:10 «Широка река» (16+)
15:10 «Побеседуем» (16+)
15:25 «День открытых дверей» (12+)
15:50 «Мобильный репортаж» (12+)
16:10 «Дворняжка Ляля» (16+)
17:20 «Одесса-мама» (16+)
18:10 «Одесса-мама» (16+)
18:30 «День открытых дверей» (12+)
19:30 «Мобильный репортаж» (12+)
19:40 «Побеседуем» (16+)
19:55 «По городам и весям» (6+)
20:15 «Белоснежка» (12+)
22:30 «Побеседуем» (16+)
22:45 «День открытых дверей» (12+)
23:10 «Среда обитания НГ» (12+)
00:00 «Широка река» (16+)

ВТОРНИК 29 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00, 09:15 «Доброе утро» (12+)
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:40 «Жить здорово!» (16+)
10:50 «Модный приговор» (6+)
12:10, 00:55 «Время покажет» (16+)
14:10 «Гражданская оборона» (16+)
15:15 «Давай поженимся!» (16+)
16:00, 03:20 «Мужское / Женское» (16+)
18:40 «На самом деле» (16+)
19:40 «Пусть говорят» (16+)
21:00 «Время»
21:30 «Новогоднее телевидение» (16+)
23:20 «Вечерний Ургант» (16+)
00:00 «На ночь глядя» (16+)
02:30, 03:05 «Наедине со всеми» (16+)

РОССИЯ 1

05:00, 09:30 «Утро России» (12+)
09:00, 14:30, 21:05 «Вести. Местное время»
09:55 «О самом главном» (12+)
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести»
11:30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12:40, 18:40 «60 минут» (12+)
14:55 «Морозова» (12+)
17:15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21:20 «Тайны следствия-20» (16+)
23:40 «Большой артист» (12+)

КУЛЬТУРА

06:30, 07:00, 10:00, 15:00, 19:30, 23:45 Новости культуры
06:35 «Пешком...»
07:05 «Год цапли»
08:00 «Первые в мире. Аэрофотоаппарат Срезневского»
08:15 «Легенды мирового кино»
08:40, 15:20 «Люди и манекены» (12+)
10:15 «Наблюдатель»
11:10, 00:05 XX век. «Похищение»
12:30 «Энциклопедия загадок»

12:55 «Радов»
13:55, 01:20 «Восточный дантист» (12+)
15:05 Новости. Подробно. Книги
16:40 Евгений Рейн. Линия жизни
17:40 П.И.Чайковский. Симфония №5
18:30 «Марокко. Исторический город Мекнес»
18:45 «Величайшее шоу на земле. Марлен Дитрих»
19:45 «Главная роль»
20:05 «Правила жизни»
20:30 «Вместе — 120». Юбилей Большого симфонического оркестра им. П.И. Чайковского и Московского музыкального театра «Геликон-опера»
21:45 «Шри-Ланка. Маунт Лавиния»
22:15 «Бум» (12+)
02:25 Мультфильм для взрослых (16+)

НТВ

05:05, 08:25, 10:25 «Глаза в глаза» (16+)
06:00 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня» (12+)
13:25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие» (16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:25 «ДНК» (16+)
18:30, 19:40 «Морские дьяволы. Особое задание» (16+)
21:20 «Пёс» (16+)
23:45 «Шпион № 1» (16+)
03:40 «Миграция» (12+)
04:20 «Мухтар. Новый след» (16+)

МАТЧ ТВ

06:00 Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Словакия — Германия (0+)
08:00, 08:55, 12:00, 13:50, 15:30, 18:25, 21:00, 23:15 Новости
08:05, 12:05, 15:35, 18:30, 01:30 «Все на Матч!» (12+)
09:00 Профессиональный бокс (16+)
09:55 «Чистый футбол» (12+)

12:45, 13:55 «Бой с тенью-2: Реванш» (16+)
16:05 «Боец» (16+)
18:55 Футбол. Чемпионат Испании. «Севилья» — «Вильярреал» (0+)
21:10 Футбол. Чемпионат Испании. «Барселоны» — «Эйбар» (0+)
23:25 Футбол. Чемпионат Испании. «Леванте» — «Бетис» (0+)
02:00 Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Канада — Швейцария (0+)
04:30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» (Россия) — «Олимпиакос» (Греция) (0+)
05:15 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Маккаби» (Израиль) — «Зенит» (Россия) (0+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:15 «Приключения пинвинёнка Лоло» (0+)
06:45 «Том и Джерри» (0+)
07:10 «Родком» (16+)
08:10 «Воронины» (16+)
11:40 «Человек-паук. Через Вселенные» (6+)
13:55 «Ёлки лохматые» (6+)
15:40 «Ёлки-5» (6+)
17:25 «Шрек» (6+)
19:10 «Шрек-2» (6+)
21:00 «Ёлки новые» (6+)
22:45 «Ёлки-1914» (6+)
00:55 «Дело было вечером» (16+)
02:45 «Губка Боб Квадратные Штаны» (0+)
04:00 «Губка Боб» (6+)
05:20 «Волшебная птица» (0+)
05:40 «Вот так тигр!» (0+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 06:15 «6 кадров» (16+)
06:45 «По делам несовершеннолетних» (16+)
07:50 «Давай разведёмся!» (16+)
09:00 «Тест на отцовство» (16+)
11:15 «Реальная мистика» (16+)

12:25 «Понять. Простить» (16+)
13:30 «Порча» (16+)
14:00 «Знахарка» (16+)
14:35 «Жена напрокат» (12+)
19:00 «Таисия» (16+)
00:00 «Самара-2» (16+)
03:15 «Порча» (16+)
03:40 «Знахарка» (16+)
04:05 «Понять. Простить» (16+)
04:55 «Реальная мистика» (16+)
05:50 «Домашняя кухня» (16+)

ЛИПЕЦКОЕ ВРЕМЯ

07:00 «Будильник» (16+)
09:00 «Секретная служба Санта-Клауса» (6+)
09:25 «И в шутку, и всерьёз» (6+)
09:40 «Среда обитания» (12+)
10:10 «Дворняжка Ляля» (16+)
11:00 «Будильник lite» (16+)
12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 22:00 «Новости» (16+)
12:10 «Южный календарь» (16+)
13:00 Новости (16+)
13:10 «Южный календарь» (16+)
13:50 «И в шутку, и всерьёз» (6+)
14:10 «Широка река» (16+)
15:10 «Побеседуем» (16+)
15:25 «Секретная служба Санта-Клауса» (6+)
15:50 «Мобильный репортаж» (12+)
16:10 «Дворняжка Ляля» (16+)
17:20 «Одесса-мама» (16+)
18:00 Новости (16+)
18:10 «Одесса-мама» (16+)
18:30 «Будьте здоровы» (16+)
18:45 «Зона риска» (16+)
19:30 «Мобильный репортаж» (12+)
19:40 «Побеседуем» (16+)
19:55 «По городам и весям» (6+)
20:15 «10 лет спустя» (16+)
22:30 «Побеседуем» (16+)
22:45 «Сенсация или провокация» (16+)
00:00 «Широка река» (16+)
01:00 «Одесса-мама» (16+)
02:00 Новости (16+)
02:30 «В областном Совете» (16+)

СРЕДА 30 ДЕКАБРЯ			
ПЕРВЫЙ КАНАЛ			
05:00, 08:00, 09:25	«Доброе утро» (12+)	08:00	«Первые в мире. Телеграф Якоби»
05:30	Хоккей. «Молодёжный чемпионат мира-2021». Сборная России — сборная Австрии (0+)	08:20	«Легенды мирового кино»
09:00, 12:00, 15:00	Новости	08:50	«Люди и манекены» (12+)
09:50	«Жить здорово!» (16+)	10:15	«Наблюдатель»
10:55	«Модный приговор» (6+)	11:10	XX век. «Песня-78. Финал»
12:15	«Точь-в-точь» (16+)	13:15	«Анатолий Кузнецов. Острова»
15:15	«Точь-в-точь» (16+)	13:55	«Восточный дантист» (12+)
15:50	«Сегодня вечером» (16+)	15:05	«Новости. Подробно. Кино»
18:40	«Ирония судьбы. С любимыми не расставайтесь...» (12+)	15:20	«Люди и манекены» (12+)
19:45	«Поле чудес» (16+)	16:30	Анне-Софи Муттер, Джон Уильямс и Венский филармонический оркестр. Музыка к кинофильмам
21:00	«Время»	18:45	«Величайшее шоу на земле. Сальвадор Дали»
21:30	«Голос». Финал (0+)	19:45	«Главная роль»
23:30	«Вечерний Ургант» (16+)	20:00	Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица». Финал
00:45	«Жизнь Пи» (12+)	22:20	«Зигзаг удачи» (12+)
02:40	«Любовное гнёздышко» (12+)	00:05	XX век. «Песня-78. Финал»
04:00	«Модный приговор» (6+)	02:05	«Вороны большого города»
РОССИЯ 1			
05:00	«Утро России» (12+)	05:05, 08:25, 10:25	«Глаза в глаза» (16+)
09:00	«Вести. Местное время»	06:00	«Утро. Самое лучшее» (16+)
09:30	«Тест». Новый год со знаком качества (12+)	08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00	«Сегодня» (12+)
09:55	«О самом главном» (12+)	13:25	«Обзор. Чрезвычайное происшествие» (16+)
11:00, 17:00	«Вести»	14:00	«Место встречи» (16+)
11:30	«Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)	16:25	«ДНК» (16+)
12:40	«Мисс Полиция» (12+)	18:30	«Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)
17:15	«Привет, Андрей!» (12+)	19:40	«Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)
21:05	«Вести. Местное время»	21:20	«Пёс» (16+)
21:20	«Тайны следствия-20» (16+)	23:45	«Шпион № 1» (16+)
23:40	«Дневник свекрови» (12+)	03:40	«Миграция» (12+)
20:00	«Вести»	04:20	«Мухтар. Новый след» (16+)
КУЛЬТУРА			
06:30, 07:00, 10:00, 15:00, 19:30, 23:45	Новости культуры	06:00, 08:55, 12:00, 13:50, 15:20, 18:25, 21:00, 23:15	Новости
06:35	«Пешком...»	06:05, 15:25, 18:30, 01:30	«Все на Матч!» (12+)
07:05	«Вороны большого города»		
НТВ			
05:05, 08:25, 10:25	«Глаза в глаза» (16+)	06:15	«Приключения пингвинёнка Лоло» (0+)
06:00	«Утро. Самое лучшее» (16+)	06:35	«Том и Джерри» (0+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00	«Сегодня» (12+)	07:10	«Родком» (16+)
13:25	«Обзор. Чрезвычайное происшествие» (16+)	08:10	«Воронины» (16+)
14:00	«Место встречи» (16+)	11:40	«Хроники Спайдервика» (12+)
16:25	«ДНК» (16+)	13:25	«Ёлки-1914» (6+)
18:30	«Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)	15:45	«Ёлки новые» (6+)
19:40	«Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)	17:25	«Шрек-2» (6+)
21:20	«Пёс» (16+)	19:10	«Шрек третий» (6+)
23:45	«Шпион № 1» (16+)	21:00	«Ёлки последние» (6+)
03:40	«Миграция» (12+)	23:00	«Про любовь. Только для взрослых» (18+)
04:20	«Мухтар. Новый след» (16+)	01:15	«Рго любовь» (16+)
		03:15	«Маверик» (12+)
		05:10	«Серая Шейка» (0+)
		05:30	«Волшебный клад» (0+)
МАТЧ ТВ			
06:00, 08:55, 12:00, 13:50, 15:20, 18:25, 21:00, 23:15	Новости	06:30, 06:25	«6 кадров» (16+)
06:05, 15:25, 18:30, 01:30	«Все на Матч!» (12+)	06:40	«По делам несовершеннолетних» (16+)
СТС			
06:00, 05:50	«Ералаш» (0+)	06:30, 06:25	«6 кадров» (16+)
06:15	«Приключения пингвинёнка Лоло» (0+)	06:40	«По делам несовершеннолетних» (16+)
06:35	«Том и Джерри» (0+)		
07:10	«Родком» (16+)		
08:10	«Воронины» (16+)		
11:40	«Хроники Спайдервика» (12+)		
13:25	«Ёлки-1914» (6+)		
15:45	«Ёлки новые» (6+)		
17:25	«Шрек-2» (6+)		
19:10	«Шрек третий» (6+)		
21:00	«Ёлки последние» (6+)		
23:00	«Про любовь. Только для взрослых» (18+)		
01:15	«Рго любовь» (16+)		
03:15	«Маверик» (12+)		
05:10	«Серая Шейка» (0+)		
05:30	«Волшебный клад» (0+)		
ДОМАШНИЙ			
06:30, 06:25	«6 кадров» (16+)		
06:40	«По делам несовершеннолетних» (16+)		
ПЕРВЫЙ КАНАЛ			
05:00, 08:00, 09:25	«Доброе утро» (12+)	07:45	«Шри-Ланка. Маунт Лавиния»
05:30	Хоккей. «Молодёжный чемпионат мира-2021». Сборная России — сборная Швеции (0+)	08:10	«Легенды мирового кино»
10:00, 12:00	Новости	08:40, 14:50	«Люди и манекены» (12+)
10:25	«Золушка» (0+)	10:15	«Зигзаг удачи. Я, можно сказать, её люблю»
12:10	«Девчата» (0+)	10:55	«Зигзаг удачи» (12+)
14:00	«Бриллиантовая рука» (0+)	12:25	XX век. «Новогодний аттракцион-1983»
15:55	«Джентльмены удачи» (6+)	16:10	«Двенадцать месяцев» (12+)
17:35	«Любовь и голуби» (12+)	17:10	Международный фестиваль цирка в Масси
19:20	«Ирония судьбы, или С лёгким паром!» (6+)	19:15	«Железная дорога»
22:30	Новогодний маскарад на Первом (16+)	19:40	Аида Гарифулина. Концерт в Буэнос-Айресе
23:55	Новогоднее обращение президента Российской Федерации В.В. Путина (0+)	20:40	«Здравствуйте, я ваша тётя!» (12+)
00:00	Новогодняя ночь на Первом (16+)	22:25, 00:00	«Романтика ромаса»
		23:55	Новогоднее обращение президента РФ В.В. Путина (0+)
		01:15	Луи Армстронг. Концерт в Австралии
		02:15	«Песня не прощается... 1971»
РОССИЯ 1			
05:00	«Дневник свекрови» (12+)	13:55	«Большой хоккей» (12+)
07:10	«Золушка» (0+)	14:25	«В центре событий» (12+)
09:25	«Карнавальная ночь» (0+)	15:55	Футбол. Чемпионат Испании. «Атлетик» — «Реал Сосьедад» (0+)
11:00, 14:00	«Вести»	18:10	Футбол. Чемпионат Испании. «Осасуна» — «Алавес» (0+)
11:10	«Москва слезам не верит» (12+)	20:15	Футбол. Испания-2020. Лучшее (0+)
14:10	«Короли смеха» (16+)	20:45	Футбол. Италия-2020. Лучшее (0+)
16:50	«Служебный роман» (0+)	22:00, 00:05	Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Чехия — Австрия (0+)
19:25	«Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» (6+)	23:55	Новогоднее обращение президента РФ В.В. Путина (0+)
20:45	«Иван Васильевич меняет профессию» (6+)	01:30	«Как это было на самом деле. Золото Аделины Сотниковой в Сочи» (12+)
22:20	«Новогодний парад звёзд»	02:00	Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Канада — Финляндия (0+)
23:55	Новогоднее обращение президента РФ В.В. Путина (0+)	04:30	«Ярушин Хоккей Шоу. Николай Голдобин и Анастасия Сланевская» (12+)
00:00	«Новогодний Голубой огонёк-2021» (6+)	05:00	«Ярушин Хоккей Шоу. Владислав Гавриков и Александр Гудков» (12+)
		05:30	Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Швеция — США (0+)
НТВ			
05:05	«Улицы разбитых фонарей» (16+)		
06:05	«Афоня» (0+)		
08:00, 10:00, 16:00	«Сегодня» (12+)		
08:20	«Сирота казанская» (6+)		
10:20	«Белое солнце пустыни» (0+)		
12:00, 15:25, 16:20	«Пёс» (16+)		
20:30, 00:00	«Новогодняя маска» (12+)		
23:55	Новогоднее обращение президента РФ В.В. Путина (0+)		
01:00	«Новогодний Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)		
03:45	«Приходи на меня посмотреть» (0+)		
МАТЧ ТВ			
06:00, 08:55, 12:00, 13:50, 15:25, 18:00	Новости		
06:05, 12:05, 15:30, 21:15	«Все на Матч!» (12+)		
09:00	Профессиональный бокс. Руслан Файфер против Алексея Папина (16+)		
09:40	«Боец» (16+)		
12:50, 00:30	Победы-2020 (0+)		
СТС			
06:00	«Ералаш» (0+)		
06:10	«Приключения пингвинёнка Лоло» (0+)		
06:40	«Том и Джерри» (0+)		
07:00	«Уральские пельмени. Битва фужеров» (16+)		
15:55, 18:25, 20:00, 21:30, 23:00	Шоу «Уральских пельменей» (16+)		
23:55	Новогоднее обращение президента РФ В.В. Путина (0+)		
00:05	Шоу «Уральских пельменей» (16+)		
00:45	Шоу «Уральских пельменей» (16+)		
02:15	Шоу «Уральских пельменей» (16+)		
03:25	Шоу «Уральских пельменей» (16+)		
ДОМАШНИЙ			
04:35	Шоу «Уральских пельменей» (16+)		
05:45	«6 кадров» (16+)		
ЛИПЕЦКОЕ ВРЕМЯ			
07:00	«Будильник» (16+)		
09:00, 15:10	«Секретная служба Санта-Клауса» (6+)		
09:30	«Барышня и кулинар» (12+)		
10:00	«Щелкунчик и мышиный король» (6+)		
11:00	«Будильник lite» (16+)		
13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00	Новости (16+)		
13:10	«Вкусно с Пальчиковым» (12+)		
13:25	«И в шутку, и всерьёз» (6+)		
14:10	«Профессия» (12+)		
14:25	«По городам и весям» (6+)		
14:45	«Передача про дачу» (6+)		
15:35	«Мобильный репортаж» (12+)		
15:45	«Зона риска» (16+)		
16:00	Новости (16+)		
16:10	«Открытая студия» (16+)		
17:20	«Добро пожаловать на Рождество» (16+)		
18:00	Новости (16+)		
19:00	«События года» (16+)		
20:00	Концерт Липецк-FM (12+)		
21:00	«Щелкунчик и мышиный король» (6+)		
22:00	«Мобильный репортаж» (12+)		
22:10	«Двойной праздник» (16+)		
23:30	«Завалинка» (12+)		
00:40	Новогодний фильм-концерт (12+)		

ЧЕТВЕРГ 31 ДЕКАБРЯ			
ПЕРВЫЙ КАНАЛ			
05:00, 08:00	«Доброе утро» (12+)	07:45	«Шри-Ланка. Маунт Лавиния»
05:30	Хоккей. «Молодёжный чемпионат мира-2021». Сборная России — сборная Швеции (0+)	08:10	«Легенды мирового кино»
10:00, 12:00	Новости	08:40, 14:50	«Люди и манекены» (12+)
10:25	«Золушка» (0+)	10:15	«Зигзаг удачи. Я, можно сказать, её люблю»
12:10	«Девчата» (0+)	10:55	«Зигзаг удачи» (12+)
14:00	«Бриллиантовая рука» (0+)	12:25	XX век. «Новогодний аттракцион-1983»
15:55	«Джентльмены удачи» (6+)	16:10	«Двенадцать месяцев» (12+)
17:35	«Любовь и голуби» (12+)	17:10	Международный фестиваль цирка в Масси
19:20	«Ирония судьбы, или С лёгким паром!» (6+)	19:15	«Железная дорога»
22:30	Новогодний маскарад на Первом (16+)	19:40	Аида Гарифулина. Концерт в Буэнос-Айресе
23:55	Новогоднее обращение президента Российской Федерации В.В. Путина (0+)	20:40	«Здравствуйте, я ваша тётя!» (12+)
00:00	Новогодняя ночь на Первом (16+)	22:25, 00:00	«Романтика ромаса»
		23:55	Новогоднее обращение президента РФ В.В. Путина (0+)
		01:15	Луи Армстронг. Концерт в Австралии
		02:15	«Песня не прощается... 1971»
РОССИЯ 1			
05:00	«Дневник свекрови» (12+)	13:55	«Большой хоккей» (12+)
07:10	«Золушка» (0+)	14:25	«В центре событий» (12+)
09:25	«Карнавальная ночь» (0+)	15:55	Футбол. Чемпионат Испании. «Атлетик» — «Реал Сосьедад» (0+)
11:00, 14:00	«Вести»	18:10	Футбол. Чемпионат Испании. «Осасуна» — «Алавес» (0+)
11:10	«Москва слезам не верит» (12+)	20:15	Футбол. Испания-2020. Лучшее (0+)
14:10	«Короли смеха» (16+)	20:45	Футбол. Италия-2020. Лучшее (0+)
16:50	«Служебный роман» (0+)	22:00, 00:05	Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Чехия — Австрия (0+)
19:25	«Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» (6+)	23:55	Новогоднее обращение президента РФ В.В. Путина (0+)
20:45	«Иван Васильевич меняет профессию» (6+)	01:30	«Как это было на самом деле. Золото Аделины Сотниковой в Сочи» (12+)
22:20	«Новогодний парад звёзд»	02:00	Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Канада — Финляндия (0+)
23:55	Новогоднее обращение президента РФ В.В. Путина (0+)	04:30	«Ярушин Хоккей Шоу. Николай Голдобин и Анастасия Сланевская» (12+)
00:00	«Новогодний Голубой огонёк-2021» (6+)	05:00	«Ярушин Хоккей Шоу. Владислав Гавриков и Александр Гудков» (12+)
		05:30	Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Швеция — США (0+)
НТВ			
05:05	«Улицы разбитых фонарей» (16+)		
06:05	«Афоня» (0+)		
08:00, 10:00, 16:00	«Сегодня» (12+)		
08:20	«Сирота казанская» (6+)		
10:20	«Белое солнце пустыни» (0+)		
12:00, 15:25, 16:20	«Пёс» (16+)		
20:30, 00:00	«Новогодняя маска» (12+)		
23:55	Новогоднее обращение президента РФ В.В. Путина (0+)		
01:00	«Новогодний Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)		
03:45	«Приходи на меня посмотреть» (0+)		
МАТЧ ТВ			
06:00, 08:55, 12:00, 13:50, 15:25, 18:00	Новости		
06:05, 12:05, 15:30, 21:15	«Все на Матч!» (12+)		
09:00	Профессиональный бокс. Руслан Файфер против Алексея Папина (16+)		
09:40	«Боец» (16+)		
12:50, 00:30	Победы-2020 (0+)		
СТС			
06:00	«Ералаш» (0+)		
06:10	«Приключения пингвинёнка Лоло» (0+)		
06:40	«Том и Джерри» (0+)		
07:00	«Уральские пельмени. Битва фужеров» (16+)		
15:55, 18:25, 20:00, 21:30, 23:00	Шоу «Уральских пельменей» (16+)		
23:55	Новогоднее обращение президента РФ В.В. Путина (0+)		
00:05	Шоу «Уральских пельменей» (16+)		
00:45	Шоу «Уральских пельменей» (16+)		
02:15	Шоу «Уральских пельменей» (16+)		
03:25	Шоу «Уральских пельменей» (16+)		
ДОМАШНИЙ			
04:35	Шоу «Уральских пельменей» (16+)		
05:45	«6 кадров» (16+)		
ЛИПЕЦКОЕ ВРЕМЯ			
07:00	«Будильник» (16+)		
09:00, 15:10	«Секретная служба Санта-Клауса» (6+)		
09:30	«Барышня и кулинар» (12+)		
10:00	«Щелкунчик и мышиный король» (6+)		
11:00	«Будильник lite» (16+)		
13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00	Новости (16+)		
13:10	«Вкусно с Пальчиковым» (12+)		
13:25	«И в шутку, и всерьёз» (6+)		
14:10	«Профессия» (12+)		
14:25	«По городам и весям» (6+)		
14:45	«Передача про дачу» (6+)		
15:35	«Мобильный репортаж» (12+)		
15:45	«Зона риска» (16+)		
16:00	Новости (16+)		
16:10	«Открытая студия» (16+)		
17:20	«Добро пожаловать на Рождество» (16+)		

ПЯТНИЦА 1 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06:00 «Новогодний календарь» (0+)
07:05 «Золушка» (0+)
08:25 «Девчата» (0+)
10:00, 15:00 Новости
10:15 «Ирония судьбы, или С лёгким паром!» (6+)
13:20 «Бриллиантовая рука» (0+)
15:10 «Джентльмены удачи» (6+)
16:35 «Любовь и голуби» (12+)
18:20 «Лучше всех!» (0+)
21:00 «Клуб весёлых и находчивых». Высшая лига. Финал (16+)
23:20 «Викторина» (16+)
01:25 «Дискотека восьмидесятых» (16+)
03:25 «Джентльмены предпочитают блондинок» (16+)

РОССИЯ 1

05:00 «Карнавальная ночь» (0+)
06:15 «Москва слезам не верит» (12+)
08:40 «Служебный роман» (0+)
11:15 «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» (6+)
12:40 «Песня года» (12+)
14:50 «Иван Васильевич меняет профессию» (6+)
16:30 «Одесский пароход» (12+)
17:55 «Юмор года» (16+)
20:00 «Вести»
21:10 «Вести. Местное время»
21:20 «Последний богатырь» (12+)
23:10 «Заповедник» (16+)
01:05 «СуперБобровы. Народные мстители» (12+)
02:30 «Сваты» (16+)

КУЛЬТУРА

06:30 «Песня не прощается... 1974»
07:25 «Здравствуйте, я ваша тётя!» (12+)
09:05 «Двенадцать месяцев»

10:05 «Тайна Снежной королевы. Сказка про сказку»
12:20, 01:00 «Путешествие к спасительным берегам Мексики»
13:15 «Новогодний концерт Венского филармонического оркестра-2021»
15:50 «Греция. Монастыри Метеоры»
16:05 «Человек в шляпе»
16:50 Международный фестиваль циркового искусства в Монте-Карло
18:50 «Песня не прощается...»
20:45 «Приятель Джои»
22:30 Балет «Эскапист» (12+)
00:00 Чучо Вальдес. Концерт на Мальте
01:55 «Песня не прощается... 1974»
02:45 Мультфильм для взрослых (16+)

НТВ

05:25, 09:30 «Пёс» (16+)
08:20 «У нас выигрывают!» (12+)
15:30 «Новогодний миллиард» (12+)
17:15 «Новогодний пёс» (16+)
19:00 «Суперстар! Возвращение» (16+)
21:25 «Дельфин» (16+)
01:15 «Как встретить праздник не по-детски» (16+)
02:40 «В зоне доступа любви» (16+)
04:15 «Все звёзды в Новый год» (12+)

МАТЧ ТВ

06:00 Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Швеция — США (0+)
08:00 «Как это было на самом деле. Карлсен — Карякин» (12+)
08:30 «Все на Матч!» (12+)
09:15 Биатлон. «Рождественская гонка звёзд». Масс-старт (0+)
10:15 Биатлон. «Рождественская гонка звёзд». Гонка преследования (0+)
11:05, 13:35 Лыжный спорт. «Тур де Ски». Спринт (0+)

12:20 Шоу олимпийских чемпионов «Лёд и пламень» (0+)
15:30 «Александра Трусова. В четыре оборота!» (12+)
16:00 «Аленький цветочек». Ледовое шоу Татьяны Навки (0+)
17:40 «Как это было на самом деле. Золото Аделины Сотниковой в Сочи» (12+)
18:10 «Большой белый обман» (0+)
20:00, 22:20 Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные (0+)
00:40 «Военный фитнес» (12+)
02:45 Лыжный спорт. «Тур де Ски». Спринт (0+)
04:30 Дартс. Чемпионат мира 1/4 финала (0+)

СТС

06:00 «Ералаш» (0+)
06:05 «Двенадцать месяцев» (0+)
07:00 «Три кота» (0+)
07:30 «Царевны» (0+)
08:00 «Детки-предки» (12+)
09:00 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
10:00 «Юные титаны, впредь!» (6+)
11:40, 02:45 «Чёрная молния» (0+)
13:45 «Ёлки последние» (6+)
15:45 «Гринч» (6+)
17:25 «Шрек третий» (6+)
19:15 «Шрек навсегда» (12+)
21:00 «Гарри Поттер и философский камень» (12+)
00:00 «Русские не смеются» (16+)
01:00 «Здравствуй, папа, Новый год!» (16+)
04:20 «6 кадров» (16+)
04:45 «Крокодил Гена» (0+)
05:00 «Чебурашка» (0+)
05:20 «Шапокляк» (0+)
05:40 «Чебурашка идёт в школу» (0+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 06:10 «6 кадров» (16+)
06:35 «Королевство кривых зеркал» (0+)

08:05, 02:10 «Анжелика — маркиза ангелов» (16+)
10:30 «Великолепная Анжелика» (12+)
12:45 «Анжелика и король» (12+)
15:00 «Неукротимая Анжелика» (12+)
16:55 «Анжелика и султан» (12+)
19:00 «Ёлка на миллион» (16+)
23:15 «В двух километрах от Нового года» (12+)
01:10 «Предсказания: 2021» (16+)
04:05 «Наш Новый год. Романтические шестидесятые» (16+)
04:55 «Наш Новый год. Душевные семидесятые» (16+)

ЛИПЕЦКОЕ ВРЕМЯ

07:00 «Новогодний фильм-концерт» (12+)
08:55 Зимний сборник мультиков (6+)
09:15 «Весёлая карусель» (0+)
09:30 «Не по-детски» (6+)
09:45 «Мой советский Новый год» (12+)
10:50 «Барышня и кулинар-2» (12+)
11:20 «Секретная миссия Санты» (6+)
12:40 «Правила взлома (Лайфхак)» (12+)
13:15 «События года» (16+)
14:15 «Тариф Новогодний» (16+)
16:05 «Киношоу» (12+)
18:05 «Зона риска» (16+)
18:20 «Передача про дачу» (6+)
18:35 «Не по-детски» (6+)
18:50 Зимний сборник мультиков (6+)
19:10 «Весёлая карусель» (0+)
19:25 «Секретная миссия Санты» (6+)
20:45 «Мобильный репортаж» (12+)
20:55 «Ночь одинокого филина» (12+)
22:25 «Смех и грех» (12+)
23:20 «Мой советский Новый год» (12+)
00:25 «Барышня и кулинар» (12+)
00:55 «Завалинка» (12+)
01:55 «Завалинка» новогодняя (12+)
02:55 «Открытая студия» (16+)
03:55 «Ночь одинокого филина» (12+)
05:25 «И в шутку, и всерьёз» (6+)
06:00 «Будильник новогодний» (16+)

СУББОТА 2 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:30, 06:10 «Финист — Ясный сокол» (0+)
06:00, 10:00, 15:00 Новости
07:00 «Старик Хоттабыч» (0+)
08:30 «Ледниковый период: Континентальный дрейф» (0+)
10:10 «Морозко» (0+)
11:45 «Один дома» (0+)
13:40, 15:10 «Один дома-2» (0+)
16:10 «Щелкунчик и четыре королевства» (6+)
18:00 «Точь-в-точь» (16+)
21:00 «Время»
21:20 Церемония вручения народной премии «Золотой граммофон» (16+)
00:20 «Анна и король» (0+)
02:45 «Давай сделаем это легально» (16+)
04:00 «Первый скорый» (16+)

РОССИЯ 1

05:00 «Доярка из Хацапетовки» (12+)
08:10 «Свадьбы не будет» (12+)
10:10 «Сто к одному» (12+)
11:00, 20:00 «Вести»
11:15 «Развода не будет» (12+)
13:05 «Песня года» (12+)
15:30 «Последний богатырь» (12+)
17:40 «Юмор года» (16+)
21:05 «Вести. Местное время»
21:20 «Анна Каренина» (12+)
00:50 «Ликвидация» (16+)
03:15 «Одесса-мама» (16+)

КУЛЬТУРА

06:30 Мультфильмы (6+)
08:30 «Мнимый больной» (12+)
10:30 «Обыкновенный концерт»
11:00 «Маленькая принцесса» (12+)
12:30, 00:00 «Большой Барьерный риф — живое сокровище»
13:25 «Под звуки нестареющего вальса»

14:05 «Розыгрыш» (12+)
15:45 «Большие и маленькие. Избранное»
16:45 «Пешком...»
17:15 «Сказочная ночь». Гала-концерт
18:55 «Шерлок Холмс» (12+)
21:50 «Наука Шерлока Холмса»
22:20 «Сисси» (12+)
00:50 «Сказочная ночь». Гала-концерт
02:30 Мультфильм для взрослых (16+)

НТВ

06:05, 01:35 «Гаражный папа» (12+)
08:00, 10:00, 16:00, 19:00 «Сегодня» (12+)
08:20 «Паутина» (16+)
10:20 «Паутина» (16+)
12:40, 16:20, 19:25, 03:10 «Пёс» (16+)
23:00 «Маска» (12+)

МАТЧ ТВ

06:00 Шоу олимпийских чемпионов «Лёд и пламень» (0+)
07:15 «Аленький цветочек». Ледовое шоу Татьяны Навки (0+)
08:55 «Снежные дорожки» (0+)
09:05 «Шайбу! Шайбу!» (0+)
09:25 «Матч-реванш» (0+)
09:45 «Победы-2020» (0+)
10:45 «Александра Трусова. В четыре оборота!» (12+)
11:15 Бокс и ММА. Итоги-2020 (16+)
12:15 «Путь дракона» (16+)
14:20 Лыжный спорт. «Тур де Ски». Масс-старт. Женщины (0+)
15:15 Интервью с Александром Легковым (12+)
15:35 Специальный репортаж «Биатлон во время чумы» (12+)
16:05 «Большой хоккей» (12+)
16:35 Лыжный спорт. «Тур де Ски». Масс-старт. Мужчины (0+)

17:30 Футбол. Чемпионат Германии. «Айнтрахт» — «Байер» (0+)
19:30 Профессиональный бокс. Лига Ставок Кубок Матч! Боец (16+)
22:00 Новости
22:10 «Все на Матч!» (12+)
22:40 Специальный репортаж «Голые кулаки. В тренде и крови» (16+)
23:30, 03:00 Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные 1/4 финала (0+)
02:00 «Ярушин Хоккей Шоу. Вадим Шипачёв и Сергей Гореликов» (12+)
02:30 «Ярушин Хоккей Шоу. Екатерина Ананьина и Андрей Гайдулян» (12+)
05:30 «10 историй о спорте» (12+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:20 «Мисс Новый год» (0+)
06:30 «Снеговик-почтовик» (0+)
06:45 «Варежка» (0+)
07:00 «Три кота» (0+)
07:30 «Царевны» (0+)
08:00 «Детки-предки» (12+)
09:00 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
10:40 «Снежная королева-2. Перезаморозка» (0+)
12:05 «Снежная королева-3. Огонь и лёд» (6+)
13:55 «Хроники Нарнии. Покоритель Зари» (12+)
16:05 «Шрек навсегда» (12+)
17:55 «Гарри Поттер и философский камень» (12+)
21:00 «Гарри Поттер и тайная комната» (12+)
00:15 «Русские не смеются» (16+)
01:10 «Здравствуй, папа, Новый год!-2» (12+)
02:55 «Величайший шоумен» (12+)
04:25 «6 кадров» (16+)
04:45 «Как Маша поссорила с подушкой» (0+)
04:55 «Маша больше не лентяйка» (0+)
05:05 «Маша и волшебное варенье» (0+)
05:15 «Мышонок Пик» (0+)
05:30 «Мальчик с пальчик» (0+)

ДОМАШНИЙ

06:30 «Пять ужинов» (16+)
07:05, 01:10 «Предсказания: 2021» (16+)
08:05 «Гордость и предубеждение» (12+)
14:55 «Ты только мой» (16+)
19:00 «Любовь против судьбы» (16+)
22:55 «Зимний сон» (16+)
02:10 «Великолепная Анжелика» (12+)
03:50 «Наш Новый год. Золотые восьмидесятые» (16+)
05:00 «Наш Новый год. Лихие девяностые» (16+)
06:15 «6 кадров» (16+)

ЛИПЕЦКОЕ ВРЕМЯ

07:00 «Киношоу» (12+)
09:00 Зимний сборник мультиков (6+)
09:30 «Алиса в Стране чудес» (12+)
11:00 «Открытая студия» (16+)
11:50 «Смех и грех» (12+)
12:40 «Чародейка» (12+)
14:20 «Империя иллюзий» (16+)
15:50 «Киношоу» (12+)
17:50 Зимний сборник мультиков (6+)
18:20 «Один плюс один. Дуэты на эстраде» (12+)
19:15 «Завалинка» (12+)
20:15 «Шутка ангела» (12+)
21:45 Концерт Липецк-FM (12+)
22:45 «Чародейка» (12+)
00:25 «Империя иллюзий» (16+)
01:55 «В областном Совете» (16+)
02:10 «Передача про дачу» (12+)
02:25 «Ноль два» (16+)
02:40 «Вкусно с Пальчиковым» (12+)
02:55 «Открытая студия» (16+)
03:55 «Зона риска» (16+)
04:10 «Профессия» (12+)
04:20 «Гости в студии» (16+)
04:40 «Вкусно с Пальчиковым» (12+)
04:55 «По городам и весям» (6+)
05:20 «Вокруг спорта» (6+)
05:30 «Мобильный репортаж» (12+)

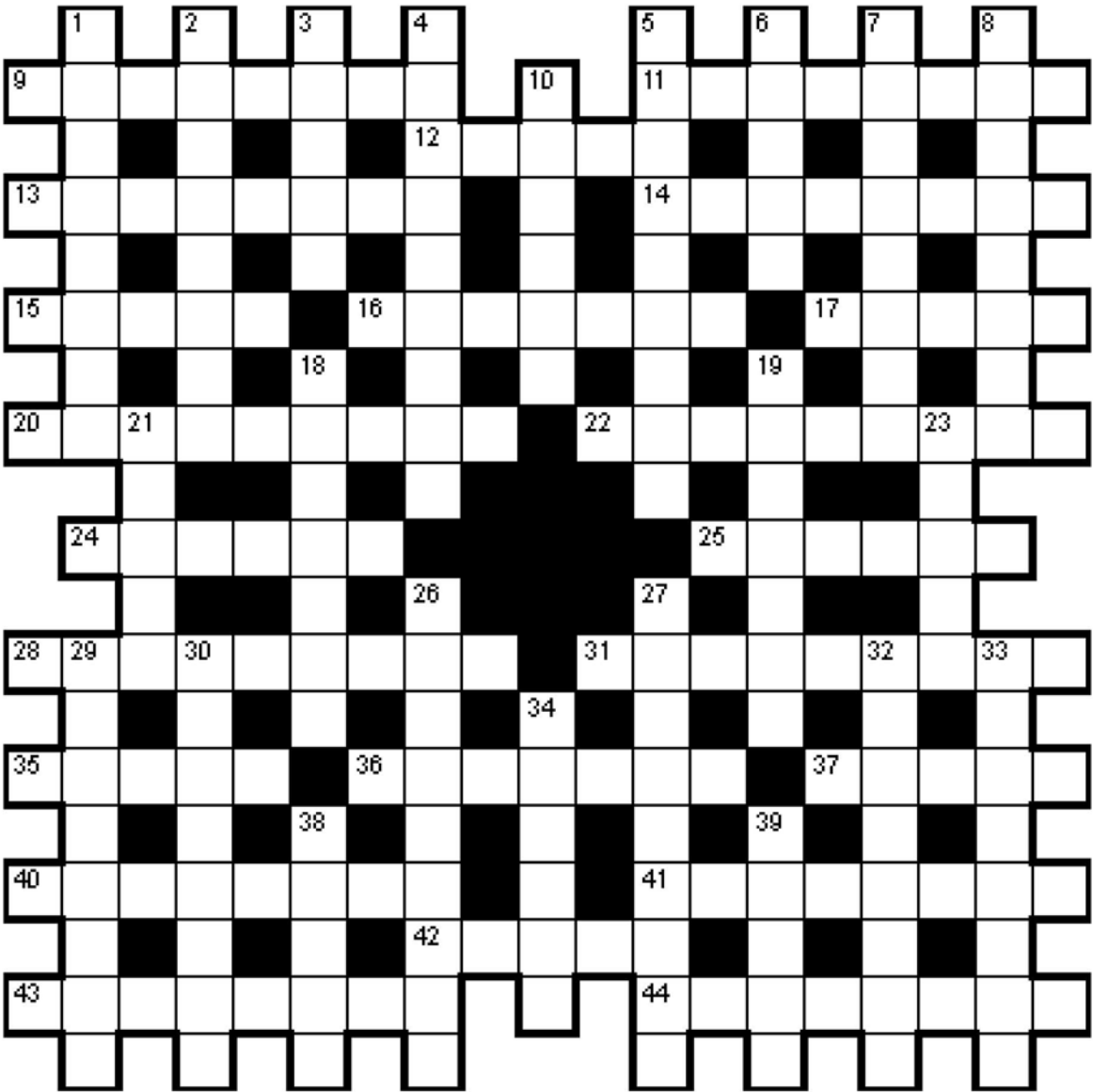
ВОСКРЕСЕНЬЕ 3 ЯНВАРЯ			
ПЕРВЫЙ КАНАЛ		ДОМАШНИЙ	
05:30, 06:10 «Старик Хоттабыч» (0+)		06:30 «Пять ужинов» (16+)	
06:00, 10:00 Новости		07:05 «Тариф на любовь» (12+)	
07:05 «Марья-искусница» (0+)		08:45 «Возвращение в Эдем» (12+)	
08:25 «Морозко» (0+)		14:40 «Сестра по наследству» (16+)	
10:10 «Щелкунчик и четыре королевства» (6+)		19:00 «Любовь против судьбы» (16+)	
12:00 «Викторина» (16+)		23:00 «Снежная любовь, или Сон в зимнюю ночь» (12+)	
14:30 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)		01:25 «Предсказания: 2021» (16+)	
15:40 «Ледниковый период» (0+)		02:20 «Ангелика и король» (12+)	
19:25 «Лучше всех!» (0+)		04:00 «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+)	
21:00 «Время»			
21:20 «Три аккорда» (16+)			
23:50 «Хороший доктор» (16+)			
01:30 «Зуд седьмого года» (0+)			
03:10 «Дисотека восьмидесятых» (16+)			
РОССИЯ 1		ЛИПЕЦКОЕ ВРЕМЯ	
05:00 «Доярка из Хацапетовки. Вызов судьбе» (12+)		07:00 «Киношоу» (12+)	
08:15 «Золотая невеста» (12+)		09:00 «Передача про дачу. Новогодний выпуск (6+)	
10:10 «Сто к одному» (12+)		09:15 «Бумажки» (0+)	
11:00 «Вести»		09:30 «Ёлочка, гори-3» (12+)	
11:15 «Смотреть до конца» (12+)		10:00 «Ёлочка, гори-4» (12+)	
12:15 «Теория невероятности» (12+)		10:30 «Секретная служба Санта Клауса» (6+)	
15:50 «Тайны следствия-18» (16+)		11:00 «Секретная служба Санта Клауса» (6+)	
20:00 «Вести»		11:30 «Один плюс один. Дуэты на эстраде» (12+)	
21:05 «Вести. Местное время»		12:25 «Шутка ангела» (12+)	
21:20 «Анна Каренина» (12+)		13:55 «Дракоша Тоша» (0+)	
01:05 «Ликвидация» (16+)		14:20 «Империя иллюзий» (16+)	
03:15 «Одесса-мама» (16+)		15:50 «Киношоу» (12+)	
		17:50 «События года» (16+)	
		18:50 «Секретная служба Санта Клауса» (6+)	
		19:20 «Евгений Петросян. Фильм-концерт (12+)	
		20:15 «Муж на час» (12+)	
		21:55 «Открытая студия» (16+)	
		22:45 «Ёлочка, гори-3» (12+)	
		23:15 «Ёлочка, гори-4» (12+)	
		23:45 «Казино / Casino» (18+)	
		00:05 «Алиса в Стране чудес» (12+)	
		01:35 «Империя иллюзий» (16+)	
		03:05 «Живые и мёртвые» (16+)	
		04:05 «Живые и мёртвые» (16+)	
		05:05 Концерт Липецк-FM (12+)	
		06:05 «И в шутку, и всерьёз» (6+)	
		06:30 «Секретная служба Санта Клауса» (6+)	
НТВ		СТС	
04:45 «Заходи — не бойся, выходи — не плачь...» (12+)		06:00 «Ералаш» (0+)	
06:15 «Как встретить праздник не по-детски» (16+)		06:20 «Снегурка» (0+)	
08:00, 10:00, 16:00, 19:00 «Сегодня» (12+)		06:30 «Дед Мороз и Серый волк» (0+)	
08:20 «Паутина» (16+)		06:45 «Серебряное копытце» (0+)	
10:20 «Паутина» (16+)		07:00 «Три кота» (0+)	
12:40, 16:20, 19:25, 03:20 «Пёс» (16+)		07:30 «Царевны» (0+)	
23:00 «Маска» (12+)		08:00 «Детки-предки» (12+)	
01:30 «Дед Мороз. Битва магов» (6+)		09:00 Шоу «Уральских пельменей» (16+)	
		10:15 «Миллионер поневоле» (12+)	
		12:10 «Здравствуй, папа, Новый год!» (16+)	
		14:05 «Здравствуй, папа, Новый год!-2» (12+)	
		16:05 «Ледниковый период» (0+)	
		17:45 «Гарри Поттер и тайная комната» (12+)	
		21:00 «Гарри Поттер и узник Азкабана» (12+)	
		23:45 «Русские не смеются» (16+)	
		00:45 «Маверик» (12+)	
		03:00 «6 кадров» (16+)	
		03:40 «Сказка о царе Салтане» (0+)	
		04:35 «Гадкий утёнок» (0+)	
		04:50 «Девочка и слон» (0+)	
		05:10 «Машенька и медведь» (0+)	
		05:30 «Королева Зубная щётка» (0+)	
		05:45 «Ералаш» (0+)	
МАТЧ ТВ			
06:00 «Одержимые. Ирина Слуцкая» (12+)			
06:30 Хоккей. Чемпионат мира. Молодёжные сборные 1/4 финала (16+)			
09:00 «Метеор на ринге» (0+)			
09:20 «Необыкновенный матч» (0+)			
09:40 «Большой белый обман» (0+)			
11:30 Фестиваль экстремальных видов спорта «Прорыв-2020». (12+)			
12:00, 16:30, 22:00 Новости			
12:05 Смешанные единоборства. ACA. Grand Power. Александр Емельяненко против Магомед Исмаилова (16+)			
12:35 Смешанные единоборства. ACA. Магомед Исмаилов против Ивана Штыркова (16+)			
13:25 Лыжный спорт. «Тур де Ски». Гонка преследования. Мужчины (0+)			

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

9. Спортивная лодка, управляемая двухлопастным веслом.
11. Прибор для освежения воздуха.
12. Способность к логическому и творческому мышлению.
13. Эскиз.
14. Работник магазина.
15. Одежда, покрывающая нижнюю часть туловища и каждую ногу в отдельности.
16. Длинная и узкая двустворчатая оболочка, заключающая в себе семена некоторых растений.
17. Мера ёмкости в Англии и Америке.
20. Государство в южной части Южной Америки.
22. Полицейский в Италии.
24. Состояние полного равнодушия.
25. Струнный щипковый музыкальный инструмент.
28. Декоративное растение с крупными соцветиями различной окраски.
31. Звание высшего командного состава в Красной Армии в 1930-х.
35. Агент, занимающийся сыском, слежкой за кем-нибудь.
36. Мягкая зимняя рукавица.
37. Узкая высокая надстройка, завершающая здание.
40. Определённая организация общественной деятельности и социальных отношений.
41. Сублимация.
42. Трубка гибкого материала, свёрнутого для хранения.
43. Белок группы иммуноглобулинов в организме человека и теплокровных животных.
44. Воспроизведение с возможной точностью.

ПО ВЕРТИКАЛИ

1. Совокупность психических особенностей человека.
2. Выделение единицы речи с помощью фонетических средств.
3. Форма объединения предприятий.
4. Мероприятия по изучению рынка.
5. Улики, материалы, подрывающие репутацию кого-либо.
6. Оружие в виде насаженной на деревянную рукоять железной лопасти с острым лезвием с одной стороны и обухом с другой.
7. В Японии — способ самоубийства, принятый у самураев.
8. Земельное владение с усадьбой.
10. Угол между направлением на север и направлением на какой-либо удалённый предмет.
18. Страна, к гражданам которой принадлежит человек.
19. Разновидность хлеба.
21. Сорт кружев с выпуклым узорным рисунком.
23. Потребность.
26. Лицо, занимающееся благотворительной деятельностью.
27. Воинское звание.
29. Противник в споре.
30. Водяное или болотное злаковое растение с коленчатым стволом.
32. Человек, добывающий своих целей тонким и умелым обращением с людьми.
33. Предмет религиозного поклонения.
34. Химически простое вещество, обладающее блеском, ковкостью, тепло- и электропроводностью.
38. Тематически объединённая часть книги, какого-нибудь издания.
39. Вид деформации.



11 млн рублей получит регион на энергоэффективный капремонт. Липецкой области одобрили шестую заявку на получение финансовой поддержки за счёт средств Фонда содействия реформированию ЖКХ для проведения энергоэффективного капитального ремонта.

По федеральной программе

В заявку включено 16 многоквартирных домов: пять из них в Липецке, остальные — в Ельце. Общая стоимость всех работ по энергоэффективному капремонту в этих домах более 17 млн рублей. Размер финансовой поддержки Фонда ЖКХ — 11 млн, то есть 64% от этой суммы. Жители многоквартирных домов смогут использовать эти деньги на дополнительные работы по капремонту. Это позволит улучшить условия проживания и снизить расходы на оплату коммунальных ресурсов 2888 человек.

В числе первых

Липецкая область находится на лидирующих позициях в России по участию в программе софинансирования энергоэффективного капремонта. За два года подано шесть заявок по 34 многоквартирным домам на общую сумму возврата более 22 млн рублей.

— Программа Фонда содействия реформированию ЖКХ, которая поощряет энергоэффективные ремонты, практически единственная возможность для жителей получить федеральное софинансирование в рамках проведения капремонта, — **говорит генеральный директор ФКР по Липецкой области Елена Бабилова.** — Максимальная сумма возврата — до 80% от потраченных средств, но не более 5 млн рублей.

Чтобы получить деньги по программе госкорпорации, в доме необходимо провести мероприятия по энергоэффективному капитальному ремонту. При этом полученная экономия энергетических ресурсов должна быть не меньше 10%. Деньги возвращают за установку АТП, утепление фасада, замену окон, дверей, изоляцию трубопроводов.

Текст и фото предоставлены
ФКР Липецкой области

ЭНЕРГОЭФФЕКТИВНЫЙ КАПРЕМОНТ



П одведены итоги VI конкурса детских рисунков, организованного ФКР Липецкой области. В этом году он проходил в формате онлайн. Из более 300 работ, поступивших на электронную почту, жюри выбрало девять победителей, по одному в каждой номинации и в возрастных группах: 5–7 лет, 8–10 лет, 11–14 лет.

Участники выбирали одну из тем: «Герои нашего времени»; «Елец — исторический край»; «Свободная тема». Больше всего работ прислали по последней теме. Сюжеты рисунков юных художников были разнообразными: природа, символика Липецкой области, человек, экология, Новый год.

В номинации «Герои нашего времени» чаще всего рисовали главных героев 2020-го — медиков. Помимо врачей дети изобразили военных, волонтеров, писателей, художников. Среди наших известных земляков на картинах ребят — Тихон Хренников, Олег Пешков, Леонид Милованов, Виктор Сорокин, Александр Харчевский.

На рисунках, посвященных Ельцу, дети изображали храмы и знаковые здания старинного города, герб и елецкие кружева.

Победители получили подарочные сертификаты в магазин спортивных товаров*. Самые лучшие рисунки в следующем году украсят стены домов Липецка и Ельца.

Победителями конкурса стали:

«Герои нашего времени» — 5-7 лет

Колосов Александр, 6 лет (Липецк)

«Герои нашего времени» — 8-10 лет

Софья Сокова, 8 лет (Липецк)

«Герои нашего времени» — 11-14 лет

Софья Глухова, 11 лет (Липецк)

«Елец — исторический край» — 5-7 лет

Грянко Ульяна, 6 лет (Липецк)

«Елец — исторический край» — 8-10 лет

Геворгизова Гоар 10 лет (с. Троицкое, Липецкий район)

«Елец — исторический край» — 11-14 лет

Злата Шарунец, 11 лет (Липецк)

Свободная тема — 5-7 лет

Иродой Паула, 7 лет (Екатериновка, Добровский район)

Свободная тема — 8-10 лет

Кондракова Алиса, 9 лет (Липецк)

Свободная тема — 11-14 лет

Бунина Ксения, 13 лет (Липецк)

Поощрительный приз

Быкова Карина, 11 лет (Липецк)

Грекова Арина, 9 лет (Липецк)

Ролдугина Милана, 11 лет (Липецк).

*Призовой фонд сформирован средствами компаний-спонсоров: проектная группа «Юникрон» (ООО «Юникрон», ИНН: 4826086111) и магазин «Игрушка 48» («ИП Скопинцев Юрий Юрьевич», ИНН: 482403075646).

РИСУНОК ДЛЯ ДОМА



В первой в России технической лаборатории Фонда капремонта трудятся пять студентов ЛГТУ, будущих проектировщиков и теплотехников.

Первые результаты работы проектировщиков уже могут оценить жители Липецка. Идея студентов была реализована при капремонте входных групп на проспекте Победы. Сейчас ведётся разработка колористического облика нескольких домов на центральной улице Усмани и концепция оформления фасада одного из домов в центре Липецка. В лаборатории реализуется и часть работы по подготовке заявок на софинансирование энергоэффективного капремонта. Теплотехник вносит данные в компьютерную программу и на её основе предоставляет специалистам Фонда всю предварительную информацию — прогноз экономии и планируемый размер поддержки от Фонда содействия реформированию ЖКХ.

КАКОЙ ПРОГНОЗ У НАС СЕГОДНЯ, ЛИПЕЦК?

Липецкая область образована 6 января 1954 года. Сама дата рождения во многом определила астрологический портрет региона.

Планета Липецкой области — Сатурн. Поэтому наша область — это труженик, серьёзно относящийся ко всему, что происходит. Портрет типичного жителя региона: бережлив, отчасти даже скуповат, верит поступкам, а не словам, много работает и ждёт шанса возвыситься над окружением.

Победа над COVID-19

2021 год будет для Липецкой области значимым, важным, богатым на преобразования и неожиданные события. Но они будут не такими, как сейчас, ограничивающими нас в своих желаниях, а скорее потребуют новых знаний и приёмов.

2021 год мы встретим в масках и проходим в них ещё немало. Скорее всего, заметный прогресс в борьбе с COVID-19 будет достигнут после 5–9 февраля. Больничные палаты начнут постепенно пустеть. Классы, аудитории, кафе, торговые центры, кино и спортзалы, наоборот, наполнятся. Почти полной победы над вирусом мы достигнем в августе 2021-го. Он ещё будет возвращаться. Но уже в декабре 2021-го и январе 2022-го, как обычное сезонное заболевание с не очень приятными ограничениями.

Трудная весна-2021

2021-й будет немного легче, чем предыдущий год. Но придётся помимо медицинских проблем решать и отложенные вопросы. В начале февраля, в марте и апреле возможны конфликты, претензии к органам власти от бизнесменов и предпринимателей. Многим придётся подсчитывать свои убытки, закрываться или увольнять сотрудников. Это будет болезненный процесс изменений в обществе. Но надеюсь, наши руководители предусмотрели решение таких вопросов, например, с помощью мер поддержки.

В 2021 году придётся раз три кардинально пересматривать приоритеты в развитии региона. Причина — внешние обстоятельства финансового или глобального характера. Хочется успокоить: всё идёт к лучшему. Просто моменты перемен всегда проходят достаточно болезненно.

Конец зимы — начало весны — самый сложный период года. Тут можно посоветовать

всем: не рисковать своим рабочим местом, держать яйца в разных корзинах и осваивать смежные профессии, лучше рабочие. Быть ближе к земле, к людям, к детям. Или, наоборот, устремиться в новые сферы, где ещё не так сильна конкуренция.

Урожайное лето

Вот в таких нервных и сложных условиях мы подойдём к лету, и ситуация улучшится. За кризисными событиями всегда идёт финансовая поддержка сверху. Но денег будет ровно столько, чтобы сводить концы с концами.

Если же говорить об общей атмосфере года, настроении людей, общества, они заметно улучшатся ближе к лету. Все, кто не смог отдохнуть в 2020-м, получат такую возможность: дети поедут в лагеря, семьи — в отпуска.

2021-й станет годом урожая — готовьтесь поработать на дачах. Природа будет великодушна — никаких природных катаклизмов типа засухи, наводнений или пожаров. После сбора урожая велики шансы, что всё руководство области будет отмечено за успехи в труде или даже повышено.

Осень премьер

В августе снова возможны кризисные ситуации, пересчёт доходов и расходов, снижение деловой активности. Могут произойти конфликты между представителями властей разного уровня. Возможно, всё это пройдёт непублично. Но в конце лета лучше отказаться от резких шагов в карьере, поменьше рисковать — дорожите тем, что есть.

Нас ждёт напряжённая осень. Но осень — это и расцвет творческой жизни в регионе. Деятели искусства вернутся к своим привычным делам. Будут готовить новые концертные и театральные премьеры.

Декабрь перемен

Декабрь станет самым интересным месяцем года. Нас ждут бурные политические и информационные дебаты. Мы своими глазами увидим, как неожиданно быстро меняются общественная жизнь и политическая обстановка.

Хорошего вам года!

Текст: астролог Светлана Мелешко
Фото: Сергей Паршин



ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

стань частью команды



ЧЕРКИЗОВО
с 1974

ВАКАНСИИ:

- РАБОЧИЙ ПРОИЗВОДСТВА з/п **33 000 р.**
- СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК з/п **32 000 р.**
- ЭЛЕКТРОМОНТЕР з/п **32 000 р.**
- САНИТАР ВЕТЕРИНАРНЫЙ з/п **23 000 р.**
- ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР з/п **40 000 р.**
- МАШИНИСТ КРАНА з/п **32 000 р.**
- ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА з/п **30 000 р.**

график сменный | бесплатное питание |
доставка служебным транспортом



Место работы: г. Липецк / г. Елец / г. Грязи / г. Задонск

Запись на собеседование по номеру: **8 980 261 50 24**

НЗ

Зёрнышко к зёрнышку

Новый год — один из лучших праздников для гадания на будущее, любовь и деньги. Три извечных вопроса, которые волнуют всех без исключения. И есть несколько способов узнать, каким будет год предстоящий.

Для этого необходимо взять по горсти пшена, риса и гречки. Перемешать их. В глубокую миску налить воды и затем высыпать в неё крупу. Теперь будьте внимательны. Если на поверхности осталось больше зёрен пшена, то год будет полон приятных и ярких сюрпризов. Если гречки — размеренным, спокойным и счастливым. Больше риса — готовьтесь к разного рода потрясениям. Поровну — всё будет зависеть только от вас и вашего трудолюбия, как говорится в известной поговорке: «Как потопашь, — так и полопашь».

Гори, гори, моя свеча

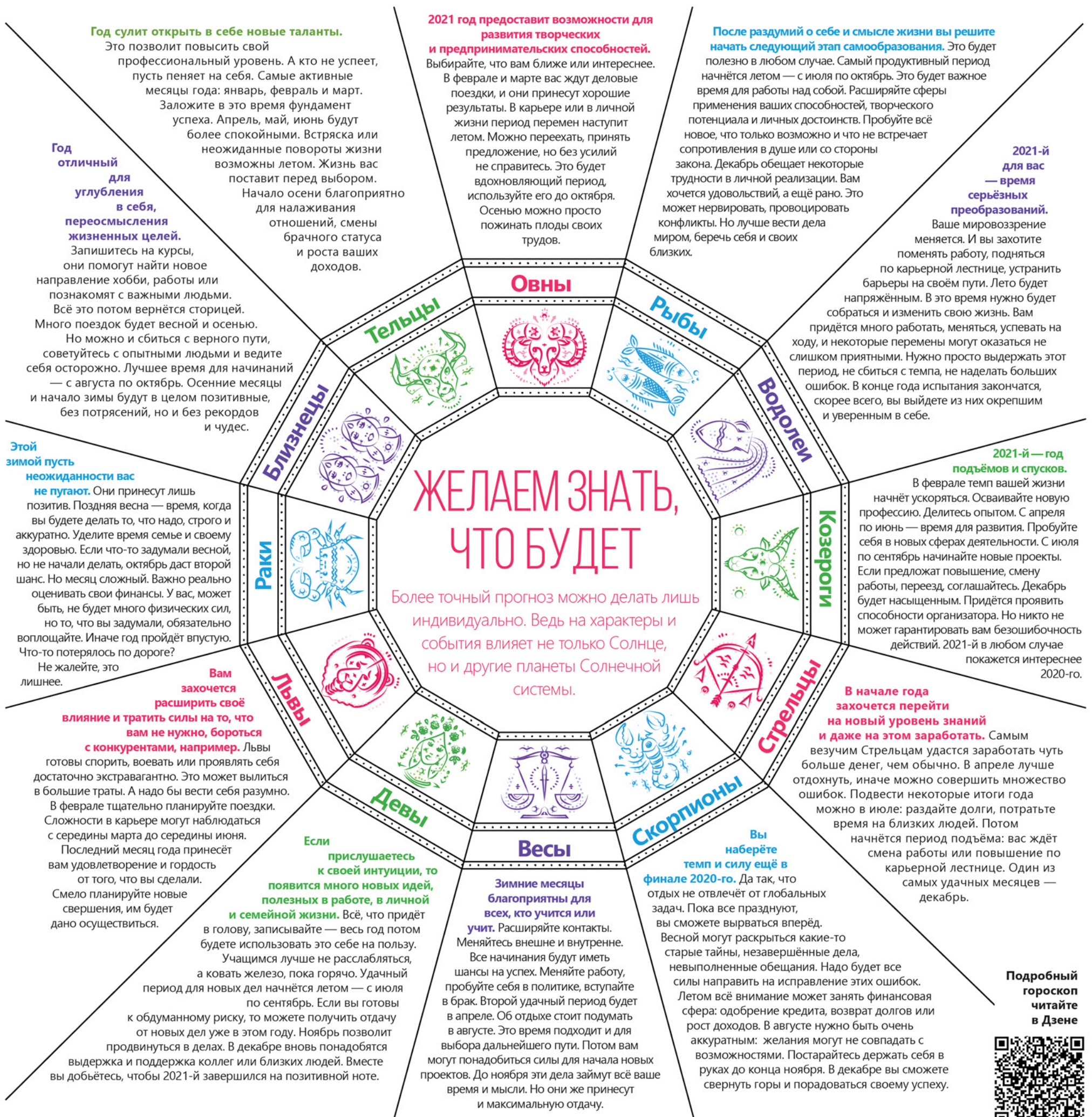
Гадания со свечами самые распространённые.

Такие ритуалы можно проводить как в компании, так и одному. Чтобы узнать, что уготовила судьба на ближайшие 365 дней, нужно срезать со свечи немного воска, положить его в столовую ложку, растопить и вылить в миску с тёплой водой. Теперь внимательно всмотритесь в получившуюся фигуру, подключив фантазию. Цветы обещают счастье. Звезда — удачу. Увидели символ года — быка, значит, сможете обуздать фортуна и, возможно, сорвёте большой куш в лотерее. Увидели мельницу — будут вам соседи перемывать косточки. Мост предсказывает, что из любых передрыг вы сможете выйти достойно и с минимальными потерями. Но если он повреждён, будьте осторожны и следите за своим здоровьем.

Выбрать сахар

Для гадания перед Новым годом на деньги

нужно заранее приготовить четыре стакана с водой. В первый положить соль, во второй — сахар, в третий — кольцо, в последний — хлеб. Попросите, чтобы кто-то из гостей поменял стаканы местами. Завяжите глаза — и вперёд за счастьем. Если вам попался стакан с хлебом, то с финансами никаких проблем в новом году не будет. Выбрали соль — ждёт тяжёлый год, ссоры с близкими, денежные трудности, неприятности на работе. Кольцо для незамужних и холостых сулит скорую свадьбу или встречу со второй половиной. А семейных ожидает рождение малыша. Достался стакан с сахаром — будет несказанно везти во всех начинаниях, как говорится, год будет сахарным.



Подробный гороскоп читайте в Дзене



Квадратные полосы

В русских народных сказках одним из самых мистических предметов было зеркало. Оно могло не только указать на суженого, показать прошлое, но и предсказать будущее. Один из способов — выйти на улицу, налить на зеркало воду и немного подождать, чтобы она замёрзла. Если с погодой не повезёт и будет тепло, то можно поместить «оракула» в морозильник. Как только вода замёрзла, смотрим на получившиеся узоры. Если преобладают окружности — год будет удачным и в финансовой, и в личной сферах. Волны на зеркале сулят дальнюю дорогу и большие перемены. Квадраты — на жизненном пути в этом году возникнут трудности. Еловые узоры указывают, что для достижения своих целей придётся немало попотеть. Полосы обещают стабильный и размеренный год.

Коса желаний

Узнать, сбудется ли заветное желание, помогут семь разноцветных ниточек одинаковой длины: жёлтая, белая, зелёная, красная, фиолетовая, синяя. Сплетите из них косу, концентрируясь на желании, и на ночь положите её на балкон или подоконник со стороны улицы. Проснувшись утром, трижды произнесите: «Коса, я встала, заветное желание загадала, ты меня не томи и всю правду Расскажи». Нужно взять косу из нитей и, не открывая глаз, вытащить одну ниточку. Зелёная — желание не сбудется из-за его нереальности. Красная — исполнится в ближайшее время. Жёлтая — ждать несколько месяцев. Фиолетовая — непременно сбудется. Синяя — придётся потрудиться, чтобы получить желаемое. Белая — все старания окажутся напрасными, а мечты недостижимыми.

Суженый-ряженный

Возьмите несколько еловых веточек и спрячьте их на балконе или в чулане. Во время боя курантов на ощупь нужно выбрать одну из веток. Если попалась пушистая, красивая — жених будет заvidным, привлекательным; с грубой, потрескавшейся корой — муж будет грубым; ветка старая, сухая — суженый старше вас; много мелких сучков — характер будет несладок, ссориться будете часто; ствол гладкий, ровный — характер будет покладистым, ласковым.

Гадание с ёлочными игрушками

Для гадания понадобится несколько ёлочных игрушек. На каждой напишите предсказание. Можно обойтись одним словом, можно полноценным пророчеством. Ёлочные игрушки складываются в мешок. Гости после боя курантов достают предсказания. Чтобы предсказанное сбылось, шарик необходимо повесить на ёлку.

Эти новогодние каникулы будут не такими, как обычно. Массовые увеселительные мероприятия под запретом. И липчанам остаётся либо провести все выходные дома, лёжа на диване за просмотром любимых кинофильмов, либо отчаянно ворваться в снежную стихию.

Для любителей активного отдыха «Первый номер» подготовил обзор. Ледовые площадки, снежные склоны. Чем, где и как развлечь себя — выбор в этом году большой.

НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

В «Звёздном» и Ледовом комплексе на Минской массовые катания запрещены из-за COVID-ограничений. В этом году доступны только открытые катки.

СК «Сокол» (ул. Ушинского, 5)

Каток будет работать по будням со вторника по пятницу с 17:00 до 21:00, по выходным и праздникам с 14:00 до 21:00. Понедельник — выходной. Прокат коньков — 130 руб./час, со своими коньками — 100 руб./час.

Дети-инвалиды и дети в возрасте до 5 лет могут кататься бесплатно. Для многодетных семей скидка 50%. Выдача коньков и билетов производится до 20:00 в кассе здания проката, которое находится около стадиона.

Справки по телефону 48-27-89.

ФОК «Пламя» (ул. Ильича, 31а)

Каток будет работать все дни недели с 13:00 до 21:00. Исключение — понедельник. Это технический день.

Стоимость входа на каток со своими коньками: для детей до 14 лет — 60 рублей без ограничения времени, для взрослых — 100. Если своего спортивного инвентаря нет, можно воспользоваться услугами проката. Тем более что в этом году комплекс закупил 60 новых пар коньков от 30 до 46 размера. Стоимость катания в этом случае составит для детей 80 рублей, для взрослых — 130 без ограничения по времени.

Справки по телефонам: 45-62-55, 73-04-05.

СК «Липецкий металлург» (ул. Адм. Макарова, 1в)

Администрация спортивного комплекса напоминает липчанам, что катание на ледовом катке проводится с учётом рекомендаций Роспотребнадзора: бесконтактный замер температуры, ношение защитной медицинской маски, приём пищи категорически запрещён.

Посещение катка со своими коньками в выходные, праздничные дни и по будням с 16:00 обойдётся в 250 руб./чел. без ограничения по времени. Будние дни до 16:00 — 200 руб./чел.

Для детей ростом до 135 см на коньках в выходные и праздничные дни, а также по будням с 16:00 — 100 руб./чел. В будние дни до 16:00 — 70 руб./чел.



Прокат коньков для взрослых — 200 руб./час. Каждые следующие 10 минут — 25 рублей. Последняя выдача коньков в 22:00. Для детей (34 размер включительно) — 120 руб./час, каждые следующие 10 минут — 15 руб.

Инвалидам и пенсионерам при предъявлении подтверждающего документа — скидка 20%.

Справки по телефону 43-20-11.

Нижний парк

Каток работает ежедневно. Понедельник-четверг с 10:00 до 22:00. Пятница-воскресенье с 10:00 до 23:00.

Стоимость посещения со своими коньками: 150 рублей для детей до 10 лет, 250 рублей для взрослых без ограничения по времени. Стоимость посещения с прокатом коньков обойдётся взрослым в 250 рублей в первый час катания и 150 рублей каждый последующий час. Для детей — 150 рублей и 50 рублей соответственно. Тут же можно взять напрокат и защитное снаряжение, шлемы и щитки — 100 рублей за комплект. Заточка коньков — 200 рублей за пару.

Парк Победы

Современный каток, который не тает и при плюсовых температурах, монтируют в парке Победы. Дата открытия пока неизвестна.

Справки по телефонам: 8-980-250-83-00, 8-903-004-46-29.

Быханов сад

Здесь залили каток для самых маленьких. Для посетителей готовы 17 пар детских и 20 пар взрослых коньков от 36 до 45 размера. Для тех, кто хочет взять коньки напрокат, стоимость катания составит 100 рублей за два часа. Со своими — 50 рублей.

Справки по телефону: 8-929-012-06-38.

МЫ ПОЕДЕМ,



ЕСЛИ ОСТАЛСЯ ДОМА

78% липчан встретят Новый год дома. Таковы результаты опроса, который накануне праздника провёл липецкий телеграм-канал «Посидим, погэкаем». Для тех, кто дома, «Первый номер» подобрал весёлые игры, которые будут интересны разным поколениям, собравшимся за новогодним столом.



Великий переводчик

Смысл игры заключается в том, чтобы распознать известную песню по тем словам, которые выдаёт онлайн-переводчик. Для этого заранее необходимо найти несколько вокальных произведений, а можно и известные всем детские стихотворения, и перевести их через Google-переводчик на какой-нибудь экзотический язык. Например, вьетнамский, суахили, баскский и другие. Потом получившееся творение перевести обратно на русский. Вы будете удивлены, но вместо исходного текста у вас получится весьма интересный и смешной набор слов. Вот их и надо зачитывать сидящим за столом. Кто первый догадается, получает сувенир.



Крокодил

Многие играли в эту игру в детстве. Правила просты. Один игрок загадывает другому предмет, животное, которое нужно показать без слов. Ведь в игре запрещено произносить любые звуки и показывать пальцем на загаданные вещи. Нельзя умышленно показывать губами буквы или слова. Можно лишь

акцентировать знаками внимание на то, что назвали похожее слово или указать игрока, который максимально близок к разгадке. Пантомима всегда интересна и смешна. Попробуйте изобразить разведчика, ленивца или, например, шотландский килт.



Хранитель тайны

Ведущий, «хранитель тайны», загадывает всем известную фразу. Называет количество слов в ней. Игроки пытаются отгадать её, задавая «хранителю» столько вопросов, сколько слов содержит фраза. На каждый вопрос «хранитель» даёт только один ответ, в котором присутствует слово в том же числе, роде и падеже, что и в загаданной фразе. Например, загадано: «Мой дядя самых честных правил...» Вопросы и ответы могут быть такими.
— Какая будет завтра погода?
— Мой барометр показывает «ясно».
— Кто выиграет ЧМ по футболу?
— Дядя Ваня считает, что Россия.
— Как не готовить 1 января?
— У самых хитрых салат спрятан на балконе.

МЫ ПОМОЧИМ

Для любителей покататься на лыжах, сноубордах и тюбингах горнолыжные центры открыли свои трассы уже в декабре. Под вопросом только работа комплекса «Большая Медведица», что находится в селе Крутые Хутора. О начале своей работы они обещают сообщить в социальных сетях. Также информацию можно получить по телефону 8-919-162-81-01.

В январе планирует открыться и тюбинговая трасса в парке «Молодёжный». Мы следим за информацией и сообщим вам об этом первыми.

Горка48

(у Октябрьского моста)

Горнолыжный центр «Горка48» предлагает липчанам пять трасс для сноуборда и горных лыж, две трассы для катания на тюбинге, обучение для начинающих.

По будням база работает с 11:00 до 22:00. Исключение — понедельник. В этот день «Горка48» ждёт гостей с 13:00. По выходным и праздничным дням — с 10:00 до 22:00.

Стоимость услуг, подъёмник и катание для взрослых — 300 руб./час по будням, 350 руб./час в выходные. Для детей до 12 лет — 200 руб./час по будням и 300 руб./час в выходные. Можно немного сэкономить и взять абонемент сразу на 4 часа: за 600 рублей в будни и 800 в выходные.

Прокат лыжного оборудования для взрослых — от 300 до 350 рублей. Детский комплект до 35 размера обойдётся в 200 рублей. Стоимость услуги «Прокат + подъёмник на 3 часа» в будни составит 1200, в выходные 1800 рублей. Катание на склоне без подъёмника обойдётся в 300 рублей за день.

ХОККЕЙНЫЕ КОРОБКИ

Муниципальное предприятие

«Спортивный город» подготовило несколько ледовых площадок для любителей погонять шайбу.

Пусть здесь и нет проката, но зато со своим спортивным инвентарём можно кататься хоть круглые сутки. Адреса, где можно заняться дворовым хоккеем:

• переулок Виноградный, 1

- улица Ярославская, 19
- 15-й микрорайон, 16
- улица 50 лет НЛМК, 3
- проспект 60 лет СССР, 6
- улица Кривенкова, 17
- улица Детская, 2-а
- улица Космонавтов, 6
- улица Терешковой, 10/3
- улица Циолковского, 37/2



Не умеете сами, помогут опытные инструкторы. Индивидуальные занятия стоят от 800 до 1000 рублей. Групповые чуть дешевле — от 500 до 700.

Прокат тюбинга — 300 руб./час по будням, 500 — в выходные.

Льготы предоставляются на использование основного подъёмника. Дети до 7 лет — бесплатно, но только в сопровождении родителей или с инструктором. Пенсионерам скидка 50%.

Праздничных мероприятий в этом году на новогодних каникулах не запланировано. Первые соревнования пройдут уже в новом году 21-22 января.

Справки по телефонам: 8-906-593-01-54, 71-69-72.

HILLPARK

(с. Большая Кузьминка)

Здесь работают подъёмники, есть прокат лыжного оборудования, коньков и тюбингов. Сделан специальный спуск для самых маленьких любителей кататься на тюбинге с горки.

Стоимость услуг подъёмника обойдётся для взрослых от 300 до 1200 рублей в зависимости от времени пользования, а для детей — от 200 до 900 рублей.

Помимо горнолыжных склонов в Хиллпарке работают спортивные площадки для таких зимних видов спорта, как хоккей, кёрлинг, волейбол на снегу, открытый каток и трасса для беговых лыж. И если на катке на своих коньках можно покататься бесплатно, то за игру в хоккей придётся заплатить 1000 рублей за час игры в будни и 1500 в выходные. Аренда дорожки и четырёх камней для игры в кёрлинг стоят 400 рублей за 30 минут в будни и 500 рублей — в выходные.

Время работы:

- понедельник с 16:00 до 21:00,
- вторник-четверг с 10:00 до 21:00,
- пятница-воскресенье с 10:00 до 22:00.

На новогодних каникулах вплоть до 15 января для юных гостей комплекса запланированы развлекательные программы. Для детей в возрасте с 5 до 8 лет — «Ёлкин дом», с 9 до 12 — «Морозный движ». Программа рассчитана на 2,5 часа. Её стоимость — 1600 рублей. Ребят ждут не только встреча с Дедом Морозом, но и подарок от него. В программе мастер-класс по росписи имбирного пряника, чаепитие и конкурсы.

Справки по телефону 37-00-48.

Текст: Марина Костюк
Фото: Сергей Паршин

- Кому на Руси жить хорошо?
- Вы поверите, если я вам расскажу про честных олигархов?
- Как пройти в библиотеку?
- Если не нарушая правил, то по подземному переходу.

6 чувство

Для этого развлечения надо подготовиться заранее и сделать несколько карточек с изображением каких-либо простых предметов. Например, дом с трубой, лампочка, ёж, зонт. Все присутствующие на новогодней вечеринке делятся на две или более команд. Каждая выстраивается друг за другом. Ведущий показывает последнему игроку заранее заготовленную карточку с изображением. И участник должен нарисовать картинку пальцем на спине впереди стоящего. Тот должен догадаться, что ему нарисовали, и попытаться изобразить то же самое человеку, который стоит впереди. Когда очередь доходит до первого игрока, он рисует изображение на бумаге. Победителем становится та команда, чей рисунок больше всего будет напоминать оригинал.



Твистер

Напольная игра, в которую могут играть до пяти человек. Для неё нужен инвентарь — белое поле с кругами зелёного, жёлтого, синего и красного цвета, расположенными по шесть в четыре ряда. И рулетка, разделённая на сектора: каждый соответствует определённой руке или ноге и делится ещё на секции четырёх цветов. Ведущий вращает рулетку и говорит игроку, на какой сектор и какую руку или ногу тот должен переставить. На один круг ставится только одна конечность. Когда заняты все круги выпавшего цвета, рулетку вращают ещё раз. Кроме рук и ног, ничем больше опираться на круг нельзя. Опершись коленом или локтем, вы выбываете из игры. Поле для твистера можно сделать самим. Рулетку заменить карточками с надписями «правая нога», «левая рука», «красный», «синий» и так далее.



Смешные истории

Для игры за столом подойдёт следующее развлечение. Вам понадобятся бумага и много ручек. Первый участник должен написать две

строки из песни или стихотворения и завернуть лист бумаги, оставив только последнюю фразу. Следующий пишет две свои строки, связывая их по смыслу с предыдущей фразой, и снова заворачивает лист. В итоге вы получите смешную историю.



Точки

Если вы в этот Новый год не стали звать гостей, эта игра для вас. Она рассчитана на двух игроков. Понадобятся лист в клетку и цветные карандаши. Игра начинается с того, что каждый ставит точку своим цветом на пересечении линий листа. Игроки ставят точки по очереди, стараясь окружить своими точками точки соперника. Как только это становится возможным, игрок проводит линию от точки к точке либо по стороне, либо по диагонали клеточки так, чтобы соединённые точки образовали замкнутый контур. Окружённые таким образом точки противника считаются «отвоёванными территориями» и больше в игре не участвуют. Побеждает тот, кто захватит больше точек противника.

ЗАРАБОТАТЬ НА МЕЧТЕ



валось только смириться. Сегодня действует так называемый закон об отмене «зарплатного рабства». Согласно статье 136 Трудового кодекса РФ, гражданин может сам выбрать банк, куда будут приходить деньги. Для этого нужно составить заявление с указанием новых реквизитов для перевода зарплаты, подписать его у главного бухгалтера и директора. Данные изменения будут внесены в трудовой договор.

Выбирая банк

Решая сменить зарплатный банк, следует обратить внимание на несколько критериев. Хорошо, если банк включён в список системно значимых кредитных организаций России. Этот список составлен Центробанком, и в него входят кредитные организации, на долю которых приходится более 60% совокупных активов банковского сектора России. Эта информация всегда актуальна, список подтверждается ежегодно. Также надёжность финансовой организации может быть подтверждена кредитными рейтингами международных и российских рейтинговых агентств. Кроме того, можно, например, обратиться к списку надёжных российских банков по версии журнала Forbes. Росбанк входит в ТОП-3 самых надёжных банков нашей страны.

Карта, ведущая к успеху

Переходим к выбору карты. Как правило, при регулярных поступлениях зарплаты банки не берут комиссию за обслуживание зарплатных карт и бесплатно предоставляют sms-информирование. Стоит обратить внимание на комиссии за переводы. Например, Росбанк предоставляет почти всем зарплатным клиентам возможность бесплатно переводить денежные средства со своего счета в Росбанке на счёт в другой банк по реквизитам, а также по номеру телефона без комиссии до 100 000 рублей ежемесячно через Систему быстрых платежей. Это помогает значительно сэкономить на переводах близким и на погашении кредитов в других банках. Приятным бонусом станет возможность снимать деньги в любых банкоматах без комиссии, бесплатное sms-информирование, наличие хорошего кешбэка и сниженных ставок на кредиты. Все эти преференции дают ИЗК «Классический» и «Классический Light» Росбанка. Чтобы стать их обладателем, достаточно просто принять решение. С остальным помогут. Нет свободного времени? Курьер привезёт карту. Затрудняет активация? Пришлют sms-сообщение о том, как установить ПИН-код. Остаётся лишь положить карту в бумажник и ощутить себя клиентом одного из ведущих банков мира.

Ремонт в квартире. Покупка нового жилья или автомобиля. Почему бы не заработать на исполнении своей мечты? Ещё несколько лет назад — фантастика, сегодня — просто правильно подобранная индивидуальная зарплатная карта. Как определиться с банком, которому можно без опасения доверить заработанное,

и реально ли превратить пластик в эффективный финансовый инструмент — в нашем материале.

Это стоит знать

До 2014 года решение о том, в каком банке сотрудник будет получать заработную плату, принимал работодатель. Оста-

ИЗГОТОВЛЕНИЕ КВАРТАЛЬНЫХ КАЛЕНДАРЕЙ

КВАРТАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

	10	50	100	200	300	500
МИНИ	280	180	145	120	110	100
СТАНДАРТ	310	250	190	160	155	150

КАЛЕНДАРИ-ДОМИКИ

	10	50	100	200
тираж	10	50	100	200
СТОИМОСТЬ	38	35	31	28

Календари с видом Липецка всегда в наличии!

PERVYI_NOMER@INBOX.RU **289-981**

**КИНОТЕАТР
ФЛИНТ**

БРОНИРОВАНИЕ БИЛЕТОВ: **48-36-86**
г. Липецк, ул. Студёновская, 124А (3 этаж)
VK.COM/RC_FLINT

«ОГОНЬ»
Режиссёр: Алексей Нужный
Жанр: драма, приключения
В ролях: Константин Хабенский, Иван Янковский, Стася Милославская

«БАРБОСКИНЫ НА ДАЧЕ»
Режиссёр: Елена Галдобина
Жанр: анимация, семейный
В ролях: Екатерина Гороховская, Ксения Бржезовская

«СЕМЕЙКА КРУДС: НОВОСЕЛЫ»
Режиссёр: Джоэль Кроуфорд
Жанр: комедия, мультфильм, фэнтези
В ролях: Николас Кейдж, Эмма Стоун, Райан Рейнольдс, Кэтрин Кинер

СМОТРИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Газета «Первый номер» предлагает обзор самых ожидаемых новинок российского кино этой зимы. Что-то можно посмотреть уже в декабре 2020-го, что-то увидим на новогодних каникулах. Некоторые премьеры из-за пандемии перенесли на февраль. Приятного просмотра и положительных эмоций.

«Последний богатырь» (6+)



Продолжения этого фильма мы ждали три года. Выйдя на экраны в октябре 2017-го, «Последний богатырь» собрал большое число как поклонников, так и критиков, которые хотели утвердиться в своей оценке, посмотрев вторую часть.

И вот 1 января 2021-го во всех кинотеатрах — главный российский семейный блокбастер новогодних праздников от режиссёра Дмитрия Дьяченко — «Последний богатырь. Корень зла».

По сюжету главный герой, потомок Ильи Муромца, перебирается на ПМЖ в сказочную страну Белогорье, где готовится к свадьбе с Василисой. Сказка сказкой, но радости XXI века нужны и там. В Белогорье появляется генератор, чтобы работали пылесос, микроволновка и вентилятор. Но налаженный быт не даёт счастья Ивану. Чтобы научиться ценить, что имеешь, ему вновь придётся вступить в борьбу со Злом. В этой битве объединятся и давние друзья, и новые недруги.

«Конёк-Горбунок» (6+)



18 февраля нас ждёт экранизация сказки Петра Ершова «Конёк-Горбунок». Бюджет постановки огромен — 1 млрд рублей. Для создания фильма использовалась та же технология, что и для съёмки «Аватара».

Но русская сказка заставит нас посмотреть на себя по-новому и в юмористическом ключе. Что-то, а смеяться над собой мы хорошо умеем.

Иван — не царевич, не богатырь, не красавец, старшие братья и вовсе его дураком считают. Жизнь коренным образом меняется, когда в жизни Вани появляется Конёк-Горбунок, которого сыграл Павел Деревянко. И хотя конёк нарисован, актёр его не просто озвучил, а именно сыграл. С помощью датчиков и техники Деревянко передал нарисованному персонажу свои голос, мимику и жесты.

«Мы» (16+)



Ещё один фильм-ожидание для липчан — экранизация романа нашего земляка уроженца Лебедяни Евгения Замятина. Слоган фильма «Мы» режиссёра Гамлета Дульяна — «Разум должен победить».

Только где разум и что разумно — над этим нужно будет подумать самим зрителям. «Картина поднимает актуальные вопросы, заставляет искать ответы, которых сегодня страшно не хватает», — анонсирует свой фильм Гамлет Дульян. Режиссёр уверяет, что был бережен к тексту антиутопии и, чтобы понять лучше Замятина, ездил в Лебедянь и познакомился с его внучатой племянницей, которой показывал наработки по проекту. Сюжет многим знаком со школьной скамьи. Прошло 200 лет после Великой войны. Постапокалипсис. Авторитарное государство. У жителей — номера вместо имён. Стеклобетонные стены в домах. Жизнь — по расписанию. Инженер Д-503 считает такую жизнь идеальной, пока не встречает И-330. Дата выхода в прокат пока неизвестна.

«Родные» (12+)



На 31 декабря 2020-го была намечена премьера самого ожидаемого липчанами фильма — «Родные». Но теперь премьеру перенесли на 11 февраля 2021-го.

Музыкальную комедию снимали в нашем городе в конце июля. Почти неделю съёмочная бригада работала на улицах Циолковского и Прокатной. Как снимали большое кино в Липецке, можно подробно прочитать, перейдя по QR-коду.

«Родные» — это road movie («дорожное кино») о семье из Архангельской области, которая отправляется на автомобиле в путешествие через всю Россию на Грушинский фестиваль, где глава семьи когда-то познакомился со своей женой. Семья попадает в приключения, переживает различные испытания и проверку отношений на прочность. Сергей Бурунов, который играет главного героя, замечает, что, хотя «в сценарии много смешного, но есть в нём и глубина, крупинцы мудрости». В главных ролях кроме Бурунова снимаются Ирина Пегова, Семён Трескунов, певица

Монеточка. Креативный продюсер и сценарист фильма — Жора Крыжовников. Режиссёр — Илья Аксёнов.

«Белый снег» (6+)



В конце февраля выходит на экраны спортивная экшен-драма от режиссёра Николая Хомерики, снявшего «Ледокол». В центре сюжета «Белого снега» история прославленной лыжницы Елены Вьяльбе, завоевавшей на

чемпионате мира в 1997 году пять золотых медалей из пяти. Это традиционный фильм в жанре производственной драмы, когда прослеживается путь становления главного героя. Каких-то оригинальных сюжетных ходов здесь нет. Но фильм интересен историей: как девочка Лена из Магадана, преодолев тяжёлые испытания, достигла высочайших успехов в спорте. Интересно, что Вьяльбе в 8 лет играет дочь самой Вьяльбе — Ангелина.

«Огонь» (6+)



24 декабря, в День спасателя, прошла премьера фильма-катастрофы режиссёра Алексея Нужного «Огонь». Жаль, что она вышла после американского фильма «Дела храбрых», где рассказывается реальная история гибели

19 пожарных. Невольно сравниваешь наш фильм и американский. Конечно, у нас другие реалии и сюжетные ходы. Но давно пора отечественным режиссёрам вернуться к подзабытому, но востребованному у зрителя жанру — «героической драме», вершиной которого является советский «Экипаж». Да и фильм о наших спасателях, когда 2020-й прошёл под знаком пандемии и кажется, что мир катится к закату, даёт нам всем надежду.

Нужный взял классический набор типажей: уставший главный герой и преданная ему команда бойцов, новобранец, которому только предстоит стать героем, «кабинетное» начальство, с которым, как и со стихией, приходится воевать, гражданские в беде и красивая влюблённая девушка. Сюжет тоже классический. Но Нужный рассказал эту историю по-новому: честно и правдиво, пройдясь по нашим российским реалиям. Поэтому ему веришь и это кино хочется смотреть.

Текст: Наталья Горайнова
Фото: kinopoisk.ru



«ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ»
Режиссёр: Алексей Нужный
Жанр: комедия
В ролях: Леонид Барац, Ирина Горбачёва, Ростислав Хаит

уточняйте начало сеанса по телефону 48-36-86



«КОНЬ ЮЛИЙ И БОЛЬШИЕ СКАЧКИ»
Режиссёр: Дарина Шмидт
Жанр: мультфильм, приключения
В ролях: Дмитрий Высоцкий, Сергей Бурунов, Сергей Маковецкий

уточняйте начало сеанса по телефону 48-36-86



«СЕРЕБРЯНЫЕ КОНЬКИ»
Режиссёр: Михаил Локшин
Жанр: мелодрама, приключения, фэнтези, экшн
В ролях: Фёдор Федотов, Софья Присс, Алексей Гуськов, Юрий Колокольников

уточняйте начало сеанса по телефону 48-36-86



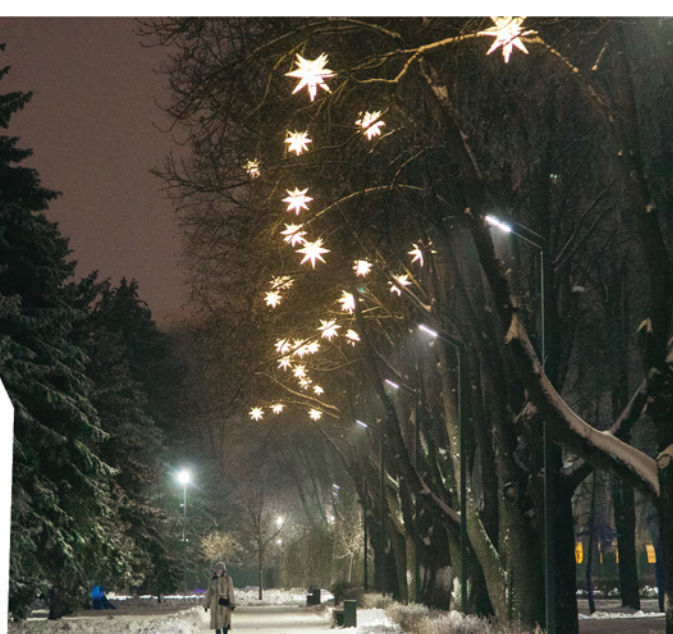
«ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: КОРЕНЬ ЗЛА»
Режиссёр: Дмитрий Дьяченко
Жанр: приключения, семейный
В ролях: Виктор Хориняк, Мила Сивацкая, Екатерина Вилкова

уточняйте начало сеанса по телефону 48-36-86

КОГДА ЧАСЫ 12 БЬЮТ



Главная ёлка города — 24-метровая красавица на площади Петра Великого. Высота звезды — 2 м, длина гирлянд — 3 000 м



150 полярных звезд зажглись на главной аллее Быханова сада



12-метровая аллея из светящихся пятиметровых ёлок установлена в Быхановом саду. Это подарок от липецкого бизнеса горожанам к Новому году



Как следует бороться с COVID-19, показали авторы инсталляции на улице Интернациональной. Астрологи (см. стр. 16) также уверены, что в год Быка человечество победит этот вирус



Белых медведей традиционно установили у СК «Звёздный»



В Липецке установили 29 новогодних елей. Две из них, на Соборной площади и в парке Победы, — подарок от предпринимателей



13 декабря участница проекта «Мечтатели» Маша Дымовских и глава города зажгли огни на главной ёлке Липецка



В «Тоннеле желаний» в 2020-м липчане чаще всего загадывают здоровья близким и быстрее победы над коронавирусом



Потолок из ретрогирлянд второй год зажигается над амфитеатром Быханова сада



На почту Деда Мороза в детский парк «Сказка» пришло 800 писем. Волшебник ответит каждому



В Нижнем парке любимцами детворы стали три пингвина

ДО ВСТРЕЧИ В 2021-М!



Иван Терехов,

директор МАИУ «Мой город Липецк»

Дорогие друзья, уважаемые читатели!

Хочется сказать каждому огромное спасибо за то, что были с нами в этот сложный год.

В этом году мы по-новому посмотрели на нашу газету, сделали её полностью цветной, ввели новые рубрики, пересмотрели дизайн. Теперь нас можно читать не только в привычном бумажном формате, но и во всех социальных сетях. Меняется время, меняются наши читатели, меняемся мы. Но то, что остаётся неизменным, — это наша любовь к тому, что мы делаем, и к нашим читателям! Желаю всем здоровья, удачи, добра, счастья. Проведите праздник в кругу родных и близких. Уютного вам Нового года и Рождества!



Светлана Яковлева,

заместитель директора МАИУ «Мой город Липецк»

Для руководителя каждый год полон хлопот.

Нужно и условия коллегам улучшить, и на премии успеть заработать. В 2020-м нам всё удалось: и ремонт сделали, и технику обновили, и в благотворительности поучаствовали, и лучшей газетой страны стали! В новом году пожелаю всем нам ставить перед собой только большие цели и смело шагать к ним навстречу. Всё обязательно получится, это только глаза боятся, а руки — сами знают. Любви, счастья и здоровья!



Уважаемые читатели!
Спасибо, что весь этот год были с нами. Следующий
«Первый номер» выйдет 11 января 2021 года.



Сергей Паршин,

фотокорреспондент

Этот год, безусловно, выдался тяжёлым.

Пандемия внесла

коррективы в жизнь, и привычные вещи стали сложными. Однако в этом году произошли важные и хорошие изменения в жизни моей семьи. Поэтому хотел бы пожелать всем читателям идти к намеченной цели, несмотря ни на что. И будьте здоровы!



Павел Покидов,

фотокорреспондент

Ну и годок! Как на карусели прокатились. Сначала

кажется, что мы все умрём,

но потом к таким выражениям привыкаешь. Жаль, до остановки выйти нельзя. Я благодарен этому году. Много новых вопросов, мыслей и новых вызовов. И решить их можно, только поменявшись самому. Что жду от следующего? Больше сил, желания и возможностей не стоять на месте. И здоровья — всем. Здоровы все — здоров я и моя семья.



Наталья Горяйнова,

главный редактор

Это последний номер непростого 2020-го. В этот год формировалась редакция. В 2021-й мы входим слаженным коллективом, где каждый на своём месте. Результат — победа в федеральном конкурсе.

Особенности нашего коллектива — почти все бывшие телевизионщики, поэтому газету нам хочется визуализировать и делать её ярче, чтобы говорили не только слова, но и картинки, фотографии. На 90% коллектив газеты — люди с педагогическим образованием. Поэтому мы берём за основу правило советской журналистики: информация должна научить нас чему-то новому.

Для меня, как редактора, важно, что в газете хотят работать молодые ребята. Как бы ни хоронили печатную прессу, она будет жить благодаря им. В этом году впервые на базе «Первого номера» при поддержке Общественной палаты России и Гильдии межэтнической журналистики открылась школа для начинающих журналистов. К нам пришли 11 молодых ребят. Трое из них уже пробуют себя в газете в качестве внештатников. Значит, будем жить. Ведь ученики — это наше продолжение. Желаю всем нам и нашим читателям здоровья и идти своим курсом — первому первая честь.



Марина Карасик,

обозреватель, социальный журналист

Не буду оригинальной: 2020-й для меня был непростым, особенно в профессиональном плане. После 15 лет работы на телевидении снова стать пишущим журналистом — это поймёт только тот, кто сам пережил. Но, видимо, в качестве утешения мне досталось второе место в федеральном конкурсе журналистов «Золотой гонг», который проходит под эгидой «Российской газеты». «Журналистика и медиарынок» — издание Союза журналистов России — по итогам конкурса в честь 75-летия Победы посвятило разворот моей статье «Гастелло из Задонска». Честно: меня это очень поддержало. Нашим дорогим, самым лучшим и самым внимательным читателям желаю в новом году только радостных событий, умения находить позитив в обычных вещах и здоровья. Чтобы никакой ковид был нипочём!



Виктор Унрау,

экономический обозреватель, аналитик

Несмотря ни на что, для меня

этот год сложился удачно. Когда-то я начинал работать журналистом в газете, потом много лет работал на телевидении и в электронных СМИ, а в этом году вернулся в бумажную журналистику, можно сказать, в свою молодость. Желаю читателям, чтобы в следующем году наконец-то закончился этот кошмар с ковидом, чтобы он ушёл навсегда и мы про него забыли. Чтобы начала налаживаться экономика и все почувствовали это на своём семейном бюджете. Чтобы вообще жизнь наладилась и стала хотя бы настолько благополучной, какой она была в нулевые годы.



Алексей Рысин,

заместитель главного редактора, политический обозреватель

Наверное, не только для меня уходящий 2020-й был непростым. И всё же мне есть за что сказать ему спасибо.

В течение этих 12-ти месяцев прирастала моя семья — и родная, и профессиональная. В начале года я решил сменить работу и, уходя, в очередной раз понял, что людей, которые хорошо ко мне относятся и готовы поддержать, значительно больше, чем я думал. В июле я пришёл в «Первый номер», и новый коллектив порадовал отношением, похожим на старую дружбу. Ближе к августу я стал папой сразу двух замечательных девочек. И в свете этих беззубых улыбок меркнут любые проблемы. Итак, спасибо тебе, 2020-й. Здравствуй, 2021-й.



Виктория Толчеева,

культурный обозреватель и спортивный корреспондент

Для меня этот год стал очень непредсказуемым в профессиональном плане. Перспективы, открывшиеся в конце 2019 года, оказались слишком долгосрочными и пока не раскрылись. Мой характер, жизненные принципы, самоуважение не позволили продолжить работу в любимой сфере, и её пришлось сменить. В конце лета пришла в «Первый номер». Это издание с амбициями. А коллектив профессиональный и дружелюбный. Надеюсь, что мне удастся привнести что-то новое в газету. Желаю коллегам и нашим читателям счастливого Нового года! Будьте внимательны к окружающим и к себе. Наслаждайтесь каждым моментом жизни. И ловите свой шанс!



Дарья Шишук,

художественный редактор

В прошлый Новый год

я загадывала провести больше времени с семьёй — изоляция и удалёнка восполнили это время с достатком... А после показали, что вся наша редакция и есть большая дружная семья. И то время, которое мы проводим вместе, так же бесценно. Мы пережили ремонт, завели рыб и кота, вместе отмечаем все праздники и сдачу каждого номера. Все желания сбываются!



ТИРАЖ СЕРТИФИЦИРОВАН
НАЦИОНАЛЬНОЙ ТИГРАЖНОЙ СЛУЖБой

ПЕРВЫЙ НОМЕР

16+

«ПЕРВЫЙ НОМЕР». ТИРАЖ 11 000 экз. РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО
УЧРЕДИТЕЛЬ: МАИУ «МОЙ ГОРОД ЛИПЕЦК»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 398050, Г. ЛИПЕЦК, УЛ. ПЛЕХАНОВА, Д. 34
ЗАРЕГИСТРИРОВАНА В УПРАВЛЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ ПО ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
03.10.2014, СВИД-ВО О РЕГИСТРАЦИИ СЕРИЯ ПИ ТУ48-00371
ОТ 09.11.2020 Г.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: ГОРЯЙНОВА Н.В., Тел. 286-972
E-MAIL: GAZETA1N@YANDEX.RU РАСПРОСТРАНЕНИЕ: Тел. 286-779
РЕКЛАМА: Тел. 286-974, GAZETA_1N@MAIL.RU
ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ АО «ПРАЙМ ПРИНТ ВОРОНЕЖ»
394026, Г. ВОРОНЕЖ, ПР-Т ТРУДА, 48 Л
МАТЕРИАЛЫ РУБРИКИ «НА ЗАМЕТКУ» ПУБЛИКУЮТСЯ
НА КОММЕРЧЕСКОЙ ОСНОВЕ. # 50 (323) ОТ 28.12.2020



vk.com/pervyi_nomer



ok.ru/pervynomer



_pervyi_nomer_



facebook.com/pervynomer

