



Чтобы город стал красивым и комфортным, нужно не так уж и много.  
В первую очередь – активная позиция и желание менять мир вокруг самих каменцев.  
Стр. 2.



# газета Каменская

№ 46 (254)  
17.11.2022

Бесплатно

РИММЕДИА

16+

Компания «Комфорт Плюс»

**СЕЙФ-ДВЕРИ** - монтаж в подарок  
**МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ**  
**БАЛКОНЫ**  
**ОКНА**  
**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
**ЖАЛЮЗИ**

Ремонт окон и сейф-дверей

Скидки пенсионерам. Подарки.

Ул. Каменская, 15

Рассрочка до 6 месяцев

(ТЦ «Восток»)

Бесплатные замеры

Тел. 8-950-64-91-629

Гарантия

## Поддержим наших на Донбассе!

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

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

На МАНы зерновозы (без перегруза), ТО в сервисе, требуются Водители кат. "Е" с опытом работы на них, высокая з/п 8 руб/км +700 руб (суточные), з/п от 75т.руб, официальное трудоустройство.

тел.8-922-03-57-383

Требуются:

**ЭКОНОМИСТ, ЮРИСКОНСУЛЬТ, ТЕХНИЧЕСКИЙ СМОТРИТЕЛЬ.**

**Т. 396-646**

## РЕСТАВРАЦИЯ ПОДУШЕК

Ул. Кутузова, 40

ТЦ «Купеческий»  
цокольный этаж.

Т. 8-952-74-40-894

ТЦ "Колизей", ул. Каменская, 85, 1 этаж  
Тел. 380-366, +7-953-007-59-30

## МОНТАЖ ПРОФ

- Остекление балконов и лоджий.
  - Окна ПВХ.
  - Сейф-двери.
  - Жалюзи.
  - Натяжные потолки.
  - Межкомнатные двери.
- Ремонт окон.**  
**Обслуживание.**



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

**Реагируем  
Информируем  
Модерируем**

# ПАНО РАМА



## ГАЗИФИЦИРУЕМСЯ?



В апреле президент России Владимир Путин объявил, что граждане не должны платить за подключение к газовому снабжению своих загородных домов. После этого Правительство оперативно утвердило дорожную карту по газификации — ускоренными темпами и без привлечения денег от граждан. Расходы по прокладке магистралей предложено взять на себя «Газпрому». Ход этой программы на Среднем Урале обсудили на заседании регионального штаба.

Как пояснил на встрече первый заместитель губернатора Свердловской области Алексей Шмыков, в настоящее время жителями Среднего Урала подано более 51 тысячи заявок на догазификацию, из них находится в работе более 38 тысяч. По оценкам специалистов, к 2030 году голубое топливо подведут к 90% жилых домов региона. В масштабную программу войдет почти 200 тысяч домов. На подключение потратят 46 миллиардов рублей. К слову, наиболее высокий процент заявок сейчас — в Махнёво, Заречном, Тугулыме, Невьянске.

Министр энергетики и ЖКХ Николай Смирнов сообщил, что по числу домов, к которым уже подведена газораспределительная сеть и где газ имеется, Свердловская область входит в десятку лучших регионов России. Уже построено более 117 километров газопровода, благодаря которым создана техническая возможность для подключения более 5000 домовладений. Ведется строительство 3085 газопроводов, общей протяженностью более 600 километров, с созданием технической возможности по подключению почти 15 тысяч домов. Министр подчеркнул: жители ничего не платят при подаче заявки и заключении договора на социальную догазификацию, штрафные санкции за неисполнение договора со стороны жителя также отсутствуют.

*Василий ОБУХОВ*

## ВМЕСТО ПУСТЫРЯ -

## БЛАГОУСТРОЙСТВО И КРАСОТА!

На днях в Каменске-Уральском открыли еще одну благоустроенную территорию. На этот раз - по улице Железнодорожная. Нашему городу, первому в регионе, удалось реализовать новый проект инициативного бюджетирования. Примечательно, что в его рамках в сферу внимания попадают локация, которые отдалены от центра города, но тем не менее любимы каменцами. Так было и на этот раз. О масштабном благоустройстве этой территории местные жители и не мечтали. Площадка придомовой не считается — на этом месте когда-то был детский сад. Помог преобразить пустырь региональный проект инициативного бюджетирования. «Здесь всегда было темно и сумрачно, - говорит глава города Алексей Герасимов. — Неуютные, малоосвещенные, неуютные. Сейчас — другое дело!» А все — благодаря проекту.



Что в нем главное? Как в двух словах объясняют специалисты, во-первых, заброшенная территория и активные жители, которые хотят привести ее в порядок, готовые к совместному обсуждению идеи. Во-вторых, конечно, нужны деньги. Вкладываются муниципальная и областная казна. Финансово поддерживают местные предприятия. В данном случае — РУСАЛ. «Мы создали макет территории, как мы ее видим, - говорят специалисты предприятия. — Старались учесть мнения всех и тех, кто за спокойный досуг на свежем воздухе, и тех, кто за активный, и мнения мамочек с детишками. Получилась довольно большая и обустроенная локация». Почти 6 миллионов рублей вложено в этот проект. В отличие от федеральной программы «Комфортная городская среда», где собственники могут реализовать самые фантастические идеи (были бы средства), здесь — упор на благоустройстве.

Примечательно, что сроки для выполнения работ были сжатыми, чуть больше месяца. Но подрядчику — компании «Проспект» - все удалось. «Теперь жителям предстоит обустроить локацию: высаживать деревья и цветы, формировать зоны, при необходимости можно и тренажеры установить», - говорят строители. В следующем году спонсоры «зайдут» сюда с акцией «Зеленая волна» - появятся на территории и деревья, и кустарники. Возможно, цветы высадят и те, кто живет в этих домах. 15 декабря в мэрии начнут принимать заявки на реализацию подобного проекта в 2023 году. Говорят, желающие уже есть. Возможности программы будут расширены: это и проекты благоустройства, и проекты дополнительного образования, и учреждений культуры.

*Екатерина СИДОРОВА*

## ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО

В администрации города состоялось плановое заседание межведомственной комиссии по профилактике экстремизма. На повестке — вопросы соблюдения миграционного законодательства и организация деятельности по социальной и культурной адаптации детей вынужденных переселенцев, в том числе прибывших на нашу территорию из Донбасса и ЛНР, Запорожской и Херсонской областей. Как говорят чиновники, основная задача межведомственной комиссии - не допустить проявления экстремизма на территории города.

Глава города Алексей Герасимов подчеркивает, что одним из факторов, способствующих возникновению экстремистских проявлений, является неблагоприятная миграционная ситуация. Изменить ее можно, ведь основной целью везды мигрантов на территорию России является работа. А вот работа по созданию условий для адаптации, консультирования, разъяснения должна вестись более активно. Социальные службы особое внимание уделяют приехавшим из Донбасса, Луганской народной республики, Запорожской и Херсонской областей. По официальным данным управления образования, в школах учатся семь детей.

*Мария ПОТАПОВА*





# ИНТЕРЕСНО О РОССИИ...



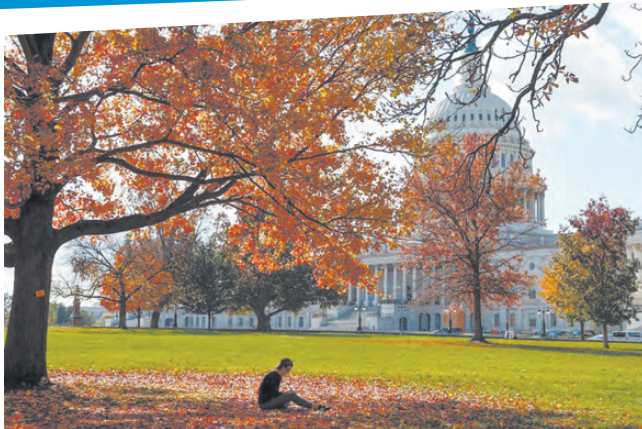
## НЕЧЕГО ДЕЛАТЬ!



В Госдуме призвали ограничить передвижения дипломатов США в России. Следует установить более жесткие ограничения на передвижения дипломатов США в России в ответ на подобные действия американской стороны, заявил РИА «Новости» депутат Госдумы от «Единой России» Олег Морозов. Ранее посол РФ в Штатах Анатолий Антонов в интервью РИА «Новости» заявил, что государственный департамент США может без объяснения причин запрещать российским дипломатам выезд из Вашингтона. По его словам, российские дипломаты вынуждены работать в условиях многочисленных ограничений, которые «постоянно придумывает принимающая сторона». «В дипломатии действует принцип: удар на удар! Но в отношении США сегодня не нужна симметрия. Ограничения на перемещения американских дипломатов должны быть еще жестче», - сказал Морозов.

## ПОКА НЕ ВИДЯТ

Предпосылок к налаживанию диалога между парламентариями России и США после выборов в конгресс в настоящее время не наблюдается, заявил на днях вице-спикер Совета Федерации Константин Косачев. Сенатор объяснил это тем, что антироссийский настрой в США носит консенсусный характер. При этом он отметил, что Россия не будет сама проявлять инициативу к возобновлению диалога, поскольку он был прерван не ею. «Но если появится желание восстановить диалог у наших американских коллег, уверен, будем готовы откликнуться», - сказал Косачев в разговоре с ТАСС. Граждане США переизбирали весь состав палаты представителей и треть сената. На данный момент законодательная ветвь власти в стране, как и исполнительная, находится под контролем демократов. Как уже отмечали эксперты, в случае победы республиканцев отношения России и США не изменятся. В частности, по словам председателя совета фонда развития и поддержки «Валдая» Андрея Быстрицкого, если отношение США к России и изменится, то только в силу каких-то объективных причин, процессов размышления, развития ситуации на Украине и вообще в мире.



## СТАНЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ



Отечественный магазин приложений RuStore включен в список программ, обязательных для предустановки на электронные устройства в 2023 году. Об этом сообщает пресс-служба правительства России. «Это позволит обеспечить российским пользователям бесперебойный доступ к востребованным цифровым услугам и сервисам в условиях внешних ограничений», - говорится в заявлении. Предустанавливаться RuStore будет вместо программы для доступа к социально значимым информационным ресурсам APP List. Кроме того, правительство увеличило с 10 до 15 количество обязательных для предустановки программ, обеспечивающих доступ к аудиовизуальным сервисам. RuStore был запущен в мае 2022 года.

## КОРОТКО О ВАЖНОМ...

### ЛОГИЧНЫЙ ИТОГ

Путин потребовал запустить новое единое пособие для семей с детьми с 2023 года. «Власти давно стремятся к тому, чтобы создать новое пособие для семей с детьми, шли к нему несколько лет, надо эту работу завершить», - заявил президент России Владимир Путин. «Мы давно уже стремимся к тому, чтобы создать новое пособие, создать единую систему... Я хочу подчеркнуть, что это была долгая дорога к достижению того результата, к которому мы стремимся и который должен быть достигнут со следующего года», - сказал Путин в ходе совещания по социальным вопросам.

### СТАНЕТ ПРОЩЕ?

В Госдуму внесен законопроект, которым предлагается исключить необходимость согласия органов опеки и попечительства при заключении трудового договора с лицом, получившим общее образование и достигшим 14 лет. Соответствующий законопроект размещен в думской электронной базе. «Законопроектом предлагается внести следующие изменения в Трудовой кодекс: исключить необходимость получения согласия органов опеки и попечительства при заключении трудового договора с лицом, получившим общее образование и достигшим возраста четырнадцати лет, для выполнения легкого труда, не причиняющего вреда его здоровью», - сообщается в пояснительной записке. Кроме того, проектом предлагаются условия освобождения работодателя от проведения предварительного медосмотра несовершеннолетнего работника.

### ВНЕУРОЧНЫЙ МОДУЛЬ

Занятия по начальной военной подготовке в школах РФ будут внеурочными, сообщила пресс-служба министерства просвещения России. Ранее министр просвещения РФ Сергей Кравцов заявил, что уже со следующего года в российских школах появится учебный модуль по начальной военной подготовке. «Внеурочный модуль по начальной военной подготовке будет подготовлен для российских школ, и со следующего учебного года будет внедряться в образовательные программы», - говорится в сообщении.



## ВАКЦИНАЦИЯ: ТЕПЕРЬ И ТАК...

Власти Свердловской области закупили за счет бюджетных средств первые 300 тыс. доз назальной вакцины от коронавируса. Об этом сообщили в департаменте информационной политики региона. "В Свердловской области за счет средств регионального бюджета закуплены 300 тыс. насадок, позволяющих вводить вакцину против новой коронавирусной инфекции через носовую полость", - говорится в сообщении. Как добавили в департаменте, интраназальные насадки поступят во все медицинские учреждения региона в скором времени. После этого все желающие смогут использовать их для введения вакцины от ковида. "Я бы рекомендовал такой метод формирования иммунитета для тех, кто уже делал прививку против ковида не менее шести месяцев назад или переболел коронавирусом. Для жителей старше 60 лет и имеющих хронические заболевания надежнее будет вакцинироваться традиционным способом", - цитируют в департаменте главного внештатного специалиста Минздрава Свердловской области по медицинской профилактике Александра Харитонова. В регионе введена обязательная вакцинация для отдельных категорий граждан.

## ОНИ НУЖНЫ!

В октябре в Свердловской области выросло число вакансий в профессиональных сферах, где обычно большую часть персонала составляют мужчины. Об этом рассказал представитель онлайн-платформы по поиску работы hh.ru. Согласно аналитическим данным, по отношению к сентябрю на 11,3% вырос спрос на работников в сфере «Транспорта и логистики», на 11,2% увеличилась потребность в рабочем персонале. Кроме того, дефицит кадров зафиксирован в строительной отрасли, автомобильном бизнесе, управлении персоналом, а также в сфере добычи сырья. Ранее ресурс сообщал, что в октябре в Свердловской области резко вырос спрос на водителей. На одну вакансию приходится два-три резюме, что свидетельствует о дефиците кадров. Спрос по сравнению с сентябрем вырос сразу на 75%. В настоящий момент в регионе почти 1,4 тысячи вакансий водителей. Средняя зарплата, которую предлагали водителям в октябре, составила 71 тысячу рублей.

## МИГРАНТСКИЙ ВОПРОС

В Свердловской области резко вырос отток мигрантов, в этом году территорию региона покинули в четыре раза больше приезжих, если сравнивать с показателями прошлого года, Нынешний может стать рекордным по миграционной убыли. Такие данные публикует пресс-служба Свердловскстата. С января по август 2022 года Средний Урал покинули 66 201 человек, а прибыли 61 937 человек, то есть количество покинувших область мигрантов превысило количество въезжающих на 4 264 человека. Также продолжает снижаться и число новорожденных, как и смертность. За январь-август 2022 года естественная убыль населения снизилась до 12 900 человек. Всего же в пределах России за этот же период приехали в регион 50 325 мигрантов, из него мигрировали - 52 313 человек.

## ТЕПЕРЬ С КОМФОРТОМ

На СвЖД в рамках программы ОАО «РЖД» по обновлению подвижного состава для пригородных перевозок поступило 35 комфортабельных вагонов с местами для сидения. Эти вагоны поэтапно будут включены в составы действующих пригородных поездов на локомотивной тяге на направлениях Серов – Приобье, Серов – Сосьва, Екатеринбург – Верхний Уфалей, Екатеринбург – Тавда – Устье-Аха. Подвижной состав является продукцией Тверского вагоностроительного завода, произведенной согласно современным требованиям безопасности и комфорта. Вагоны оборудованы кондиционерами, системами обеззараживания воздуха, экологически чистыми туалетными комплексами. В салонах стоят удобные кресла, здесь размещены розетки для зарядки гаджетов, есть информационные табло. ОАО «РЖД» ведет регулярное обновление подвижного состава для пригородных перевозок в регионах. В августе 2022 года на Свердловскую магистраль поступили 11 современных пассажирских вагонов с местами для сидения. Эти вагоны уже ходят в составах пригородных поездов на локомотивной тяге на направлении Екатеринбург – Егоршино – Алапаевск. Еще двадцать вагонов СвЖД получила в 2020 году. Также за три года пригородный парк магистрали обновился благодаря поступлению десяти электропоездов «Ласточка» и четырех рельсовых автобусов «Орлан». Современный подвижной состав использован для перевозки пассажиров в Свердловской и Тюменской областях, ХМАО-Югре и Пермском крае.



**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**21 ноября**

**1**

05.00 «Доброе утро» 16+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Но-  
вести 16+  
09.05 «АнтиФейк» 16+  
09.40 «Жить здорово!» 16+  
10.30 «Горячий лёд» 0+  
12.00 «Маршал советского  
кино» 12+  
12.45 Информационный канал  
16+  
20.00 Вечерние новости 16+  
20.20 Информационный канал  
16+  
21.00 «Время» 16+  
21.45 Т/с «Шифр» 16+  
22.45 «Большая игра» 16+  
23.45 Информационный канал  
16+

**РОССИЯ 1**

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



06.00 «Все говорят об этом» 16+  
06.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
07.25 Патрульный участок 16+  
07.45 Парламентское время 16+  
08.00 **РИМ ТВ Панорама** 16+  
08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
09.25 Новости ТМК 16+  
09.35 Прокуратура на страже  
закона 16+  
10.00 **РИМ ТВ Панорама** 16+  
10.30 Т/с «Верни мою любовь»  
16+  
12.15 Utravel рекомендует 12+  
12.30 «Все говорят об этом» 16+  
13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
14.00 Патрульный участок 16+  
14.30 События 16+  
14.40 О личном и наличном 12+  
15.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
16.00 Т/с «Верни мою любовь»  
16+

17.40 Utravel рекомендует 12+  
18.00 **РИМ ТВ Панорама** 16+  
18.30 **РИМ ТВ Визит** 16+  
18.50 **РИМ ТВ ЧП** 16+  
19.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
20.00 События 16+  
20.30 «Все говорят об этом» 16+  
21.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
22.00 Известия 16+  
22.30 События 16+  
23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+



04.55 Т/с «Улицы разбитых  
фонарей» 16+  
06.30 «Утро. Самое лучшее»  
16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00, 23.35 «Сегодня» 16+

08.25 Т/с «Лесник» 16+  
13.25 ЧП 16+  
14.00 «Место встречи» 16+  
16.45 «За гранью» 16+  
17.50 «ДНК» 16+  
20.00 Т/с «Спецбат» 16+  
22.10 Т/с «Скорая помощь»  
16+



06.00 «Ералаш» 0+  
06.05 М/с 0+  
08.55 «100 мест, где поесть»  
16+  
10.00 Т/с «Гости из прошлого»  
16+  
19.40 Х/ф «Шан-чи и легенда  
десяти колец» 16+  
22.15 Х/ф «Призрак в доспехах»  
16+



06.30 «По делам  
несовершеннолетних» 16+  
09.30 «Давай разведёмся!» 16+  
10.30 «Тест на отцовство» 16+  
12.40 Д/с «Понять. Простить»  
16+  
13.40 Д/с «Порча» 16+  
14.10 Д/с «Знахарка» 16+  
14.45 Д/с «Верну любимого» 16+  
15.15 Х/ф «Джинн» 16+  
19.00 Х/ф «Между светом и  
тенью» 16+  
23.00 Д/с «Порча» 16+

**МАТЧ!**

08.00, 11.05, 14.15 Новости  
16+  
08.05 Все на Матч! 16+  
11.05, 14.15 Новости 16+  
11.10 Футбол 0+

13.15 «Оазис футбола» 16+  
14.20 Матч! Парад 0+  
14.45 Х/ф «Пеле: Рождение  
легенды» 12+  
17.00 Катар 2022 16+  
17.45 Футбол 0+  
20.00 Катар 2022 16+  
20.45 Футбол 0+  
23.00 Катар 2022 16+  
23.45 Футбол 0+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00,  
16.00, 18.00, 20.00, 22.00  
**Панорама 12+**  
06.40, 08.40, 10.40, 14.40, 16.40,  
18.40, 20.40, 22.40 **Панорама**  
**бизнеса 16+**

06.50, 15.30, 21.40 **Спортивная**  
**среда 6+**

07.10, 13.10, 18.50 **ЧП 16+**  
07.20, 08.50, 11.10, 12.15, 14.50,  
17.10, 20.50, 23.10 **Семейная**  
**неделя на ТВ 16+**

07.40, 13.30, 21.10 **Покупай**

«КомЛайн» 16+

07.50, 11.50, 16.50 **ПосмотрИМ**  
**16+**

09.40, 13.40, 21.20 **Визит 12+**

10.50, 17.50, 23.50 **Каменский**

**дайджест (субтитры) 12+**

11.00, 15.50, 23.00 **Покупай**

«Центр коррекции зрения» 16+

**РЫБЛОВ  
ОХОТНИК**  
ул. Стахановская, 9  
Одежда и обувь  
для рыбаков  
и охотников.  
Доступные цены

12.00, 17.00 **Вовремя 12+**  
12.10, 17.40 **Прогноз погоды**  
**6+**  
13.20, 22.50 **ПосмотрИМ 16+**  
19.00 **Острый вопрос 16+**



07.00 «Однажды в России» 16+  
09.00 «Звезды в Африке» 16+  
11.00 Т/с «СашаТаня» 16+  
14.00 «Женский клуб» 16+  
15.00 Т/с «СашаТаня» 16+  
18.00 Т/с «Полицейский с Ру-  
блевки» 16+  
20.00 Т/с «Отпуск» 16+  
21.00 Т/с «Девушки с Макаро-  
вым» 16+  
22.00 «Влюбись, если смо-  
жешь» 16+  
23.30 «Женский стендап» 16+

## ВАРИКОЗ: ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ НАШИХ ВЕН?

Приглашаем 21 ноября на прием флеболога и УЗИ вен обеих ног. Прием ведет врач клиники лазерной хирургии «Варикоза нет» (г. Екатеринбург) Амбарян Грант Петросович на базе клиники «МРТ-Урал» (б. Парижской коммуны, 39). Стоимость приема 990 руб. (вместо 1900).



варикозанет24.рф

Многие пациенты часто не слышат свой организм и не замечают мелкие симптомы, которые говорят о развивающейся болезни. «Сигналы», по которым можно понять, что пора обратиться к флебологу: тяжесть в ногах; жжение в венах; распухание в венах и в мышцах ног; боль в ногах после долгой неподвижности. Не стоит забывать, что **варикоз — наследственное заболевание**, регулярное посещение флеболога для людей с такой предрасположенностью обязательно!

Невозможно поставить диагноз «варикозная болезнь» только при внешнем осмотре и пальпации ног. Самая важная часть первичной консультации **хирурга-флеболога клиники «Варикоза нет»** — это ультразвуковое дуплексное сканирование вен ног, в котором к УЗИ добавлено доплерографическое исследование. В нём изображения, закодированные цветом, показывают врачу характер кровотока внутри вены: можно разглядеть, где кровоток заблокирован, оценить скорость и направление потока. Этот способ позволяет флебологу увидеть, что происходит внутри вен: интенсивность и нарушения кровотока; состояние венозных стенок; проходимость вен; клапанную недостаточность; тромбы.

Аппарат УЗДС — **диагностическое оборудование экспертного класса**. Для работы с ним требуется отдельная профессиональная переподготовка. Врачи клиники «Варикоза нет», которые проводят УЗДС, сами и оперируют, поэтому они наиболее внимательны к тем параметрам и особенностям вен, которые принципиально важны для будущего вмешательства.

**На начальной стадии развития болезни**, флеболог может назначить компрессионную терапию — ношение лечебного трикотажа, который требует индивидуального подбора: важна полнота и длина изделия, степень компрессии. Только врач, видевший ваши вены на УЗИ, может определить нужные параметры!

**8 (3439) 35-10-60,**  
**Клиника «МРТ-Урал»**  
г. К-Уральский,  
б. Парижской коммуны, 39

Лицензия ЛО-66-01-002259  
от 03.12.2013г.



**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

**ВТОРНИК****22 ноября**

05.00 «Доброе утро» 16+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Но-  
вости 16+  
09.05 «АнтиФейк» 16+  
09.40 "Жить здорово!" 16+  
10.30 Информационный канал  
16+  
20.00 Вечерние новости 16+  
20.20 Информационный канал  
16+  
21.00 «Время» 16+  
21.45 Премьера. "Шифр". Но-  
вые серии (S) 16+  
22.45 "Большая игра" 16+  
23.45 Информационный канал  
16+

**РОССИЯ 1**

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



06.00 «Все говорят об этом»  
16+

06.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
07.25 События 16+

08.00 РИМ ТВ Панорама 16+

08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+

09.25 События 16+

10.00 РИМ ТВ Панорама 16+

10.30 Т/с «Верни мою любовь»  
16+

12.15 Utravel рекомендует 12+

12.30 «Все говорят об этом» 16+

13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+

14.00 События 16+

14.40 Utravel рекомендует 12+

15.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+

16.00 Т/с «Верни мою любовь»  
16+

17.40 Utravel рекомендует 12+

18.00 РИМ ТВ Панорама 16+

18.30 РИМ ТВ Визит 16+

18.50 РИМ ТВ ЧП 16+

19.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+

20.00 События 16+

20.30 «Все говорят об этом» 16+

21.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+

22.00 Известия 16+

22.25 Вести настольного тен-  
ниса 16+

22.30 События 16+

23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+



04.55 Т/с «Улицы разбитых  
фонарей» 16+

06.30 "Утро. Самое лучшее"  
16+

08.00, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00, 23.35 "Сегодня" 16+

08.25 Т/с «Лесник» 16+

13.25 ЧП 16+

14.00 "Место встречи" 16+

16.45 "За гранью" 16+

17.50 "ДНК" 16+

20.00 Т/с «Спецбат» 16+

22.10 Т/с «Скорая помощь»  
16+



06.00 «Ералаш» 0+

06.05 М/с 0+

08.00 Т/с «Гости из прошлого»  
16+

08.55 "Уральские пельмени"  
16+

09.10 Т/с «Сеня-Федя» 16+

12.25 Т/с «Кухня» 12+

18.30 Т/с «Гости из прошлого»  
16+

20.00 Х/ф «Люди в черном»  
16+



06.30 «По делам несовершен-  
нолетних» 16+

08.55 «Давай разведёмся!»  
16+

09.55 «Тест на отцовство» 16+

12.05 Д/с «Понять. Простить»  
16+

13.05 Д/с «Порча» 16+

13.35 Д/с «Знахарка» 16+

14.10 Д/с «Верну любимого»  
16+

14.45 Х/ф «Опекун» 16+

18.45 "Про здоровье" 16+

19.00 Х/ф «Завтра я тебя раз-  
люблю» 16+

23.05 Д/с «Порча» 16+

**МАТЧ!**

08.00, 11.05, 14.15 Новости  
16+

08.05 Все на Матч! 16+

11.10 Футбол 0+

13.15 "Оазис футбола" 0+

14.20 Футбол 0+

17.00 Катар 2022 0+

17.45 Футбол 0+

20.00 Катар 2022 0+

20.45 Футбол 0+

23.00 Катар 2022 0+

23.45 Футбол 0+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00,  
16.00, 18.00, 20.00, 22.00

Панорама 12+

06.40, 08.40, 10.40, 14.40,  
16.40, 18.40, 20.40, 22.40

Панорама бизнеса 16+

06.50, 15.30, 21.40 Спортив-  
ная среда 6+

07.10, 13.10, 19.50 ЧП 16+

07.20, 13.00, 23.15 Каменский  
дайджест (субтитры) 12+

07.30, 08.50, 11.15, 12.30,  
14.50, 17.10, 20.50, 22.50,  
23.30 Семейная неделя на  
ТВ 16+

07.45, 13.30 Покупай «Центр  
коррекции зрения» 16+

09.40, 15.50 Покупай «Ком-  
Лайн» 16+

09.50, 13.20, 16.50 Посмо-  
тРИМ 16+

10.50, 13.40, 21.20 Визит 12+

11.55, 12.55, 17.50 Прогноз  
погоды 6+

12.00 Штаб. Прямой эфир  
12+

12.20, 17.00 Вовремя 12+



18.50 Острый вопрос 16+

21.10 Покупай «Wery Whait»  
16+

23.05 Покупай «Колорит» 16+



07.00 "Однажды в России" 16+

08.30 "Модные игры" 16+

09.00 Т/с «Универ» 16+

12.00 Т/с «СашаТаня» 16+

14.00 "Женский клуб" 16+

15.00 Т/с «СашаТаня» 16+

18.00 Т/с «Полицейский с Ру-  
блевки» 16+

20.00 Т/с «Отпуск» 16+

21.00 Т/с «Девушки с Макаро-  
вым» 16+

22.00 "Влюбись, если смо-  
жешь" 16+

23.30 "Женский стендап" 16+

В АО "Горвнешблагоустройство" требуются @  
ТРАКТОРИСТ 5 разряда (МТЗ-82), з/п от 28000 руб.,  
график работы 2/2.

УБОРЩИК ТЕРРИТОРИИ 2 разряда,  
з/п от 25000 руб., шестидневная рабочая неделя.

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

**МАГАЗИН****КОЛОРИТ**

Как правильно подобрать шторы для любимого дома?

Какие шторы в моде нынче?

Как выбирать аксессуары и домашний текстиль?

Какие карнизы подойдут именно к вашему дизайну?

Мы расскажем обо всем подробно

в программе «Покупай» с магазинами «Колорит».

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

В эфире канала «РИМ» уже со вторника!

Магазин «Колорит» Пр. Победы, 54 (напротив Выставочного зала),  
т. 8-902-87-154-26, Ул. Калинина, 31, тел. 355-606

**САНТЕХНИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ**  
**«АКВАМАРИН»**

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

**Скидки от 3 до 15%.**

**Подробности в магазинах.**

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

Низкие цены. Широкий ассортимент. Качественные услуги.

**СК «Аквамарин», ул. Шестакова, 19/2**

**Ул. Шестакова, 21. Тел. 360-460.**

**Пр.Победы, 50. Тел. 31-22-10.**



05.00 «Доброе утро» 16+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Но-  
вости 16+  
09.05 «АнтиФейк» 16+  
09.40 "Жить здорово!" 16+  
10.30 Информационный канал  
16+  
20.00 Вечерние новости 16+  
20.20 Информационный канал  
16+  
21.00 «Время» 16+  
21.45 Премьера. "Шифр". Но-  
вые серии (S) 16+  
22.45 "Большая игра" 16+  
23.45 Информационный канал  
16+



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



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

07.25 События 16+  
08.00 РИМ ТВ Панорама 16+  
08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
09.25 События 16+  
10.00 РИМ ТВ Панорама 16+  
10.30 Т/с «Верни мою любовь»  
16+  
12.15 Utravel рекомендует 12+  
12.30 «Все говорят об этом»  
16+  
13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
14.00 События 16+  
14.40 Utravel рекомендует 12+  
15.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
15.40 События 16+  
16.00 Т/с «Верни мою любовь»  
16+  
17.40 Utravel рекомендует 12+  
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+  
18.30 РИМ ТВ Визит 16+  
18.50 РИМ ТВ ЧП 16+

19.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
20.00 События 16+  
20.30 «Все говорят об этом»  
16+  
21.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
22.00 Известия 16+  
22.30 События 16+  
23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+

04.55 Т/с «Улицы разбитых  
фонарей» 16+  
06.30 "Утро. Самое лучшее"  
16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00, 23.35 "Сегодня" 16+  
08.25 Т/с «Лесник» 16+

13.25 ЧП 16+  
14.00 "Место встречи" 16+  
16.45 "За гранью" 16+  
17.50 "ДНК" 16+  
20.00 Т/с «Спецбат» 16+  
22.10 Т/с «Скорая помощь»  
16+  
20.00 «Ералаш» 0+  
06.05 М/с 0+  
08.00 Т/с «Гости из прошлого»  
16+  
09.00 "Уральские пельмени"  
16+  
09.10 Т/с «Сеня-Федя» 16+  
12.25 Т/с «Кухня» 12+  
18.30 Т/с «Гости из прошлого»  
16+  
20.00 Х/ф «Люди в черном 2,  
3» 12+  
23.55 Х/ф «Добро пожаловать  
в семью» 16+



06.30 «По делам несовершенно-  
летних» 16+  
09.00 «Давай разведёмся!»  
16+  
10.00 «Тест на отцовство» 16+  
12.10 Д/с «Понять. Простить»  
16+  
13.15 Д/с «Порча» 16+  
13.45 Д/с «Знахарка» 16+  
14.20 Д/с «Верну любимого»  
16+  
14.50 Х/ф Между светом и  
тенью» 16+  
19.00 Х/ф «Между нами выпал  
снег» 16+  
23.00 Д/с «Порча» 16+

## МАТЧ!

08.00, 11.05, 14.15 Новости  
16+  
08.05 Все на Матч! 16+  
11.10 Футбол 0+  
13.15 "Оазис футбола" 0+  
14.20 Футбол 0+  
17.00 Катар 2022 0+  
17.45 Футбол 0+  
20.00 Катар 2022 0+  
20.45 Футбол 0+  
23.00 Катар 2022 0+  
23.45 Футбол 0+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00, 16.00,  
18.00, 20.00, 22.00 Панорама 12+  
06.40, 08.40, 10.40, 14.40, 16.40,  
18.40, 20.40, 22.40 Панорама  
бизнеса 16+  
06.50, 14.50, 18.50 Острый  
вопрос 16+  
07.50, 13.10, 19.50 ЧП 16+  
08.50, 10.50, 11.20, 12.15, 17.10,  
20.50, 22.50, 23.20 Семейная  
неделя на ТВ 16+  
09.00, 13.30, 21.20 Покупай  
«Wery Whait» 16+  
09.10, 17.30, 21.30 Каменский  
дайджест (субтитры) 12+  
09.20, 13.40, 21.40 Визит 12+

**РЫБ ЛОВ ОХ ТНИК**  
ул. Стахановская, 9  
Лодки ПВХ,  
широкий выбор

09.40, 17.40 Спортивная среда  
6+  
11.10, 15.50, 23.10 Покупай  
«Колорит» 16+  
12.00, 17.00 Вовремя 12+  
12.10 Прогноз погоды 6+  
13.20, 16.50 ПосмотрИМ 16+



07.00 "Однажды в России" 16+  
09.00 Т/с «Универ» 16+  
12.00 Т/с «СашаТаня» 16+  
14.00 "Женский клуб" 16+  
15.00 Т/с «СашаТаня» 16+  
18.00 Т/с «Полицейский с Ру-  
блевки» 16+  
20.00 Т/с «Отпуск» 16+  
21.00 Т/с «Девушки с Макаро-  
вым» 16+  
22.00 "Влюбись, если смо-  
жешь" 16+  
23.30 "Женский стендап" 16+

СЕРВИСНОЕ ЛОКОМОТИВНОЕ ДЕПО "СВЕРДЛОВСК"  
СВЕРДЛОВСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ СЕРВИСА  
ООО "СТМ-СЕРВИС"

**СТМ СЕРВИС**

В связи с увеличением заработной платы и штата работников

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ:**

- **СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ ПОДВИЖНОГО СОСТАВА**  
- з/п 39000 - 43000 р.
- **КОНТРОЛЕР СТАНОЧНЫХ И СЛЕСАРНЫХ РАБОТ**  
- з/п 44000 р.
- **ТОКАРЬ** - з/п 43 000 р.
- **МОЙЩИК-УБОРЩИК ПОДВИЖНОГО СОСТАВА**  
- з/п 24000 р. ✓ Режим работы - 2/2

У НАС: Сильная команда, стабильность.  
Расширенный социальный пакет Провоз ж/д транспортом.  
Преданность компании. Материальная помощь к отпуску.  
Оплата дошкольных учреждений. Оплата и предоставление  
путевок в детские лагеря. Оплата и предоставление  
путевок на лечение и отдых работникам.  
Медицинское страхование.

Место работы: ст. Каменск-Уральский, ул. Привокзальная, 1  
По всем вопросам обращаться по тел. 8-908-900-21-00  
Сабурова Екатерина Александровна

Стоматологическая клиника "Very White"  
ул. Алюминиева, 82  
т. 8(952)144 55 66

**Very White**  
СТОМАТОЛОГИЯ

**БЕЛОСНЕЖНАЯ УЛЫБКА - НЕ ПРОБЛЕМА!**  
Стоматологическая клиника "Very White" поможет исправить  
любые дефекты, решить любые стоматологические проблемы с  
применением самых современных технологий!  
Что возможно?  
Об этом расскажем подробно в программе «Покупай»  
на канале "РИМ!"  
**НЕ ПРОПУСТИТЕ!**  
В эфире уже со вторника.



05.00 «Доброе утро» 16+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Но-  
вести 16+  
09.05 «АнтиФейк» 16+  
09.40 "Жить здорово!" 16+  
10.30 Информационный канал  
16+  
20.00 Вечерние новости 16+  
20.20 Информационный канал  
16+  
21.00 «Время» 16+  
21.45 Премьера. "Шифр". Но-  
вые серии (S) 16+  
22.45 "Большая игра" 16+  
23.45 Информационный канал  
16+

## РОССИЯ 1

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



06.00 «Все говорят об этом» 16+  
06.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
07.25 События 16+  
08.00 РИМ ТВ Панорама 16+  
08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
09.25 События 16+  
10.00 РИМ ТВ Панорама 16+  
10.30 Т/с «Верни мою любовь»  
16+  
12.15 Utravel рекомендует 12+  
12.30 «Все говорят об этом»  
16+  
13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
14.00 События 16+  
14.40 Utravel рекомендует 12+  
15.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
16.00 Т/с «Верни мою любовь»  
16+

17.40 Utravel рекомендует 12+  
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+  
18.30 РИМ ТВ Визит 16+  
18.50 РИМ ТВ ЧП 16+  
19.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
20.00 События 16+  
20.30 «Все говорят об этом»  
16+  
21.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
22.00 Известия 16+  
22.30 События 16+  
23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+



04.55 Т/с «Улицы разбитых  
фонарей» 16+  
06.30 "Утро. Самое лучшее"  
16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00, 23.35 "Сегодня" 16+  
08.25 Т/с «Лесник» 16+  
13.25 ЧП 16+  
14.00 "Место встречи" 16+  
16.45 "За гранью" 16+  
17.50 "ДНК" 16+  
20.00 Т/с «Спецбат» 16+  
22.10 Т/с «Скорая помощь»  
16+



06.00 «Ералаш» 0+  
06.05 М/с 0+  
08.00 Т/с «Гости из прошлого»  
16+

09.00 "Уральские пельмени"  
16+  
09.25 Т/с «Сеня-Федя» 16+  
12.20 Т/с «Кухня» 12+  
18.30 Т/с «Гости из прошлого»  
16+  
20.00 Х/ф «Невероятный Халк»  
16+  
22.15 Х/ф «Халк» 16+



06.30 «По делам несовершенно-  
летних» 16+  
08.40 «Давай разведёмся!»  
16+  
09.40 «Тест на отцовство» 16+  
11.50 Д/с «Понять. Простить»  
16+  
12.50 Д/с «Порча» 16+  
13.20 Д/с «Знахарка» 16+  
13.55 Д/с «Верну любимого»  
16+  
14.30 Х/ф «Завтра я тебя раз-  
люблю.» 16+  
18.45 "Спасите мою кухню"  
16+  
19.00 Х/ф «Любовь зла» 16+  
22.55 Д/с «Порча» 16+



08.00 Новости 16+  
08.05 Все на Матч! 16+  
10.20 Биатлон 0+  
11.50 Футбол 0+

13.50 "Оазис футбола" 0+  
14.45 Футбол 0+  
17.00 Катар 2022 0+  
17.45 Футбол 0+  
20.00 Катар 2022 0+  
20.45 Футбол 0+  
23.00 Катар 2022 0+  
23.45 Футбол 0+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00,  
16.00, 18.00, 20.00, 22.00 Пано-  
рама 12+  
06.40, 08.40, 10.40, 14.40, 16.40,  
18.40, 20.40, 22.40 Панорама  
бизнеса 16+  
06.50, 14.50, 19.00 Острый  
вопрос 16+  
07.50, 13.10, 22.50 ЧП 16+  
08.50, 10.50, 11.15, 12.30, 17.10,  
21.25, 23.05 Семейная неделя  
на ТВ 16+  
09.20, 13.30, 21.15 Покупай  
«Колорит» 16+  
09.30, 13.00, 23.50 Каменский  
дайджест (субтитры) 12+  
09.40, 13.40, 20.55 Визит 12+  
11.05, 15.50, 23.35 Покупай  
«Wery Whait» 16+  
12.00 Штаб. Прямой эфир 12+



12.20, 17.00 Вовремя 12+  
12.55, 18.55 Прогноз погоды  
6+  
13.20, 16.50 Посмотрим 16+  
17.40, 21.40 Спортивная  
среда 16+



07.00 "Однажды в России" 16+  
08.30 "Перезагрузка" 16+  
09.00 Т/с «Универ» 16+  
12.00 Т/с «СашаТаня» 16+  
14.00 "Женский клуб" 16+  
15.00 Т/с «Развод» 16+  
18.00 Т/с «Полицейский с  
Рублевки» 16+  
20.00 Т/с «Отпуск» 16+  
21.00 "Про жарка" 18+  
22.00 "Влюбись, если  
сможешь" 16+  
23.30 "Женский скандал" 16+



КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ЗАВОД ПО  
ОБРАБОТКЕ ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ

ПОДРОБНОСТИ <sup>®</sup>  
на сайте [www.kuzocm.ru](http://www.kuzocm.ru)  
и по телефону **33-60-80**  
Адрес: Лермонтова, 40

## ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

- электромонтеров
- токарей и слесарей
- прокатчиков горячего металла
- операторов линии по обработке цветных металлов
- волочильщиков цветных металлов
- стропальщиков и вязальщиков прутков и проволоки
- мастера и мастера по ремонту оборудования

и другой производственный, ремонтный,  
вспомогательный персонал

**ЗАРПЛАТА от 35 т.р до 85 т.р.**

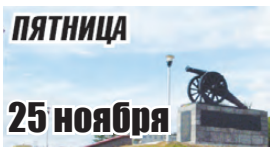
- Обучаем на рабочие профессии
- Расширенный соц. пакет

- Служебный транспорт / Компенсация проезда
- Компенсация питания
- Подъемные отслужившим в армии



**ВЫБИРАЙ  
НАДЕЖНОСТЬ  
И УСПЕХ!**





05.00 «Доброе утро» 16+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Но-  
вести 16+  
09.05 «АнтиФейк» 16+  
09.40 "Жить здорово!" 16+  
10.30 Информационный канал  
16+  
18.00 Вечерние новости 16+  
18.40 "Человек и закон" 16+  
19.45 "Поле чудес" 16+  
21.00 «Время» 16+  
21.45 Фантастика 12+

**РОССИЯ 1**

05.00, 09.30 "Утро России" 16+  
09.00, 14.30, 21.15 Вести.  
Местное время 16+  
09.55 "О самом главном" 12+  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00  
Вести 16+  
11.30 "60 минут" 12+  
14.55 "Кто против?" 12+  
16.30 "Малахов" 16+  
17.30 "60 минут" 12+  
21.30 "Дуэты" 12+  
23.45 "Улыбка на ночь" 16+



06.00 «Все говорят об этом»  
16+  
06.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
07.25 События 16+  
**08.00 RIM ТВ Панорама 16+**  
08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
09.25 События 16+  
**10.00 RIM ТВ Панорама 16+**  
10.30 Т/с «Верни мою любовь»  
16+  
12.15 Utravel рекомендует 12+

12.30 «Все говорят об этом»  
16+  
13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
14.00 События 16+  
14.40 Utravel рекомендует 12+  
15.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
16.00 Т/с «Верни мою любовь»  
16+  
17.40 Utravel рекомендует 12+  
**18.00 RIM ТВ Панорама 16+**  
**18.30 RIM ТВ Визит 16+**  
**18.50 RIM ТВ ЧП 16+**  
19.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
20.00 События 16+  
20.30 «Все говорят об этом»  
16+  
21.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
22.00 Новости ТМК 16+  
22.15 Известия 16+  
22.30 События 16+  
23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+



04.55 Т/с «Улицы разбитых  
фонарей» 16+  
06.30 "Утро. Самое лучшее"  
16+  
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 "Се-  
годня" 16+  
08.25 "Мои университеты" 6+  
09.25 "Следствие вели..." 16+  
11.00 "Мусор против челове-  
ка" 12+  
12.00 "ДедСад" 0+  
13.25 ЧП 16+  
14.00 "Место встречи" 16+  
16.45 "ДНК" 16+  
17.55 "Жди меня" 12+  
20.00 Т/с «Спецбат» 16+  
22.10 Т/с «Скорая помощь»  
16+  
23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+



06.00 «Ералаш» 0+  
06.05 М/с 0+  
08.00 Т/с «Гости из прошлого»  
16+  
09.00 "Маска. Танцы" 16+  
11.05 Х/ф «Мегамоzg» 0+  
12.55 "Уральские пельмени"  
16+  
21.00 Х/ф "2+1" 16+  
23.20 Х/ф «Невероятный Халк»  
16+



06.30 «По делам несовершен-  
нолетних» 16+  
08.40 «Давай разведёмся!»  
16+  
09.40 «Тест на отцовство» 16+  
11.50 Д/с «Понять. Простить»  
16+  
12.50 Д/с «Порча» 16+  
13.20 Д/с «Знахарка» 16+  
13.55 Д/с «Верну любимого»  
16+  
14.30 Х/ф «Между нами выпал  
снег» 16+  
18.45 "Про здоровье" 16+  
19.00 Х/ф «Грымза» 16+  
23.00 Д/с «Порча» 16+



08.00, 11.05, 14.15 Новости  
16+  
08.05 Все на Матч! 16+  
11.10 Футбол 0+  
13.15 "Оазис футбола" 0+  
14.20 Футбол 0+  
17.00 Катар 2022 0+  
17.45 Футбол 0+  
20.00 Катар 2022 0+  
20.45 Футбол 0+  
23.00 Катар 2022 0+  
23.45 Футбол 0+



**06.00, 08.00, 10.00, 14.00,**  
**16.00, 18.00, 20.00, 22.00**  
**Панорама 12+**  
**06.40, 08.40, 10.40, 14.40, 16.40,**  
**18.40, 20.40, 22.40 Панорама**  
**бизнеса 16+**  
**06.50, 14.50, 18.50 Острый**  
**вопрос 16+**  
**07.50, 13.10, 19.50 ЧП 16+**  
**08.50, 10.50, 11.35, 12.10,**  
**16.50, 17.30, 21.10, 22.50, 23.25**  
**Семейная неделя на ТВ 16+**  
**09.10, 13.40, 21.40 Визит 12+**  
**09.30, 13.30, 21.30 Покупай**  
**«Wery Whait» 16+**  
**09.40, 17.10, 20.50 Спортивная**  
**среда 6+**  
**11.05, 15.50, 23.05 Покупай**  
**«Колорит» 16+**  
**11.15, 13.00, 23.15 Каменский**  
**дайджест (субтитры) 12+**



**12.00, 17.00 Вовремя 12+**  
**12.55 Прогноз погоды 6+**  
**13.20 Посмотрим 16+**



07.00 "Однажды в России" 16+  
08.30 "Звездная кухня" 16+  
09.00 Т/с «Универ» 16+  
11.00 "Вызов" 16+  
12.00 Т/с «СашаТаня» 16+  
18.00 "Концерты" 16+  
19.00 "Однажды в России" 16+  
21.00 "Комеди Клуб" 16+  
23.00 "Открытый микрофон"  
16+

**ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ:**

- ведущий инженер-конструктор,
- инженер-электроник (ПК) – 34 тыс.руб.,
- инженер-программист по веб-технологиям – 40 тыс.руб.,
- инженер по технической документации – 39 тыс.руб.,
- охранники с лицензией (сутки/трое) – от 25 тыс.руб.,
- слесарь-ремонтник 4 р. – от 48 тыс.руб.,
- плотник-бетонщик – 35-38 тыс.руб.,
- штукатур-маляр - от 37 тыс.руб.,
- специалист по ремонту весов и диагностике оборудования – от 45 тыс.руб.

Соц. пакет, льготное питание  
доставка на работу.

**Тел. 8 (3439) 360-035**

**Цены вниз, вот это да, в НЕПТУНЕ Вас ждут всегда!!!**

**СКИДКИ до 7% на смесители, счётчики воды, унитазы, душевые кабины.**

**НОВИНКИ!!! Красивая плитка со скидкой до 15%**

**Все виды сантехнических работ.**

**РЕМОНТ ВАННОЙ от "А" до "Я"**



**Ул. Мичурина, 34 (2 этаж). Тел 32-53-53; 36-93-41; 8-904-38-47-021** **СТК "Нептун"**

**СУББОТА****26 ноября**

06.00 "Доброе утро. Суббота" 12+  
 09.00 "Умницы и умники" 12+  
 09.45 "Слово пастыря" 0+  
 10.00, 12.00 Новости 16+  
 10.15 "ПроУют" 0+  
 11.10 "Поехали!" 12+  
 12.15 "Видели видео?" 0+  
 14.40 "Роковая любовь С. Морозова" 12+  
 16.55 "Горячий лед" 0+  
 18.00 Вечерние новости 16+  
 18.20 "Снова вместе. Ледниковый период" 0+  
 21.00 "Время" 16+  
 21.35 "Сегодня вечером" 16+  
 23.15 Х/ф "Тень звезды" 12+

**РОССИЯ 1**

05.00 "Утро России. Суббота" 12+  
 08.00 Вести. Местное время 16+  
 08.20 Местное время. Суббота 12+  
 08.35 "По секрету всему свету" 16+  
 09.00 "Формула еды" 12+  
 09.25 "Пятеро на одного" 16+  
 10.10 "Сто к одному" 16+  
 11.00, 17.00, 20.00 Вести 16+  
 11.30 "Доктор Мясников" 12+  
 12.35 Т/с "Тайны следствия" 16+  
 18.00 "Привет, Андрей!" 12+  
 21.00 Х/ф "Столичная штука" 12+



06.00 «Все говорят об этом» 16+  
 06.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
 07.25 События 16+  
 08.00 Известия 16+  
 08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
 09.25 События 16+  
 10.00 Х/ф «Райские кущи» 16+  
 12.00 О личном и наличном 12+  
 12.30 Патрульный участок 16+  
 13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
 14.00 События 16+  
 14.40 Прокуратура на страже закона 16+  
 15.00 Х/ф «Искусственный интеллект» 16+  
 16.30 Д/ц "Клятва Гиппократа" 16+  
 17.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
 18.00 Известия 16+  
 18.30 Т/с «Господа полицейские» 16+  
 21.30 Д/ц "Угрозы современного мира" 12+  
 22.00 Известия 16+  
 22.30 Д/ц "Клятва Гиппократа" 16+  
 23.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+



05.05 "Спето в СССР" 12+  
 05.50 Д/с «Инспектор Купер» 16+  
 07.30 "Смотр" 0+

08.00, 10.00, 16.00 "Сегодня" 16+  
 08.20 "Поедем, поедим!" 0+  
 09.20 "Едим дома" 0+  
 10.20 "Главная дорога" 16+  
 11.00 "Живая еда" 12+  
 12.00 "Квартирный вопрос" 0+  
 13.00 "Секрет на миллион" 16+  
 15.00 "Своя игра" 0+  
 16.20 "ЧП. Расследование" 16+  
 17.00 "Следствие вели..." 16+  
 19.00 "Центральное телевидение" 16+  
 20.20 Т/с «Пять минут тишины» 12+  
 22.35 "Ты не поверишь!" 16+  
 23.35 "Международная пилорама" 16+

**РОИГ TV 37 ДМВ СТС**  
СЕТЕВОЙ ПАРТНЕР СТС

06.00 «Ералаш» 0+  
 06.05 М/с 0+  
 08.25 "Уральские пельмени" 16+  
 09.00 "ПроСТО кухня" 12+  
 10.00 "100 мест, где поесть" 16+  
 11.00 Х/ф «Душа» 6+  
 13.00 Х/ф «Люди в черном 1, 2, 3» 12+  
 18.40 Х/ф «Люди в черном. Интэрнэшнл» 16+  
 21.00 Х/ф «Плохие парни навсегда» 16+  
 23.35 Х/ф «Призрак в доспехах» 16+



06.30 "6 кадров" 16+  
 07.00 Х/ф «Джинн» 16+  
 10.40 Т/с «Вторая жизнь Евы» 16+  
 19.00 Т/с «Ветреный» 16+  
 22.30 Х/ф «Переплетные птицы» 16+

**МАТЧ!**

08.00, 10.30 Новости 16+  
 08.05 Все на Матч! 16+  
 10.35 Биатлон 0+  
 11.30 Футбол 0+  
 13.35 Биатлон 0+  
 14.25 Все на Матч! 16+  
 14.45 Футбол 0+  
 17.00 Катар 2022 0+  
 17.45 Футбол 0+  
 20.00 Катар 2022 0+  
 20.45 Футбол 0+  
 23.00 Катар 2022 0+  
 23.45 Футбол 0+



**06.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00**  
**Панорама 12+**  
**06.40, 08.40, 10.40, 12.40, 14.40, 16.40, 18.40, 20.40, 22.40**  
**Панорама бизнеса 16+**  
**06.50, 14.50, 18.50 Острый вопрос 16+**  
**07.50, 12.50, 19.50 ЧП 16+**  
**08.50, 10.50, 11.15, 13.20, 17.10, 21.10, 22.50, 23.30 Семейная неделя на ТВ 16+**



**09.00, 13.10, 21.30 Покупай «Колорит» 16+**  
**09.10, 17.45, 23.20 Каменский дайджест (субтитры) 12+**  
**09.20, 13.40, 21.40 Визит 12+**  
**09.40, 16.50, 20.50 Спортивная среда 6+**  
**11.05, 15.50, 23.10 Покупай «Wery What!» 16+**  
**13.00 ПосмотрИМ 16+**



07.00 "Однажды в России" 16+  
 09.00 "Модные игры" 16+  
 09.30 "Звездная кухня" 16+  
 10.00 "Однажды в России" 16+  
 14.00 "Вызов" 16+  
 15.00 "Однажды в России" 16+  
 17.50 "Новая битва экстрасенсов" 16+  
 21.00 "Новые танцы" 16+  
 23.00 "Женский стендап" 18+

## Представляем Ансамбль музыки и песни "КаЗаки Исети» при Атамане Оренбургского казачьего войска.

Это профессиональные вокалисты, лауреаты Всероссийских и Международных конкурсов, солисты города Екатеринбурга.

Артисты коллектива на протяжении многих лет являются участниками Международного Патриотического Проекта в Болгарии, сопровождают правительственные зарубежные культурные делегации и участвуют в других творческих программах Правительства Свердловской области

**СОЛИСТЫ КОЛЛЕКТИВА - УЧАСТНИКИ ГУМАНИТАРНЫХ И ТВОРЧЕСКИХ МИССИЙ ПОДДЕРЖКИ ЖИТЕЛЕЙ ДОНБАССА И СОЛДАТ СВО.**

В программе прозвучат популярные казачьи песни и романсы, песни о любви и страсти, о жизни, своей земле, преданности Родине, ностальгии и тоске по родным просторам, воинской доблести, о всем том, что хранит песня России и казачья душа.

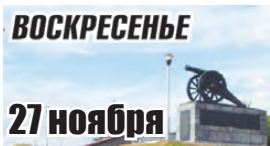


**СКЦ 25 НОЯБРЯ, НАЧАЛО В 18.30**

Билеты в кассе (тел 379 378)

и на сайте SKC66.RU

Доступно приобретение билетов по Пушкинской карте.



05.10, 06.10 Х/ф "Спортлото-82" 0+  
06.00, 10.00, 12.00 Новости 16+  
06.55 "Играй, гармонь любимая!" 12+  
07.40 "Часовой" 12+  
08.10 "Здоровье" 16+  
09.20 "Мечталлион" 12+  
09.40 "Непутевые заметки" 12+  
10.10 "Жизнь своих" 12+  
11.05 "Повара на колесах" 12+  
12.15 "Видели видео?" 0+  
14.30 Х/ф "Женщины" 0+  
16.30 "Горячий лед" 0+  
17.50 "Романовы" 12+  
18.50 Д/ф "Как убили Джона Кеннеди" 16+  
21.00 "Время" 16+  
22.35 "Что? Где? Когда?" 16+  
23.45 Д/ф "Безумные приключения Луи де Фюнеса" 12+

## РОССИЯ 1

05.35 Х/ф "Мама выходит замуж" 12+  
07.15 "Устами младенца" 16+  
08.00 Местное время. Воскресенье 12+  
08.35 "Когда все дома" 16+  
09.25 "Утренняя почта" 16+  
10.10 "Сто к одному" 16+  
11.00, 16.00 Вести 16+  
11.50 Х/ф "Дом где сердце" 12+  
17.00 "Песни от всей души" 12+  
18.00 "Синяя Птица" 16+

19.00 "Песни от всей души" 12+  
20.00 Вести недели 16+  
22.00 Москва. Кремль. Путин 16+  
22.40 "Воскресный вечер" 12+



05.00 «Все говорят об этом» 16+  
06.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
07.25 Парламентское время 16+  
08.00 Известия 16+  
08.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
09.25 Патрульный участок 16+  
10.00 Известия 16+  
10.30 Т/с «Искусственный интеллект» 16+  
12.00 «Все говорят об этом» 16+  
12.30 О личном и наличном 12+  
13.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
14.00 Д/ц "Клятва Гиппократа" 16+  
14.30 Д/ц "Угрозы современного мира" 12+  
15.00 Х/ф «Райские кущи» 16+  
16.40 Патрульный участок 16+  
17.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+  
18.00 Известия 16+  
18.30 Т/с «Господа полицейские» 12+  
20.00 Т/с «Ящик Пандоры» 16+  
21.30 Д/ц "Клятва Гиппократа" 16+  
22.00 Известия 16+  
22.30 Д/ц "Угрозы современного мира" 12+  
23.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+



05.00 Д/с «Инспектор Купер» 16+  
06.35 "Центральное телевидение" 16+  
08.00, 10.00, 16.00 "Сегодня" 16+  
08.20 "У нас выигрывают!" 12+  
10.20 "Первая передача" 16+  
11.00 "Чудо техники" 12+  
11.55 "Дачный ответ" 0+  
13.00 "НашПотребНадзор" 16+  
14.05 "Однажды..." 16+  
15.00 "Своя игра" 0+  
16.20 "Следствие вели..." 16+  
18.00 "Новые русские сенсации" 16+  
19.00 "Итоги недели" 16+  
20.20 "Суперстар! Возвращение" 16+  
23.25 "Звезды сошлись" 16+



06.00 «Ералаш» 0+  
06.05 М/с 0+  
07.55 "Уральские пельмени" 16+  
09.00 "Рогов+" 16+  
10.00 "Уральские пельмени" 16+  
10.10 Х/ф «Потерянное звено» 6+  
12.05 Х/ф Золушка» 6+  
14.15 Х/ф «Холодное сердце» 6+  
16.15 Х/ф «Шан-чи и легенда десяти колец» 16+  
18.55 Х/ф «Семейка Адамс» 12+  
20.40 Х/ф «Большой и добрый великан» 12+  
23.00 "Маска. Танцы" 16+



06.30 "6 кадров" 16+  
06.40 Х/ф «Опекун» 16+  
10.15 Х/ф «Любовь зла» 16+

14.30 Х/ф «Грымза» 16+  
18.45 "Пять ужинов" 16+  
19.00 Т/с «Ветреный» 16+  
22.25 Х/ф «Девичий лес» 16+

## МАТЧ!

08.00 Новости 16+  
08.05 Все на Матч! 16+  
10.50 Биатлон 0+  
12.25 Футбол 0+  
14.25 Все на Матч! 16+  
14.45 Футбол 0+  
17.00 Катар 2022 0+  
17.30 Футбол 0+  
20.15 Катар 2022 0+  
20.45 Футбол 0+  
23.00 Катар 2022 0+  
23.45 Футбол 0+



06.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00  
**Панорама 12+**  
06.40, 08.40, 10.40, 12.40, 14.40, 16.40, 18.40, 20.40, 22.40  
**Панорама бизнеса 16+**  
06.50, 14.50, 18.50 **Острый вопрос 16+**  
07.50, 12.50, 19.50 **ЧП 16+**  
08.50, 10.50, 11.15, 13.20, 17.10, 21.10, 22.50, 23.30 **Семейная неделя на ТВ 16+**  
09.00, 13.10, 21.30 **Покупай «Wery Whait» 16+**



**Пневматика, луки, арбалеты**

09.10, 17.45, 23.20 **Каменский дайджест (субтитры) 12+**  
09.20, 13.40, 21.40 **Визит 12+**  
09.40, 16.50, 20.50 **Спортивная среда 6+**  
11.05, 15.50, 23.10 **Покупай «Колорит» 16+**  
13.00 **ПосмотрИМ 16+**



07.00 М/с 0+  
08.55 Х/ф «Космический джем» 12+  
10.30 "Перезагрузка" 16+  
11.00 Т/с «Жуки» 16+  
19.00 "Звезды в Африке" 16+  
21.00 "Концерты" 16+  
22.00 "Импровизация" 16+  
23.00 "Я тебе не верю" 16+



Муниципальное автономное учреждение культуры  
«Детский культурный центр города Каменска-Уральского»

## продолжает набор

**Клуб спортивного бального танца «Пластинин».**  
**Дети с 5 лет.**

- Вальс
- Пасадобль
- Ча-ча-ча
- Танго
- Самба
- Румба
- Фокстрот
- Квикстеп
- Джайв



**Студия развития для дошкольников «Грамотей-ка»**  
**Дети с 5 лет.**

- Грамота
- Чтение
- Математика
- Логика
- Развитие речи
- Тренировка памяти

Наш адрес: ул. Каменская, 33  
Телефон для справок: 35-09-51

НАША ГРУППА  
VK.COM/MAUK96

НАШ САЙТ  
DKZ96.RU



# АВТО

## Новости

### СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЗРЕЛИЩ

Автозавод «Урал» (г. Миасс, Челябинская область) представил новую спортивную машину для трак-триала — соревнований в езде по пересеченной местности на грузовых автомобилях. Разработка спроектирована для вновь организованной заводской команды Ural's Legend, т.е. «Легенда Урала». Машина создана на основе серийного грузовика Урал-4320 с колесной формулой 4x4. Вместо гражданской кабины применена новая армейская каркасно-панельная типа «Мотовоз-М», у нее «клетка» сварена из трубчатых и штампованных стальных элементов, а наружные детали отформованы из композитов. Дебют спортивного грузовика на соревнованиях пройдет 13 ноября в «Парке приключений Павлова» в Твери, там проведут триал на грузовиках и внедорожниках. Для этого сконструировали экстремальные трассы, учитывающие рельеф, типы почвы, углы наклона. Выступать от Ural's Legend будут заводские сотрудники Сергей Шершнев (пилот) и Алексей Попов (штурман), руководить командой назначен начальник управления спорта и форсированных испытаний предприятия Дмитрий Наговицын. «Урал» возвращается в трак-триал спустя 22 года — компания успешно выступала в этом виде спорта в конце 90-х — начале 2000-х годов, затем из-за финансовых трудностей свернула этот проект. Теперь миасский автозавод надеется сыграть ключевую роль в возрождении трак-триала в России. С помощью соревнований уральцы будут проверять в экстремальных условиях свои новые ведущие мосты, производство которых стартует в 2023 году. В пресс-релизе компании говорится: «Практически все узлы машины для трак-триала являются продуктом отечественного производства. Небольшими доработками на подготовленном к выступлению автомобиле Урал-43206 стали установленный каркас безопасности, фальшборта, также был выполнен перенос со штатных мест на грузовую платформу аккумуляторного ящика и топливного бака, установлен и дополнительный топливный бак на 60 литров».

### ПЕРВЫЙ В МИИРЕ

Geely Automobile начала отгружать своим дилерам в Китае новый полноразмерный вэн Zeekr 009. Мировая премьера этой машины состоялась всего неделю назад, а ее «живые» продажи стартуют в январе 2023-го. Zeekr 009 построен на новой платформе Geely SEA-1, которая в принципе не предполагает применения ДВС, а имеет чисто электрическую силовую установку. Вэн уже в стандартной конфигурации оснащен двумя электромоторами (по одному на ось) и полным приводом. По динамике разгона с 0 до 100 км/ч Zeekr 009 сравним с суперкарами — это упражнение ему дается за 4,5 секунды. Питает моторы литий-ионная батарея емкостью 116 кВт\*ч или 140 кВт\*ч (опция), запас хода на одном полном заряде составляет

702 или 822 км. Заряд стандартного аккумуляторного блока с 10 до 80% от станции быстрой подзарядки можно восполнить всего за 28 минут. Zeekr 009 наделен авангардным экстерьером, благодаря которому его можно назвать самым необычным вэн-ом в истории. Его характеризуют двухобъемный профиль (с небольшим приплюснутым носом), сложная светотехника и массивная хромированная «нашлепка» на месте традиционной решетки радиатора. Блоки ближнего и дальнего света размещены в углах бампера, на уровне «решетки» же — зауженные вертикальные дневные ходовые огни и указатели поворотов. С вертикальными прорезями в хромированной панели рифмуются составленные из множества лучей черно-серебристые колесные диски. Коэффициент лобового сопротивления  $C_x$  у машины — 0,27: для вэна это очень низкий показатель. Салон вмещает шестерых взрослых, он сконструирован по схеме 2+2+2. На втором ряду установлены кресла повышенной комфортности — они имеют регулировки в четырех направлениях, укомплектованы раскладными столиками и подставкой для ног, а также оборудованы встроенным массажером. Задние боковые двери сдвигаются сервоприводами через нажатие на кнопку. Цены на новинку в Китае уже объявлены — от 499 000 до 588 000 юаней в зависимости от комплектации (=4,2-4,97 млн. рублей).

### ДАН СТАРТ

В Саудовской Аравии 3 ноября дали старт первому в ее истории бренду электромобилей — он называется Ceer, что читается как «Сир». Компания, которая стоит за этой маркой, является совместным предприятием Государственного инвестиционного фонда страны и тайваньского производителя электроники Foxconn. «Саудовская Аравия сегодня создает не просто новую марку автомобилей, а полноценную отрасль промышленности. Эта отрасль привлечет иностранные инвестиции, создаст множество вакансий для одаренных подданных королевства, а также поспособствует развитию частного сектора и увеличению ВВП Саудовской Аравии в течение нескольких следующих лет», — заявил по случаю запуска Ceer Мухаммад бин Салман — премьер-министр и одновременно наследный принц Саудовской Аравии. Производство электромобилей — часть стратегии по диверсификации экономики королевства, которая сейчас зависит в основном от экспорта нефти и других углеводородов. План рассчитан до 2030 года. Ceer будет разрабатывать, производить и продавать широкую гамму электромобилей, созданных специально для Ближнего Востока, в т.ч. седаны и внедорожники. Они получат богатое оснащение, включая систему автопилота. В машинах используют лицензионные технологии от Foxconn и, как ни странно, от BMW. Тайваньская фирма создаст для Ceer унифицированную электромобильную платформу. В продажу первые саудовские электромобили поступят в 2025 году. Ожидается, что проект привлечет иностранные инвестиции в размере \$150 млн, предоставит около 30 тысяч рабочих мест, а его доходность к 2034 году составит \$8 млрд.





# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ



## ДЕПРЕССУЕМ?

*Говорят, все самые красивые и грустные произведения искусства были созданы осенью, и виной всему депрессия, которая в это время накрывает довольно-таки большую часть населения планеты. Что такое осенняя депрессия? Существует ли такой диагноз в медицине или любители похандрить придумали его себе сами, чтобы как-то оправдать свою склонность к пессимизму?*

## ВЫДУМКИ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Об осенней депрессии говорят разное. Нередко можно услышать, что такого расстройства не существует и все перепады настроения не имеют никакого отношения к смене сезонов. Другие ошибочно полагают, что депрессия – это просто грусть или особенность характера. Меж тем специалисты по этому поводу имеют немного другое мнение. Термин «осенняя депрессия» относительно новый. Его придумал в 2005 году терапевт Джин Скалли. В литературе можно встретить и другие названия этого состояния – сезонное аффективное расстройство или сезонный аффективный синдром. Это состояние характеризуется рядом психосоматических расстройств, которые возникают у людей по мере прихода осени и обычно сохраняются до первых месяцев зимы. Депрессия может иметь социальное, психологические или биологическое происхождение.

## НУЖНО ПРИНЯТЬ?

Недооценивать осеннюю депрессию нельзя. Это одна из наиболее распространенных причин алкоголизма и самоубийств. Данные статистики указывают, что каждые два из трех самоубийц страдали депрессией. Интересно и то, что осенняя хандра дольше и более остро протекает у жителей северных стран, то есть регионов с меньшим количеством солнечного света. И крайне редко затрагивает жителей стран, где круглый год сохраняется солнечная погода. Некоторые считают, что осенняя депрессия – это результат отсутствия силы воли. Тем не менее, в 2007 году американские специалисты провели опыт при участии людей, страдающих депрессией. Оказалось, чем больше испытуемые старались подавить свою хандру и тревожное состояние, тем больше в их мозге активировался так называемый «центр страха». Это позволило специалистам сделать вывод, что сила воли не имеет ничего общего с депрессией. Другое распространенное ошибочное мнение о депрессии, что это не настоящая болезнь. Да, хандру нельзя диагностировать по анализу крови, как, например, диабет. Однако это самая настоящая болезнь, которая требует профессионального лечения. Одна из наиболее распространенных теорий объясняет сезонную хандру изменениями гормонального фона.

## БУДЕМ ЛЕЧИТЬ?

Ответ на этот вопрос зависит от состояния человека, поддающегося осенней печали. Некоторые впадают в несильную хандру на несколько дней или неделю, но даже в это время расстройство не проявляет себя симптомами, угрожающими жизни. В таких случаях можно говорить о «плохом настроении», из которого человек зачастую выходит сам или благодаря поддержке друзей. Но бывают случаи, когда без квалифицированной помощи специалистов вытянуть человека из депрессии кажется невозможным. Если ему вовремя не предоставить помощь психолога, психотерапевта или психиатра, можно быть уверенным, что хандра не закончится с улучшением погоды, а будет только хуже. Лечение сезонной депрессии может базироваться на разных подходах и методиках: начиная от использования антидепрессантов, с целью повысить в организме уровень серотонина, заканчивая фототерапией и методами психотерапии.

## РЕЦЕПТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

• Осенней депрессии можно избежать, если немного скорректировать систему питания.

• **Витамин С.** Этот витамин оказался очень полезным для лечения депрессии, в том числе биполярной. Источники витамина С: цитрусовые (лимоны, грейпфруты, апельсины), ананас, клубника, папайя, лук, чеснок, миндаль, грецкие орехи, кешью.



• **Витамин В9.** Это вещество является одним из наиболее эффективных для повышения серотонина. Наиболее полезны кешью, спаржа, овес, капуста, перец, апельсин, морковь, салат, помидоры, яблоки, груши, миндаль, картофель.

• **Витамин В12.** Он важен для правильного функционирования центральной нервной системы. Лучшие источники: моллюски, куриная печень, красное мясо, молоко.

• **Триптофан.** Эта аминокислота считается лучшим натуральным релаксантом, а также она служит «сырьем» для выработки серотонина. Восстановить запасы триптофана можно из мяса курицы и индейки, цитрусовых, помидоров, манго, инжира, каштанов, овсянки, капусты, кешью, лука, тыквы.

• **Фенилаланин.** Это аминокислота способствует производству норадреналина, а он в свою очередь предотвращает депрессию. Этот компонент можно найти во всей белковой пище.

• **Кальций.** Он вместе с магнием, калием, селеном и литием также может послужить хорошей профилактикой депрессивных расстройств. Его можно получить из капусты, каштанов, грецких орехов, яблок, манго, авокадо, миндаля.

• **Омега-3.** Ссылаясь на результаты разных исследований, подтверждающих антидепрессивные свойства Омега-3, специалисты советуют осенью кушать продукты, содержащие ненасыщенные жирные кислоты. В первую очередь речь идет о жирной морской рыбе и льняном масле.

• **Капсаицин.** Это вещество содержится в острых сортах перца (чили, кайенский).

• **Чеснок.** Говоря о продуктах против осенней хандры, нельзя отдельно не упомянуть этот овощ. В нем собраны почти все вещества с антидепрессивными свойствами.

**P.S.** И не забывайте о главных правилах счастливой жизни: как можно больше времени проводите на свежем воздухе. Постоянно общайтесь с родными и друзьями. Не изолируйтесь от общества, это только еще больше усиливает депрессию. Создавайте для себя маленькие радости. Старайтесь находить в каждом дне что-то, что приносит вам счастье. Будьте добры к себе, не упрекайте себя за ошибки. Поговорите с близким человеком о том, что вас угнетает. Начните принимать мультивитамины. Добавьте в свой дом яркие краски.

ЕДИНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ КАРТА  
«УРАЛОЧКА»

 **ВТБ**

# ПЕРЕХОДИТЕ С ПЕНСИЕЙ НА ВТБ

**+1 000** ₺

КАЖДОМУ  
ПЕНСИОНЕРУ

**+100 000** ₺

КАЖДОМУ 10 000-МУ  
ПЕНСИОНЕРУ

 **1000** [VTB.RU](http://VTB.RU)



ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ 100 000 РУБ. (ДАЛЕЕ – ГЛАВНЫЙ ПРИЗ) И 1 000 РУБ. (ДАЛЕЕ – ПРИЗ  
ВТОРОГО УРОВНЯ) ВЫПЛАЧИВАЮТСЯ ПРИ УСЛОВИИ ПЕРВОГО ЗАЧИСЛЕНИЯ ПЕНСИОННОЙ ВЫПЛАТЫ НА СЧЕТ ВТБ  
С 12.09.2022 ПО 30.11.2022 В РАМКАХ АКЦИИ «100 000 К ПЕНСИИ» (ДАЛЕЕ – АКЦИЯ), ПРИ ЭТОМ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ПОЛУЧАЕТ КАЖДЫЙ 10 000-Й  
КЛИЕНТ (КОЛИЧЕСТВО ГЛАВНЫХ ПРИЗОВ ОГРАНИЧЕНО И СОСТАВЛЯЕТ 23 ШТ.). ОРГАНИЗАТОР АКЦИИ – БАНК ВТБ (ПАО). РАЗМЕР, СРОКИ, УСЛОВИЯ  
И ПОРЯДОК ПОЛУЧЕНИЯ ГЛАВНОГО ПРИЗА И ПРИЗА ВТОРОГО УРОВНЯ ОПРЕДЕЛЕНА В ПРАВИЛАХ АКЦИИ, РАЗМЕЩЕННЫХ НА САЙТЕ VTB.RU.  
УСЛОВИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ НА 10.10.2022. ПОДРОБНЕЕ НА VTB.RU, А ТАКЖЕ ВО ВСЕХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ БАНКА ВТБ (ПАО). **БАНК ВТБ (ПАО).**  
ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 1000. РЕКЛАМА. 0+



# МегаФон в 2 раза расширил число точек подключения на Среднем Урале

С начала года сеть пунктов продаж сим-карт оператора в магазинах шаговой доступности в Свердловской области выросла почти в два раза. Сегодня она насчитывает уже свыше 2,5 тысяч точек. Горожане могут подключиться к МегаФону, не отклоняясь от привычных маршрутов, а жители отдаленных сел и деревень — не выезжая в районные города.

Масштабная программа развития альтернативных каналов продаж в этом году затронула 257 населенных пунктов Среднего Урала.

Новые точки появились в Каменске-Уральском, Екатеринбурге, Нижнем Тагиле, Березовском, Первоуральске, Серове, Новоуральске, Сысерти, Полевском, Асбесте, Красноуфимске, Краснотурьинске, Ивделе, Ревде и других крупных городах.

«Одной из главных задач этого года было увеличение мобильных пунктов подключения на Среднем Урале. Особое внимание мы направили на небольшие деревни и поселки, где наличие такой возможности особенно актуально. С начала года мы открыли 1250 точек подключения в крупных городах и на территории 126 сельских поселений, где теперь легко и удобно можно



freepik\_pokupki

подключиться к нашей сети», — отмечает директор МегаФона в Свердловской области Инна Джур.

К примеру, сим-карты оператора в шаговой доступности теперь могут приобрести жители населенных пунктов, где проживает менее 500 человек: Куяровское, Малобруснянское, Рассоха, Таватуй, Троицкое, Растущий, Кадниково, Шурала и многих других.

Покупка сим-карты в магазине настолько же проста, как и приобретение других товаров, предъявлять паспорт для этого

не требуется. Активировать сим-карту и заключить договор с оператором можно в любое время, в комфортном месте — через мобильное приложение МегаФона с использованием учетной записи на Госуслугах и сервиса Госключ. Время от покупки до подключения обычно не превышает 5-10 минут. Абонент может подключить новый номер или перенести свой, от другого оператора — в МегаФон.

Сим-карты с саморегистрацией также можно заказать не выходя из дома — в интернет-магазинах Wildberries и Ozon.

0+   **СОВРЕМЕННОК** **19 ноября** **12:00**  
Стоимость билета - 150 рублей

*Посвящение*  
**в танцоры**

**КОНЦЕРТ**  
Хореографического ансамбля  
«ПРОДВИЖЕНИЕ»

[www.sovremennik-dk.ru](http://www.sovremennik-dk.ru)  
[vk.com/sovremennik\\_ku](https://vk.com/sovremennik_ku)

370-462  
8(922)153-3332

