



Сперва хотели красоты, за нее голосовали, а теперь сами и портим! Обезд территории, облагоустроенных в прошлые годы, выявил факты вандализма со стороны горожан.
Стр. 2.



газета Каменская

№ 20 (279)
18.05.2023

Бесплатно

PRIMEDIA

16+

Каменск-Уральскому подразделению
«ФОРЭС» на производство
ТРЕБУЮТСЯ:



- Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
- Уборщик производственных и служебных помещений (неполный рабочий день, временная ставка (на период декрета), зар.плата 20 000-22000 руб.)

Официальное трудоустройство, социальный пакет. Доставка на работу/с работы автобусом предприятия.

г. Каменск-Уральский, ул. Лермонтова, 86, тел. 319-964
Электронная почта: OK_KU@FORESLTD.COM



Медицинский диагностический центр «МРТ-УРАЛ»



ОБСЛЕДУЙТЕСЬ

СВОЕВРЕМЕННО!

УЗНАЙ ПРИЧИНУ СВОЕЙ БОЛИ

• МРТ • УЗИ • КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧЕЙ

БУЛЬВАР ПАРИЖСКОЙ КОММУНЫ, 39, Т. 8-922-188-25-24, 39-96-95

Лицензия: № ЛО-66-01-002259 от 03.12.2013г.



WWW.MRT-KU.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В КАМЕНСКЕ-УРАЛЬСКОМ

БАКАЛАВРИАТ • МАГИСТРАТУРА • КОЛЛЕДЖ

ОБУЧЕНИЕ ОЧНО-ЗАОЧНОЕ | ЗАОЧНОЕ | ДИСТАНЦИОННОЕ

ВЫПУСКНИКАМ
техникумов/колледжей (СПО)

БЕЗ
ЕГЭ

УСКОРЕННЫЙ
срок обучения (2 года 10 мес)



ВЫПУСКНИКАМ
11 классов и НПО

РЕЗУЛЬТАТ
ЕГЭ

СРОК ОБУЧЕНИЯ
4 года 6 месяцев

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



ПРИЁМ ДОКУМЕНТОВ С 20 ИЮНЯ ПО 20 АВГУСТА

www.ino.usue.ru vk.com/urgeukamensk

г. Каменск-Уральский, ул. Алюминиевая, 37А тел. 8(3439)305-535, 305-455

Компания «Комфорт Плюс»

СЕЙФ-ДВЕРИ

МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ скидка 10%

БАЛКОНЫ + пол в подарок

ОКНА, ЖАЛЮЗИ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

МЯГКИЕ ОКНА для дачи, беседок и веранд

Ремонт окон и сейф-дверей

Скидки пенсионерам. Подарки.

Ул. Каменская, 15
(ТЦ «Восток»)

Рассрочка до 3 месяцев

Бесплатные замеры

Тел. 8-950-64-91-629

Гарантия

РЕСТАВРАЦИЯ ПОДУШЕК

Ул. Кутузова, 40 ТЦ «Купеческий»

цокольный этаж.

Т. 8-952-74-40-894

Звоните

u-teplica.ru 8-922-03-11-002

УРАЛЬСКИЕ ТЕПЛИЦЫ

БРУС, ПОЛИКАРБОНАТ МОНТАЖ, ДЕМОНТАЖ, ДОСТАВКА

Скидки в царстве

«НЕПТУНА»

Счётчик «Бетар» - 699руб.

Смеситель для ванны - 1699руб.

Унитаз - 4799руб.

Красивая плитка - 20%.

Душевые кабины, ванны, унитазы, мебель,
каменные мойки и аксессуары.

РЕМОНТ ванных комнат от "А" до "Я".

СТК «Нептун». Ул. Мичурина, 34
(2 этаж, офис 200).

Тел. 369-341; 8-950-64-84-116



ПАНО РАМА



НЕЗАМЕНИМЫЕ ЛЮДИ



Профессиональный праздник отметили медицинские работники так называемого среднего звена — медсестры. Звено хоть и среднее, но для больницы или поликлиники крайне важное. Любой доктор скажет — без медсестры он как без рук. И любой пациент подтвердит — уход за больным, процедуры, инъекции и множество других специальных манипуляций полностью ложатся на их плечи. И от их внимания и профессионализма зачастую зависит, как быстро человек идет на поправку. Любая медсестра даже с узкой направленностью работы — специалист универсальный. И каждая прошла свой путь и свои «университеты» Они уверены: профессия медсестры — это призвание.

Лариса Денисова уже 10 лет руководит медперсоналом среднего звена и обо всех нюансах знает не понаслышке. «Я начинала обычной медсестрой и точно знаю, насколько это ответственная и сложная работа, - говорит наша героиня. - Нужно выстроить общение с пациентом, расположить его, успокоить. От этого зачастую во многом зависит успех лечения. В нашем деле и слово лечит». Сегодня во взрослой медицине города в целом работает 518 медсестер и медбратьев. Палатные, процедурные, операционные, участковые медсестры, медсестры приемных отделений, анестезистки, массажисты и инструкторы ЛФК... Они - на всех постах, где требуется помощь пациентам. И каждого или каждую надо услышать и понять. И еще надо все время учиться. Чтобы навыки не утратить, следить за новшествами. Медсестры и медбратья спешат на помощь пациентам на любом этапе. Например, выздоровление тем быстрее пойдет, чем правильнее будет организован процесс восстановления и реабилитации.

В городской больнице всегда ждут пополнения. Хотя, к слову, такого дефицита с медсестрами и медбратьями в городе, как с врачами, нет. Их ряды пополняются за счет выпускников городского филиала медицинского колледжа. И практику студентки и студенты сразу проходят на профессиональных базах — в больницах и поликлиниках.

Екатерина СИДОРОВА

СТРАННОЕ ОТНОШЕНИЕ

Каменск-Уральский сегодня в числе городов, где жители не слишком активно голосуют за объекты благоустройства 2024 года. Что само по себе странно, ведь для города — это реальный шанс преобразить те локации, до которых долгие годы не доходили руки. Министр энергетики и ЖКХ области Николай Смирнов призывает каменцев быть более активными. Новая набережная, парк или сквер сделают родной город еще более красивым и современным, подчеркивает он. И напоминает о том, как много было сделано в прошлые годы. А городские власти подчеркивают: не все, что было создано, удалось сохранить в первозданной целостности, и виноваты в этом нерадивые горожане.



Площадь у ДК «Современник», пространство у памятника «Звезда», пешеходная аллея по улице Тевосяна, Байновский сад и Набережная — это территории, победители рейтингового голосования 2019 -2021 годов. Состояние благоустроенных объектов на днях оценили члены общественной комиссии по формированию комфортной городской среды. Надо отметить, что это ежегодная практика: после зимы оценивать сохранность локаций и давать оценку тем повреждениям, которые появились. Стартовали с пространства у ДК «Современник». Здесь, по словам общественников, восстанавливать есть что. «Понятно, что у дворца культуры собирается молодежь, пары с ребятами, поэтому и повреждений много, - акцентируют внимание эксперты. - Где - то плитка сломана, покрошилась, где-то архитектурные формы обветшали. Есть работа». Помимо этого, небросовестные каменцы умудрились утащить скамейку. По данному факту возбуждено уголовное дело.

У памятника железнодорожникам-труженикам тыла- «Звезда» территория гораздо чище и опрятнее, отмечают члены комиссии. Единственное замечание к урнам и ограждению, которые уже нуждаются в подкраске. На пешеходной аллее по улице Тевосяна ситуация как и на Ленинском, не из приятных. Там в очередной раз сломаны дуги качелей. По улице Шестакова, которая была благоустроена не так давно, члены комиссии обратили внимание на подсохшие саженцы. На Набережной также без замечаний не обошлось: расшатаны подвесные качели, на ограждениях в местах сварки появилась ржавчина, есть провалы на тротуарах. Все замечания, которые выявили члены комиссии, зафиксированы, каждое должно быть устранено.

Мария ПОТАПОВА

НЕАППЕТИТНЫЙ ВОПРОС

Полные мусорные баки во дворах многоквартирных домов наблюдали многие каменцы сразу после майских праздников. Почему коммунальщики не вывозили его своевременно? И что думают по этому поводу в местной администрации? В свете мусорной реформы, о которой так много говорят в последнее время, возникает вопрос: а где же тот самый своевременный вывоз? Представители регионального оператора «Спецавтобазы» поясняют: сбой в их работе не было. Отсеки для крупногабаритных отходов, вероятно, переполнились после майских субботников. «Видимо, из-за мешков с травой, собранным мусором во время субботников, получились завалы, - говорят представители «Спецавтобазы». - Наши специалисты вывозили мусор строго по утвержденному графику. А для подобных случаев мы просим сообщать нам заранее, чтобы мы могли организовать дополнительный вывоз мусора».

О ситуации с переполненными баками знают, например, в администрации Синарского района. Соглашаются: добавил проблем мусор, собранный в ходе маевки. Переполненные контейнеры — явление для этого времени года привычное. «Крупногабаритный мусор в принципе вывозится реже, чем обычный, - отмечает глава Синарки Александр Шилов. - Майские уборки территорий дали закономерный результат».

«Свою роль сыграл и особый противопожарный режим. Сжигать мусор сейчас запрещено, потому и утилизируют его кто как может. Это правильно» - , говорит Александр Шилов. Но просит соблюдать правила и распиливать, например, крупные ветки. Ну и прежде чем упрекать коммунальщиков в том, что услуга оплачена, помнить: платим мы за объем в 200 литров. И это в месяц. Но выбрасываем гораздо больше. Что же касается садовых товариществ, то их председателям напоминают: необходимо заключать договор на вывоз ТКО, а не нести на ближайшую дворовую мусорку, что делается сплошь и рядом. Собственники многоквартирных домов имеют полное право жить на чистой территории.

Василий ОБУХОВ





ИНТЕРЕСНО О РОССИИ



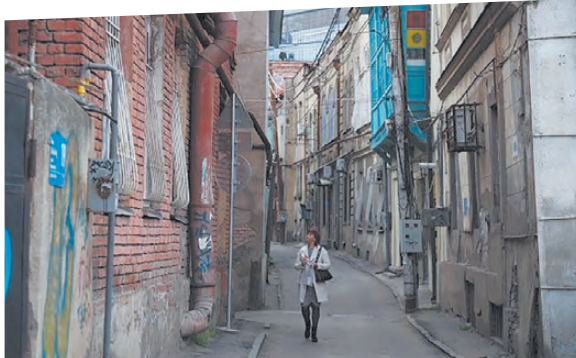
ПОКА ПРЕДЛОЖЕНИЕ



Депутат Госдумы от "Единой России" Александр Спиридонов предложил ввести штрафы для владельцев домашних животных, отправляющих питомцев на самовыгул. По его инициативе, в закон "Об ответственном обращении с животными" предлагается внести правки: приравнять безнадзорный выгул собак к выбрасыванию питомца на улицу. Также Спиридонов предложил сделать чипирование собак обязательным для отслеживания недобросовестных хозяев. "Только системные нормы способны дисциплинировать гражданское общество. К примеру, установка видеонаблюдения на дорогах и автоматизированная система штрафов за нарушение ПДД помогли сократить количество ДТП и повлияли на культуру вождения. По тому же принципу будет правильным вменить контроль за собственниками собак и в первую очередь бороться с причинами появления бездомных животных на улицах", — заявил депутат. В качестве размера штрафа за самовыгул Спиридонов предложил величину МРОТа, которая отличается в российских регионах. Минимальный размер МРОТ, установленный в 2023 году — 16 242 рублей.

ОТМЕНИЛ МИД

Российский МИД отменяет рекомендацию россиянам воздерживаться от поездок в Грузию, заявила официальный представитель ведомства Мария Захарова. На днях стало известно, что Россия с 15 мая отменяет визовый режим с Грузией. Также указом российского президента снимается запрет для российских авиакомпаний на полеты в страну. "Кроме того, отменяется рекомендация МИД России от 21 июня 2019 года российским гражданам воздерживаться от поездок в Грузию. Вместе с тем при посещении этой страны следует учитывать аспекты безопасности, проявляя осмотрительность", — говорится в комментарии на сайте ведомства. Грузинско-российские отношения обострились после того, как в Тбилиси опротестовали визит российских депутатов, которые принимали участие в международной конференции православия. Столицу Грузии в июне 2019 года захлестнула акция протеста. На этом фоне по указу президента РФ российским авиакомпаниям с 8 июля 2019 года временно было запрещено летать в Грузию, а туроператорам и агентам рекомендовано не продавать путевки в эту страну. С этой же даты вступило в силу решение Минтранса РФ о приостановке полетов грузинских авиакомпаний в Россию.



ВСТРЕЧАЯ КИТАЙСКИХ ГОСТЕЙ



Российский туркомпания и отели получат инструкцию для работы с китайскими гостями, сообщает АТОР. В мае 2023 года разработчик новых правил — ассоциация "Мир без границ" — планирует зарегистрировать их в Росреестре и опубликовать. Стандарты заменят ранее существовавшую в России систему добровольной сертификации China Friendly, которую учитывали гостиницы, торговые предприятия, рестораны и объекты показа. "Стандарты направлены на повышение удобства для китайских туристов, которые посещают Россию, разработаны

с учетом специфики их менталитета, запросов. Мы даем предпрятиям инструкцию — как работать с гостями", — пояснил исполнительный директор ассоциации Евгений Сорокин. К примеру, эксперты объясняют участникам рынка, что нужно сделать, чтобы путешественники из Поднебесной остались довольны.

КОРОТКО О ВАЖНОМ...

В ИНТЕРЕСАХ СВОИХ СТРАН

Венгрия и Сербия договорились построить нефтепровод, по которому российская нефть из трубопровода «Дружба» сможет транзитом поступать по венгерской территории сербским потребителям. Об этом рассказал министр иностранных дел и внешнеэкономических связей Венгрии Петер Сийярто после переговоров в Белграде с министром внутренней и внешней торговли Сербии Томиславом Момировичем. Как пишет ТАСС, новый нефтепровод длиной 128 км будет построен между венгерским городом Альдьо и сербским Нови-Садом. Агентство напоминает, что поставки российской нефти по трубопроводу «Дружба» не подпадают под санкции ЕС. Госсекретарь венгерского МИД по двусторонним отношениям Тамаш Менцер ранее заявил, что Венгрия не будет отказываться от российских энергоресурсов в угоду чужим интересам.

УГРОЗЫ НЕТ?

В пресс-службе МЧС России заявили, что лесные пожары больше не угрожают населённым пунктам Свердловской и Тюменской областей. Об этом ТАСС заявили в ведомстве. «В Тюменской и Свердловской областях снята угроза населённым пунктам от лесных пожаров», — сказали в МЧС. Ранее в пресс-службе МЧС России заявили, что спасатели потушили все природные возгорания, которые угрожали населённым пунктам Курганской области.

АБСУРД!

Член комитета Совфеда по международным делам от Республики Крым Сергей Цеков прокомментировал в беседе с RT рекомендацию Комиссии по стандартизации географических названий Польши жителям республики называть российский город Калининград польским топонимом «Крулевец». По словам сенатора, в Польше «доходят до абсурда», когда пытаются переписать и переименовать всё, что связано с Россией. Он также отметил, что подобное решение показывает «невысокий политико-культурный уровень нынешней политической верхушки Польши».



ПОРА СЕЯТЬ

Свердловские аграрии массово приступили к весеннему севу. Посевные площади в регионе будут сохранены на уровне прошлого года – это более 782 тысяч гектаров, рассказала министра АПК Анна Кузнецова. В приоритете – заготовка зерновых, картофеля и овощей открытого грунта. Министр отметила, что у аграриев подготовлена техника, есть запас удобрений, горюче-смазочных материалов, посевной материал. Семена зерновых и зернобобовых культур, а также картофеля – российские, в том числе – уральской селекции. Анна Кузнецова добавила, что сельхозпроизводителям оказывается государственная поддержка. На эти средства планируется направить около пяти миллиардов рублей, из этой суммы – на каждый рубль федеральных средств приходится четыре рубля из средств областного бюджета.

ПОДДЕРЖКА СВЕРХУ

Президент России Владимир Путин поддержал просьбу губернатора Свердловской области Евгения Куйвашева о восстановлении посёлка Сосьва, где огнём были уничтожены жилые дома и учреждение ФСИН России, а также других территорий региона после пожара. Глава государства дал ряд поручений, в числе которых — дополнительно проработать вопросы финансирования решения этой задачи. Напомним, в начале прошлой недели на северо-востоке Свердловской области сложилась крайне неблагоприятная погодная ситуация, к которой добавилась ещё и человеческий фактор. В результате произошло несколько крупных возгораний — в посёлках Сосьва и Таёжный, деревне Неустроева, Карпинске. В этих территориях был введён режим ЧС. В общей сложности огнём было уничтожено 210 строений, в том числе 143 жилых дома. Самый масштабный пожар произошёл в Сосьве. Там полностью сгорели более сотни строений и без крова, по последним данным, остались 420 человек. Губернатор 2 мая доложил Президенту РФ о мерах по ликвидации последствий пожаров. Евгений Куйвашев обратился к Владимиру Путину с просьбой — оказать финансовую поддержку региону для восстановления жилищного фонда. Также сейчас нужно восстановить объект ГУФСИН в Сосьве — это место, где работали многие местные жители. Владимир Путин принял решение — восстановить лечебно-исправительное учреждение. Профиль его предполагается расширить. По оценкам министерства, стоимость строительства составит порядка 2,1 миллиарда рублей. Добавим, что в области продолжает действовать особый противопожарный режим. Вводится запрет на использование открытого огня, разведение

костров, сжигание мусора, сухой травы, проведение пожароопасных работ. Стоянка и ночлег туристических групп допускается только на специально отведенных местах.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОРУЧЕНИЯ

Губернатор Свердловской области Евгений Куйвашев на заседании оперативного штаба дал поручения министерствам по борьбе с лесными пожарами. Об этом сообщает Департамент информационной политики региона. Так, министерству транспорта и дорожного хозяйства Свердловской области совместно с профильными ведомствами поручено проработать вопрос привлечения спецтехники. Ее будут использовать в болотистой местности и в труднопроходимых территориях. Министерству общественной безопасности поручено проанализировать работу административных комиссий и глав муниципалитетов на предмет профилактики захламленности территорий сельхозпроизводителей, домостроений и частных домов. На данный момент в Свердловской области наблюдается снижение количества пожаров. Для борьбы с ними планируется привлечь девять авиабортов. На данный момент в борьбе с пожарами участвуют более 4800 человек и 790 единиц техники. В том числе 470 спасателей.

ИХ РЕШЕНИЕ

Генеральные консульства Германии в российских городах прекращают прием документов на выдачу национальных виз, обработкой данных заявлений будет заниматься посольство в Москве, сообщает генконсульство ФРГ в Екатеринбурге. "Визовые отделы генеральных консульств в Калининграде, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге и Новосибирске заканчивают прием заявлений 31.05.2023", - говорится в сообщении. С 1 июня будет нельзя записаться на прием для подачи соответствующих документов в визовом отделе консульства или визовом центре VisaMetric. Вместо этого придется записываться в очередь через систему бронирования посольства ФРГ в Москве. "Запись на прием для подачи заявлений о выдаче Шенгенской визы в Калининграде, Санкт-Петербурге, Москве, Екатеринбурге и Новосибирске будет по-прежнему осуществляться через нашего сервисного партнера VisaMetric", - уточнили в консульстве и отметили, что на обработку заявлений станет уходить больше времени из-за почтовой пересылки документов.





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 Подкаст.Лаб 16+
12.45 Информационный канал
16+
17.15 "Мужское / Женское"
16+
18.05 Информационный канал
16+
19.50 «Куклы наследника
Тутти» 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с "Трейдер" 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 "Земский доктор.
Восемь лет спустя" 16+
23.25 "Вечер с В. Соловьёвым"
12+



06.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
07.00 Свердловское Утро 16+
08.00 РИМ ТВ Панорама 16+
08.30 Новости ТМК 12+
08.45 Прокуратура на страже
закона 16+
09.00 Патрульный участок 16+
09.20 Новости ТАУ 9 1/2 16+

10.00 РИМ ТВ Панорама 16+
10.30 Т/с «Восток-запад» 12+
12.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
13.00 Известия 16+
13.30 О личном и наличном
12+
14.00 Патрульный участок 16+
14.30 «Все говорят об этом»
16+
15.00 Д/ф «Лекарство от глу-
пости» 12+
16.00 Т/с «Петля времени» 12+
17.50 Патрульный участок 16+
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 «Москва. Централь-
ный округ» 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. Своя зем-
ля» 16+
13.25 ЧП 16+
14.00 "Место встречи" 16+
16.50 "За гранью" 16+
17.55 "ДНК" 16+
20.00 Т/с «Борщи» 16+
22.15 Д/с «Чингачук» 16+



06.00 «Ералаш» 0+
06.30 М/с 0+
07.00 Т/с «Совершенно
летние» 12+
08.00 «Уральские пельмени»
16+
08.35 "Взрослым не понять"
12+
09.35 Х/ф «Побег из космоса»
6+
11.40 Х/ф «Одноклассники 1,
2» 16+
15.40 Т/с «Юность» 16+
18.00 "На выход!" 16+
19.00 Т/с «Юность» 16+
20.00 "Фактор страха.
Испытание тайгой" 16+
21.00 Х/ф «Ночь в музее» 12+
23.15 Х/ф «Большая свадьба»
16+



06.30 «6 кадров» 16+
06.35 «По делам несовершен-
нолетних» 16+
08.05 «Давай разведёмся!»
16+
09.05 «Тест на отцовство» 16+
11.15 Д/с «Понять. Простить»
16+
12.30 Д/с «Порча» 16+
13.00 Д/с «Знахарка» 16+
13.35 Д/с «Верну любимого»
16+
14.10 Д/с «Голоса ушедших
душ» 16+
14.45 Х/ф «Убийство на троих»
16+
19.00 Х/ф «С чистого листа»
16+
23.20 Д/с «Понять. Простить»
16+



08.00 "Лучшие из лучших" 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.10 Но-
вости 16+
МАТЧ!

09.05 Все на Матч! 16+
12.05 Специальный репортаж
12+
12.25 Хоккей 0+
14.35 Специальный репортаж
12+
15.00 «Есть тема!» 16+
16.20 Футбол 0+
17.15 «Громко» 16+
18.15 Хоккей 0+
20.40 Все на Матч! 16+
21.25 Футбол 0+
23.30 Все на Матч! 16+
23.40 Футбол 0+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00,

16.00, 18.00, 20.00, 22.00

Панорама 12+

06.35, 08.35, 10.35, 14.35, 16.35, 6+

18.35, 20.35, 22.35 Панорама

бизнеса 16+

06.40, 15.30, 21.40 Спортивная

среда 6+

06.50, 13.10, 18.40 ЧП

(субтитры) 16+

07.00, 08.40, 10.40, 12.15,

14.40, 16.50, 17.15, 20.40, 23.20

Семейная неделя на ТВ 16+

07.40, 13.30, 21.10 Покупай

«Колорит» 16+

07.50, 11.50, 13.20, 16.40, 18.50,

22.40 ПосмотрИМ 16+



09.40, 13.40, 21.20 Визит 12+

11.30, 15.50, 23.10 Покупай

«КомЛайн» 16+

11.40, 17.05, 23.00 Каменский

дайджест (субтитры) 16+

12.00, 17.00 Вовремя 12+

12.10, 17.50 Прогноз погоды

19.00 Острый вопрос 16+



07.00 "Однажды в России" 16+

09.00 "Новые Звезды в Афри-
ке" 16+

11.00 "Однажды в России" 16+

13.00 Т/с «Жуки» 16+

16.30 Т/с «СашаТаня» 16+

21.00 Т/с «И снова здравствуй-
те!» 16+

22.00 "Однажды в России" 16+

23.00 "Шоу Воли" 16+

ТЕПЛИЦЫ из ПОЛИКАРБОНАТА
"КРЕПЫШ"
ВОРОТА, ЗАБОРЫ
Подробности по телефону: **8-992-3400-811;**
8-982-643-3980; 8-905-807-1627.
а также на сайте <http://www.металлоизделия96.рф>

Very White
СТОМАТОЛОГИЯ

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

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.

В АО "Горвнешблагоустройство" @
требуется

- уборщик территории 2 разряда, з/п от 25000 руб., график 5/2;
- грузчик 2 разряда, график 2/2, з/п от 25000Р.
- дорожный рабочий, график 2/2, з/п от 30000Р.
- грузчики по погрузке крупногабаритного мусора;
- водители автомобилей самосвалов.

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

ВТОРНИК

23 мая



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+
17.15 «Мужское / Женское»
16+
18.05 Информационный канал
16+
19.50 «Куклы наследника
Тутти» 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с «Треjder» 16+
23.00 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 «Земский доктор.
Восемь лет спустя» 16+
23.25 «Вечер с В. Соловьёвым»
12+



06.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
07.00 Свердловское Утро 16+
08.00 РИМ ТВ Панорама 16+
08.30 События 16+
09.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+

10.00 РИМ ТВ Панорама 16+

10.30 Т/с «Восток-запад» 12+
12.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
13.00 Отпуск неподалёку 12+
13.30 События 16+

14.00 «Все говорят об этом»
16+15.00 Д/ф «Генерал без био-
графии» 12+

16.00 Т/с «Петля времени» 12+

17.50 Патрульный участок 16+

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 12+

22.30 События 16+

23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+

05.00 Т/с «Москва. Централь-
ный округ» 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. Своя зем-
ля» 16+

13.25 ЧП 16+

14.00 «Место встречи» 16+

16.50 «За гранью» 16+

17.55 «ДНК» 16+

20.00 Т/с «Борщи» 16+

22.15 Д/с «Чингачук» 16+



06.00 «Ералаш» 0+

06.30 М/с 0+

07.00 Т/с «Совершенно лет-
ние» 12+

08.00 Т/с «Юность» 16+

09.05 «Уральские пельмени»
16+

10.05 «Большой побег» 16+

13.00 Т/с «Кухня» 16+

18.00 «На выход!» 16+

19.00 Т/с «Юность» 16+

20.00 «Стать шефом» 16+

21.35 Х/ф «Ночь в музее-2»
12+

23.45 Х/ф «Код Да Винчи» 18+

06.30 «По делам несовершен-
нолетних» 16+08.25 «Давай разведёмся!»
16+

09.30 «Тест на отцовство» 16+

11.35 Д/с «Понять. Простить»
16+

12.50 Д/с «Порча» 16+

13.25 Д/с «Знахарка» 16+

14.00 Д/с «Верну любимого»
16+14.35 Д/с «Голоса ушедших
душ» 16+15.10 Х/ф «Марафон для трех
граций» 16+

19.00 Х/ф «Грымза» 16+

23.25 Д/с «Понять. Простить»
16+

08.00 «Лучшие из лучших» 12+

09.00, 12.00, 17.10 Новости
16+

09.05 Все на Матч! 16+

12.05 Хоккей 0+

16.40 «География спорта»
Уват» 12+

17.15 Все на Матч! 16+

18.15 Хоккей 0+

20.40 Все на Матч! 16+

21.25 Мировой футбол 0+

22.15 Хоккей 0+

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

Панорама 12+

06.35, 08.35, 10.35, 14.35,
16.35, 18.35, 20.35, 22.35

Панорама бизнеса 16+

06.40, 15.30, 21.40 Спортв-
ная среда 6+06.50, 13.10, 19.40 ЧП (субти-
тры) 16+07.00, 08.40, 10.40, 12.30,
14.40, 16.50, 17.15, 20.40,
22.40, 23.30 Семейная неделя
на ТВ 16+07.40, 13.30 Покупай «Ком-
Лайн» 16+07.50, 11.50, 13.20, 16.40, 19.50
ПосмотрИМ 16+

09.40, 13.40, 21.20 Визит 12+

11.30, 15.50 Покупай «Коло-
рит» 16+

11.40, 17.05, 23.15 Каменский

дайджест (субтитры) 16+

12.00 Штаб. Прямой эфир
12+

12.20, 17.00 Вовремя 12+

17.50 Прогноз погоды 6+

18.40 Острый вопрос 16+

21.10 Покупай «Wery Whait»
16+23.05 Покупай «Ваш доктор»
16+

07.00 «Однажды в России» 16+

13.00 Т/с «Жуки» 16+

19.00 Т/с «СашаТаня» 16+

21.00 Т/с «И снова здравствуй-
те» 16+

22.00 «Однажды в России» 16+

23.00 «Женский стендап» 18+

Требуются
СОТРУДНИКИ
на линию по производству пакетов
«СЕРВИСПАК».
Телефон 379-931.

Медицинский центр «Ваш Доктор»
Тел. 8 (3439) 545-044
ул. Свердлова, 12
ул. Революционная, 11

ВАШ ДОКТОР
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Медицинские услуги самого широкого спектра
без очередей и ожидания?

Такое возможно с центром «Ваш Доктор»!
Профильные специалисты для детей и взрослых,
самые актуальные обследования и услуги –
здесь для вас созданы оптимальные условия!

Подробности в программе «Покупай» на канале РИМ уже со вторника!

Сайт <https://mc-vd.ru/>

22 КНОПКА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РП «МОНОМЕНТ»

- Памятники из габбро, гранита, мрамора
- Любой сложности и ценовой категории
- Портреты на дольерите, фото на эмали
- Хранение памятников до установки –
бесплатно
- Своевременная доставка и установка по
городу и району. Короткие сроки
- Получаем разрешение
на установку памятника
- Скидки, рассрочка, гарантия

Большой выбор памятников в наличии

п.Чкалова, ул. 1 Мая, 19 WWW.MONUMENT-96.RU
ул. Каменская, 60, тел. 380-177, 8-904-98-67-773



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+
17.15 "Мужское / Женское"
16+
18.05 Информационный канал
16+
19.50 «Куклы наследника
Тутти» 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с «Трейдер» 16+
23.00 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 "Земский доктор.
Восемь лет спустя" 16+
23.25 "Вечер с В. Соловьёвым"
12+



06.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
07.00 Свердловское Утро 16+
08.00 РИМ ТВ Панорама 16+
08.30 События 16+
09.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
10.00 РИМ ТВ Панорама 16+
10.30 Т/с «Восток-запад» 12+
12.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
13.00 Известия 16+
13.30 События 16+
14.00 «Все говорят об этом»
16+
15.00 Д/ф "Город учёных" 12+
16.00 Т/с «Когда наступит рас-
свет» 12+
17.50 Патрульный участок 16+
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 «Москва.
Центральный округ» 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. Своя
земля» 16+
13.25 ЧП 16+
14.00 "Место встречи" 16+
16.50 "За гранью" 16+

17.55 "ДНК" 16+
20.00 Т/с «Борщи» 16+
22.15 Д/с «Чингачкук» 16+



06.00 «Ералаш» 0+
06.30 М/с 0+
07.00 Т/с «Совершенно
летние» 12+
08.00 Т/с «Юность» 16+
09.05 "Уральские пельмени"
16+

09.15 Х/ф «Принцесса и
дракон» 6+
10.45 Х/ф «Стражи терракоты»
12+
12+
13.00 Т/с «Кухня» 16+
18.00 "На выход!" 16+
19.00 Т/с «Юность» 16+
20.00 "Обратный отсчёт" 16+
21.00 Х/ф «Ночь в музее.
Секрет гробницы» 6+
23.00 Х/ф «Ангелы и демоны»
16+



06.30 «По делам несовершен-
нолетних» 16+
07.55 «Давай разведёмся!»
16+
08.55 «Тест на отцовство» 16+
11.05 Д/с «Понять. Простить»
16+
12.25 Д/с «Порча» 16+
12.55 Д/с «Знахарка» 16+
13.30 Д/с «Верну любимого»
16+
14.05 Д/с «Голоса ушедших
душ» 16+
14.40 Х/ф «С чистого листа»
16+
19.00 Х/ф «Любовь зла» 16+
23.20 Д/с «Понять. Простить»
16+



08.00 "Лучшие из лучших" 12+
09.00, 12.00, 17.30 Новости
16+

09.05 Все на Матч! 16+
12.05 Специальный репортаж
12+
12.25 Смешанные
единоборства 16+
13.55 Лёгкая атлетика 0+
17.35 Все на Матч! 16+
18.25 "Вид сверху" 12+
18.55 Karate Combat 2023 16+
19.55 Футбол 0+
21.55 Гандбол 0+
23.35 Футбол 0+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00,
16.00, 18.00, 20.00, 22.00
Панорама 12+
06.35, 08.35, 10.35, 14.35, 16.35,
18.35, 20.35, 22.35 Панорама
бизнеса 16+
06.40, 14.40, 18.40 Острый
вопрос 16+
07.40, 13.10, 19.40 ЧП
(субтитры) 16+
07.50, 13.20, 15.50, 16.40, 19.50
Посмотр РИМ 16+
08.40, 10.40, 12.15, 17.10,
20.40, 22.40, 23.20 Семейная
неделя на ТВ 16+



Одежда для
рыбалки
и отдыха

09.00, 13.30, 21.20 Покупай
«Wery Whait» 16+
09.10, 16.50, 21.30 Каменский
дайджест (субтитры) 16+
09.20, 13.40, 21.40 Визит 12+
09.40, 17.40 Спортивная
среда 6+
11.50, 15.40, 23.10 Покупай
«Ваш доктор» 16+
12.00, 17.00 Вовремя 12+
12.10 Прогноз погоды 6+



07.00 "Однажды в России" 16+
13.00 Т/с «Жуки» 16+
19.00 Т/с «СашаТаня» 16+
21.00 Т/с «И снова здравствуй-
те» 16+
22.00 "Однажды в России" 16+
23.00 "Женский стендап" 18+



КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ЗАВОД ПО
ОБРАБОТКЕ ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ

**ПРИГЛАШАЕТ
НА РАБОТУ**

ПОДРОБНОСТИ

на сайте www.kuzocm.ru
и по телефону **33-60-80**

РУКОВОДИТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ:

- инженера-технолога по ремонту оборудования
- мастера по ремонту электрооборудования
- мастера по ремонту оборудования
- мастера участка (механической обработки)

РАБОЧИХ:

- слесарей - ремонтников
- слесаря по обслуживанию газового оборудования
- слесаря-инструментальщика
- токарей
- электромонтеров
- рабочих по комплексному обслуживанию
зданий и сооружений

Высокая зарплата

**Обучаем на рабочие
профессии**

**Служебный транспорт/
компенсация проезда**

Компенсация питания

**Подъемные
отслужившим в армии
и выпускникам
техникумов**



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+
17.15 "Мужское / Женское"
16+
18.05 Информационный канал
16+
19.50 «Куклы наследника
Тутти» 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с «Трейдер» 16+
23.00 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 "Земский доктор.
Восемь лет спустя" 16+
23.25 "Вечер с В. Соловьёвым"
12+



06.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
07.00 Свердловское Утро 16+
08.00 РИМ ТВ Панорама 16+
08.30 События 16+
09.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
10.00 РИМ ТВ Панорама 16+
10.30 Т/с «Восток-запад» 12+
12.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
13.00 Известия 16+
13.30 События 16+
14.00 «Все говорят об этом»
16+

15.00 Д/ф "Клиповое
мышление" 12+
16.00 Т/с «Когда наступит
рассвет» 12+
17.40 Новости 16+
17.50 Патрульный участок 16+
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 «Москва. Централь-
ный округ» 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. Своя зем-
ля» 16+
13.25 ЧП 16+
14.00 "Место встречи" 16+
16.50 "За гранью" 16+
17.55 "ДНК" 16+
20.00 Т/с «Борщи» 16+
22.15 Д/с «Чингачук» 16+



06.00 «Ералаш» 0+
06.30 М/с 0+
07.00 Т/с «Совершенно
летние» 12+
08.00 Т/с «Юность» 1+
09.05 "Уральские пельмени"
16+
10.15 Х/ф «Ангелы и демоны»
16+
13.00 Т/с «Кухня» 12+
18.00 "На выход!" 16+
19.00 Т/с «Юность» 16+
20.00 Х/ф «Притяжение» 12+
22.40 Х/ф «Вторжение» 12+



06.30 «По делам несовершен-
нолетних» 16+
08.00 «Давай разведёмся!»
16+
09.00 «Тест на отцовство» 16+

11.10 Д/с «Понять. Простить»
16+
12.25 Д/с «Порча» 16+
12.55 Д/с «Знахарка» 16+
13.30 Д/с «Верну любимого»
16+
14.05 Д/с «Голоса ушедших
душ» 16+
14.40 Х/ф «Грымза» 16+
19.00 Х/ф «По ту сторону солн-
ца» 16+
23.20 Д/с «Понять. Простить»
16+

МАТЧ!

08.00 "Лучшие из лучших" 12+
09.00, 12.00, 17.05 Новости
16+
09.05 Все на Матч! 16+
12.05 Специальный репортаж
12+
12.25 Бокс 16+
13.55 Лёгкая атлетика 0+
16.35 Автоспорт 0+
17.10 Все на Матч! 16+
18.15 Хоккей 0+



**06.00, 08.00, 10.00, 14.00,
16.00, 18.00, 20.00, 22.00 Пано-
рама 12+**
**06.35, 08.35, 10.35, 14.35, 16.35,
18.35, 20.35, 22.35 Панорама
бизнеса 16+**
**06.40, 14.40, 18.40 Острый
вопрос 16+**
**07.40, 13.10, 22.40 ЧП (субти-
тры) 16+**
**07.50, 13.20, 15.40, 19.50 По-
смотрим 16+**
**08.40, 10.40, 11.15, 12.30, 16.40,
17.10, 21.00, 22.50 Семейная
неделя на ТВ 16+**
**09.20, 13.30, 19.40 Покупай
«Ваш доктор» 16+**
**09.30, 13.00, 23.50 Каменский
дайджест (субтитры) 16+**
09.40, 13.40, 20.40 Визит 12+
**11.05, 15.50, 21.30 Покупай
«Wery Whait» 16+**



12.00 Штаб. Прямой эфир 12+
12.20, 17.00 Вовремя 12+
**12.55, 23.45 Прогноз погоды
6+**
**17.40, 21.40 Спортивная
среда 6+**



07.00 "Однажды в России" 16+
08.30 "Битва пикников" 16+
09.00 "Однажды в России" 16+
13.00 Т/с «Жуки» 16+
19.00 Т/с «СашаТаня» 16+
21.00 Т/с «И снова
здравствуйте» 16+
22.00 "Однажды в России" 16+
23.00 "Женский стендап" 18+

Поддержим наших на Донбассе!
**Объявляем сбор гуманитарной помощи до-
бровольцам отряда «УРАЛ», воюющим в ДНР
и ЛНР в рамках Специальной военной опера-
ции. 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.

**ООО
"МЕХАНО - ЛИТЕЙНЫЙ ЗАВОД"**

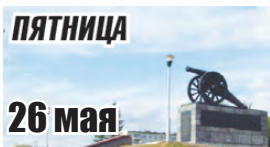
приглашает на работу по специальностям:
- Токарь; - Фрезеровщик; - Шлифовщик
Иногородным предоставляется компенсация аренды жилья.
График 2/2. Оплата сдельная (без ограничения). Дотация на питание.
Возможно совмещение.

- лаборант-металлограф,
- лаборант физ.мех испытаний,
- контроллер ОТК,
- слесарь-ремонтник,
- электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования,
- обрубщик,
- инженер-технолог (литейное производство),
- инженер-конструктор,
- инженер-технолог по сварке.

**Справки по телефону:
8 (3439) 36-38-51,
8-908-63-89-014**

Помимо этого на заводе формируется кадровый резерв, состоящих из наиболее востребованных рабочих специальностей.

Работа на Механо-литейном заводе:
карьерный рост, гарантии, достойная оплата.



05.00 «Доброе утро» 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Новости 16+
09.05 «АнтиФейк» 16+
09.40 «Жить здорово!» 16+
10.30 Информационный канал 16+
17.20 «Человек и закон» 16+
18.00 Вечерние новости 16+
18.40 «Человек и закон» 16+
19.05 «Поле чудес» 16+
20.20 «Сегодня вечером» 16+
21.00 «Время» 16+
21.45 «Сегодня вечером» 16+
22.45 «Вызов. Первые в космосе» 12+
23.45 «Голос» 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» 16+
14.55 «Кто против?» 12+
16.30 «Прямой эфир» 16+
17.30 «60 минут» 12+
21.30 «Удивительные люди. Новый сезон» 12+
23.35 «Истории Большой Страны» 12+



06.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
07.00 Свердловское Утро 16+
08.00 РИМ ТВ Панорама 16+
08.30 События 16+
09.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
10.00 РИМ ТВ Панорама 16+
10.30 Т/с «Восток-запад» 12+
12.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
13.00 Известия 16+

13.30 События 16+
14.00 «Все говорят об этом» 16+
15.00 Д/ф «Нанюлюбовь» 12+
16.00 Х/ф «Соучастники» 12+
17.50 Патрульный участок 16+

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 Новости ТМК 16+
22.15 Новости 16+
22.30 События 16+
23.10 Новости ТАУ 9 1/2 16+



04.55 Т/с «Москва. Центральный округ» 16+
06.30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» 16+
08.25 Т/с «Лесник. Своя земля» 16+
13.25 ЧП 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.50 «ДНК» 16+
17.55 «Жди меня» 12+
20.00 Т/с «Борщи» 16+
22.15 Д/с «Чингачкук» 16+



06.00 «Ералаш» 0+
06.30 М/с 0+
07.00 Т/с «Совершенно летние» 12+

08.00 Т/с «Юность» 16+
09.05 Х/ф «Притяжение» 12+
11.40 Х/ф «Большая свадьба» 16+
13.25 «Уральские пельмени» 16+



06.30 «По делам несовершеннолетних» 16+

08.00 «Давай разведёмся!» 16+

09.00 «Тест на отцовство» 16+

11.10 Д/с «Понять. Простить» 16+

12.25 Д/с «Порча» 16+

12.55 Д/с «Знахарка» 16+

13.30 Д/с «Верну любимого» 16+

14.05 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+

14.40 Х/ф «Любовь зла» 16+

19.00 Х/ф «Несколько дней их жизни доктора Калистратовой» 16+

23.20 Д/с «Понять. Простить» 16+

МАТЧ!

08.00 «Лучшие из лучших» 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.00, 22.50 Новости 16+
09.05 Все на Матч! 16+
12.05 «Небесная грация» 0+
12.25 Хоккей 0+
14.35 «Лица страны» 12+
15.00 «Есть тема!» 16+
16.20 «Вы это видели» 12+
17.05 Все на Матч! 16+

17.30 Смешанные единоборства 16+

19.30 Все на Матч! 16+

19.55 Футбол 0+

21.55 Фехтование 0+

22.55 Все на Матч! 16+

23.40 Футбол 0+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00,

16.00, 18.00, 20.00, 22.00

Панорама 12+

06.35, 08.35, 10.35, 14.35,

16.35, 18.35, 20.35, 22.35

Панорама бизнеса 16+

06.40, 14.40, 18.40 Острый

вопрос 16+

07.40, 13.10, 19.40, 22.40 ЧП

(субтитры) 16+

07.50, 13.20, 15.50, 19.50, 22.50

ПосмотрИМ 16+

08.40, 10.40, 11.25, 12.10, 16.40,

17.30, 21.30, 23.10 Семейная

неделя на ТВ 16+

09.10, 13.40, 21.10 Визит 12+

09.30, 13.30, 21.00 Покупай

«Wery What» 16+



Широкий ассортимент товаров для рыбалки и туризма

09.40, 17.10, 20.40 Спортивная

среда 6+

11.05, 15.40, 23.00 Покупай

«Ваш доктор» 16+

11.15, 13.00, 23.50 Каменский

дайджест (субтитры) 16+

12.00, 17.00 Вовремя 12+

12.55 Прогноз погоды 6+



07.00 «Однажды в России» 16+

09.00 Т/с «СашаТаня» 16+

20.00 «Комеди Клуб» 16+

22.00 «Галустян плюс» 16+

23.00 «Stand up» 18+

ТРЕБУЮТСЯ:

**диспетчер в ЕДС,
технический смотритель.**

Тел. 8 (3439) 396-646

19 мая
флеболог-диагност
из Екатеринбурга



варикозанет24.рф

- УЗИ вен обеих ног
- консультация флеболога-диагноста
- постановка диагноза
- план лечения

Прием с УЗИ вен обеих ног ¹⁹⁰⁰
ВСЕГО 990 р.

скидки 10% и 15% на лазерное лечение варикозной болезни

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

Лицензия Л041-01024-74/00561756 от 24.01.2014г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

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

МОНТАЖ ПРОФ

Балкон с выносом от 45 000 руб.

Двухстворчатое окно от 15 900 руб.

Все подробности уточняйте в офисе.



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 "Спасение в космосе" 16+

12.15 "Выбор агента Блейка" 12+

14.20 Т/с "Щит и меч" 16+

18.00 Вечерние новости 16+

18.15 "Кто хочет стать миллионером?" 12+

19.15 "Голос" 12+

21.00 «Время» 16+

21.35 "КВН" 16+

23.50 Д/ф "Основной инстинкт: секс, смерть и Шэрон Стоун" 18+

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+

11.40 "Доктор Мясников" 12+

12.45 Т/с "Паромщица" 12+

18.00 "Привет, Андрей!" 12+

21.00 Х/ф "Горько-солёное море любви" 12+



05.00 События 16+

05.30 «Все говорят об этом» 16+

06.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+

07.00 Д/ц "Жизнь замечательных идей" 12+

08.00 «Все говорят об этом» 16+

08.30 События 16+

09.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+

10.00 Известия 16+

10.20 Парламентское время 16+

10.30 О личном и наличном 12+

11.00 Д/ц "Жизнь замечательных идей" 12+

12.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+

13.00 Отпуск неподалёку 12+

13.30 События 16+

14.00 Патрульный участок 16+

14.30 Т/с «Пороги» 12+

17.35 Прокуратура на страже закона 16+

18.00 «Все говорят об этом» 16+

18.30 Известия 16+

19.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+

20.00 Х/ф «Любовь и страсть» 16+

22.00 Известия 16+

22.30 «Все говорят об этом» 16+

23.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+



05.00 "Жди меня" 12+

05.45 Т/с «Береговая охрана» 16+

07.25 "Смотр" 0+

08.00, 10.00, 16.00 "Сегодня" 16+

08.20 "Поедем, поедим!" 16+

09.20 "Едим дома" 0+

10.20 "Главная дорога" 16+

11.00 "Живая еда" 12+

12.00 "Квартирный вопрос" 0+

13.00 "Модный vs Народный" 12+

14.20 "Своя игра" 0+

15.20 "Игры разумов" 0+

16.20 "ЧП. Расследование" 16+

17.00 "Следствие вели..." 16+

19.00 "Центральное телевидение" 16+

20.20 "Ты не поверишь!" 16+

21.25 "Секрет на миллион" 16+

23.25 "Международная пилорама" 18+



06.00 «Ералаш» 0+

07.00 М/с 0+

07.40 «Уральские пельмени» 16+

09.00 "ПроСТО кухня" 12+

10.00 "Взрослым не понять" 12+

11.05 "Обратный отсчёт" 16+

12.05 "Фактор страха. Испытание тайгой" 16+

13.15 Х/ф «Полное погружение» 6+

15.00 Х/ф «Angry Birds в кино 1, 2» 6+

18.55 Х/ф «Неисправимый Рон» 6+

21.00 Х/ф «Бесконечность» 16+

23.05 Х/ф «Живое» 18+



06.30 «6 кадров» 16+

07.00 Т/с «Истерзанная» 16+

10.30 "Пять ужинов" 16+

10.45 Х/ф «По ту сторону солнца» 16+

15.10 Т/с «Редкая группа крови» 16+

МАТЧ!

08.00 "Третий тайм" 12+

08.30 "География спорта" 12+

09.00, 12.00 Новости 16+

09.05 Все на Матч! 16+

12.05 М/с 0+

12.25 "РецепТура" 0+

12.55 Хоккей 0+

15.20 Все на Матч! 16+

16.15 Хоккей 0+

18.40 Футбол 0+

20.30 Все на Матч! 16+

20.45 Футбол 0+

23.00 Все на Матч! 16+

23.40 Футбол 0+



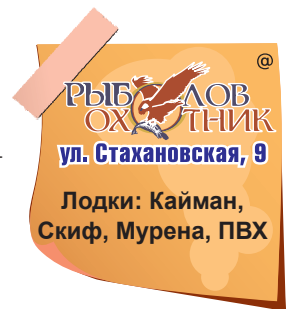
06.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00 **Панорама 12+**

06.35, 08.35, 10.35, 12.35, 14.35, 16.35, 18.35, 20.35, 22.35 **Панорама бизнеса 16+**

06.40, 14.40, 18.40 **Острый вопрос 16+**

07.40, 12.40, 19.40 **ЧП (субтитры) 16+**

07.50, 10.40, 13.20, 19.50, 23.50 **ПосмотрИМ 16+**



08.40, 10.50, 12.50, 15.40, 17.00, 21.00, 22.40, 23.30 **Семейная неделя на ТВ 16+**

09.00, 13.30, 21.30 **Покупай «Ваш доктор» 16+**

09.10, 17.40, 23.20 **Каменский дайджест (субтитры) 16+**

09.20, 13.40, 21.40 **Визит 12+**

09.40, 16.40, 20.40 **Спортивная среда 6+**

11.50, 17.50, 23.10 **Покупай «Wery What» 16+**



07.00 "Однажды в России" 16+

08.30 "Модные игры" 16+

09.00 "Однажды в России" 16+

09.30 "Битва экстрасенсов" 16+

16.55 "Экстрасенсы. Битва сильнейших" 16+

21.00 "Музыкальная интуиция" 16+

23.00 "Женский стендап" 16+

ВСЕРОССИЙСКОЕ ГОЛОСОВАНИЕ ПО ВЫБОРУ ОБЪЕКТОВ ДЛЯ БЛАГОУСТРОЙСТВА



НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

ЖИЛЬЕ И ГОРОДСКАЯ СРЕДА

ИНИЦИИРОВАН ПРЕЗИДЕНТОМ РОССИИ

66.GORODSREDA.RU
с 15 апреля по 31 мая 2023



ВОСКРЕСЕНЬЕ

28 мая



06.00, 10.00, 12.00 Новости 16+
06.10 Подкаст.Лаб 16+
06.55 "Играй, гармонь любви-мая!" 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+
14.00 К 70-летию А. Абдулова 16+
15.00 Х/ф "Гений" 16+
18.00 Вечерние новости 16+
19.00 "Две звезды. Отцы и дети" 12+
21.00 «Время» 16+
22.35 "Что? Где? Когда?" 16+
23.45 "Арт и Факт" 12+

РОССИЯ 1

06.10 Х/ф "Простить за всё" 12+
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, 17.00 Вести 16+
11.40 "Большие перемены" 16+

12.45 Т/с "Паромщица" 12+
18.00 "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+
06.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
07.00 Д/ц "История русской еды" 12+
08.00 «Все говорят об этом» 16+
09.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
10.00 Известия 16+
10.20 Парламентское время 16+
10.30 Патрульный участок 16+
11.00 Д/ц "История русской еды" 12+
12.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
13.00 Известия 16+
13.30 Прокуратура на страже закона 16+
14.00 О личном и наличном 12+
14.30 Т/с «Пороги» 12+
17.35 Патрульный участок 16+
18.00 «Все говорят об этом» 16+
18.30 Известия 16+
19.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
20.00 Х/ф «Родной человек» 16+
21.45 Новости 16+
22.00 Известия 16+
22.30 «Все говорят об этом» 16+
23.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+



04.55 Т/с «Береговая охрана» 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+
11.50 "Дачный ответ" 0+
13.00 "НашПотребНадзор" 16+
14.05 "Однажды..." 16+
15.00 "Своя игра" 0+
16.20 "Человек в праве" 16+
17.00 "Следствие вели..." 16+
18.00 "Новые русские сенсации" 16+
19.00 "Итоги недели" 16+
20.20 "Ты супер! 60+" 6+
23.00 "Звезды сошлись" 16+



06.00 «Ералаш» 0+
06.55 М/с 0+
07.30 «Уральские пельмени» 16+
09.00 "Рогов в деле" 16+
10.00 "Стать шефом" 16+
12.00 «Уральские пельмени» 16+
12.45 Х/ф «Ночь в музее 1, 2» 12+
17.05 Х/ф «Ночь в музее. Секрет гробницы» 6+
19.05 Х/ф «Перевозчик 1, 2» 16+
22.45 Х/ф «Вторжение» 12+



06.30 Т/с «Две жены» 16+
07.00 Т/с «Истерзанная» 16+
10.30 Х/ф «Несколько дней их жизни доктора Калистратовой» 16+
14.40 Т/с «Такая, как все» 16+
23.35 Х/ф «Три лани на алмазной тропе» 16+

МАТЧ!

08.00 "Всё о главном" 12+
08.30 Автоспорт 0+
09.00, 14.35, 17.30 Новости 16+
09.05 Все на Матч! 16+
10.25 Регби 0+
12.25 Хоккей 0+
14.40 Все на Матч! 16+
15.25 Футбол 0+
17.35 Все на Матч! 16+
18.00 Футбол 0+
20.30 После футбола 16+
22.15 Хоккей 0+



06.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00 **Панорама 12+**
06.35, 08.35, 10.35, 12.35, 14.35, 16.35, 18.35, 20.35, 22.35 **Панорама бизнеса 16+**
06.40, 14.40, 18.40 **Острый вопрос 16+**
07.40, 12.40, 19.40 **ЧП (субтитры) 16+**

РЫБЛОВ ОХОТНИК
ул. Стахановская, 9

Летние палатки, шатры, навесы

07.50, 10.40, 13.20, 19.50, 23.50 **ПосмотрИМ 16+**

08.40, 10.50, 12.50, 15.40, 17.00, 21.00, 22.40, 23.30 **Семейная неделя на ТВ 16+**

09.00, 13.30, 21.30 **Покупай «Wery What» 16+**

09.10, 17.40, 23.20 **Каменский дайджест (субтитры) 16+**

09.20, 13.40, 21.40 **Визит 12+**

09.40, 16.40, 20.40 **Спортивная среда 6+**

11.50, 17.50, 23.10 **Покупай «Ваш доктор» 16+**



07.00 "Однажды в России" 16+
09.00 "Битва пикников" 16+
09.30 Т/с «СашаТаня» 16+
14.00 Т/с «И снова здравствуйте!» 16+
19.00 "Новые Звёзды в Африке" 16+
21.00 "Шоу Воли" 16+
22.00 "Однажды в России" 16+
23.00 "Концерты" 16+

СИЛЬНЕЙШИЕ ГОНЩИКИ РОССИИ

ЧЕМПИОНАТ ПЕРВЕНСТВО УРФО ПО МОТОКРОССУ

27-28 мая

12:00 ВХОД 200 РУБЛЕЙ ДЕТИ ДО 12 ЛЕТ БЕСПЛАТНО

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ

улица Кадочникова, мототрасса «Юность» им. В.В.Друзя





КРЕДИТЫ БЕРЕМ?

По итогам апреля 2023 года российские банки одобрили физлицам 77 тысяч автокредитов на общую сумму 109,5 млрд. рублей, об этом сообщило издание РБК со ссылкой на данные аналитической компании Frank AG. Уточняется, что за всю историю наблюдений с конца 2013-го это рекордный объем автокредитов в срезе за месяц. Предыдущий месячный максимум был установлен в апреле 2021-го — тогда банки выдали ссуд на покупку машин на 100,1 млрд. рублей. По сравнению с мартом 2023-го автокредитование увеличилось на 14% в денежном и на 9% в количественном выражении. Средний размер автокредита составил 1,42 млн. рублей — на 20 тысяч больше предыдущего максимума, зафиксированного в феврале 2022-го. Ранее агентство «Автостат» сообщало, что по итогам апреля 2023 года в России продали 75 622 новых легковых автомобиля, в 2,7 раза больше, чем в апреле 2022-го.

ДОРОГА СТАНЕТ КОРОЧЕ

Два новых участка трассы М-4 «Дон» будут введены в эксплуатацию досрочно — 10 июня. Об этом заявил председатель правления госкомпании «Автодор» Вячеслав Петушенко на встрече с главой правительства РФ Михаилом Мишустиним, сообщается на официальном сайте ГК. Речь идет об участке в обход городского поселения Аксай в Ростовской области и Дальнем западном обходе Краснодара. Петушенко заявил, что протяженность новых участков — более 100 км и они будут открыты на полтора года раньше первоначально запланированных сроков. «Мы знаем, что трасса М-4 сегодня самая востребованная», — отметил глава «Автодора». Ввод в строй указанных отрезков простимулирует внутренний туризм. Реализация проекта «Обход Аксая» позволит автомобилистам из центральной части России сократить путь до побережья Черного моря, минуя транзит через загруженный Ростов-на-Дону и расположенный неподалеку Аксай. Разрешенная скорость движения составит 110 км/ч. Дальний западный обход Краснодара освободит город от потока легкового транспорта, направляющегося в Крым. Как уточняет «Коммерсантъ», строительство ДЗОК, имеющего протяженность 51 км, началось в 2020 году. Стоимость работ составила 41,5 млрд. рублей. Обход Аксая имеет протяженность 35 км. Строительство здесь тоже началось в 2020-м. В объект было вложено 85,9 млрд. рублей.

А ЧТО ТАК?

У чешской Skoda Auto по итогам 2022 года прибыль относительно 2021-го рухнула на 43%. Об этом сообщает seznam.cz со ссылкой на члена правления фирмы Мартина Яхна. «Прибыль компании сократилась в годовом исчислении на 43%. Это был самый тяжелый год в истории Skoda», — приводит перевод слов Яхна агентство ТАСС. Какую прибыль компания получила по итогам 2022-го в абсолютном выражении, топ-менеджер не уточнил. Но в марте Skoda сообщила о своих финансовых результатах за прошлый год: операционная прибыль составила 628 млн. евро, при этом в 2021-м она была 1,083 млрд. евро, то есть падение — минус 42%. В Skoda Auto не скрывают, что обрушение прибыли связано с прекращением производства и продаж автомобилей в РФ в связи с международными санкциями. Россия в последние годы была вторым по важности рынком для Skoda — между Германией (№ 1) и родной для бренда Чехией (№ 3). Кроме того, на 23% в годовом исчислении сократились продажи автомашин Skoda в Китае. Между тем, по словам Яхна, компания нашла эффективную замену российскому и китайскому рынкам сбыта. Спрос на ее автомобили стремительно растет в Индии и странах Юго-Восточной Азии.

ПОЯСНИЛ ВЕРХОВНЫЙ СУД

Верховный суд России в свежем обзоре судебной практики разъяснил, что водительские права нельзя использовать в качестве удостоверения личности, а значит, они не могут служить заменой паспорту. Иными словами, в тех случаях, когда человек обязан иметь при себе удостоверение личности, права не подойдут. Разъяснение Суд сделал по итогам рассмотрения дела некоего шофера, который перевозил опасный груз без паспорта (такие грузы можно перевозить только с паспортом). Остановившим машину для проверки сотрудникам ГИБДД водитель показал свои права, но их оказалось недостаточно — выписали штраф. Водитель решение обжаловал — районный суд занял его сторону и отменил штраф «в связи с отсутствием состава административного правонарушения». Однако наложивший наказание сотрудник ГИБДД настаивал на своей правоте и подал жалобу сначала в областной суд, затем в кассационный, а на последнем этапе разбирательства — в Верховный. ВС постановил, что штраф был выписан законно: водительское удостоверение не включено в утвержденный в 2019 году перечень документов, удостоверяющих личность, и не может в данном случае заменить паспорт.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ЭКЗАМЕНЫ СКОРО: БОРЕМЯ СО СТРЕССОМ

«А вдруг у меня не получится сдать экзамен?», «Что если я сделаю ошибку?!», «Как быть, если я все забуду?». Большинство школьников сталкиваются во время экзамена со страхом. Он является защитной функцией организма, которая необходима человеку, как и ощущение боли, в качестве инстинкта самосохранения. Но в отличие от боли страх проявляется не только в момент реальной опасности, но и предвосхищая её. Он направлен не только на источник действительной, но чаще всего на источник воображаемой опасности. Это называется тревожностью. Она возникает из-за невозможности контролировать результат. Таким образом, застревая на потенциальном провале, он начинает волноваться еще сильнее. Поэтому, кроме действительно хорошей подготовки, для ребёнка значима поддержка со стороны взрослого. Очень важно поощрять и отмечать все, даже самые незначительные успехи школьника, чтобы он чувствовал свои собственные ресурсы. Не стоит сомневаться в его успехах. Все, что есть во взрослом, отражается на чаде. Кроме того, чтобы успешно сдать экзамен, необходимо быть бодрым и здоровым. Правильный режим дня, соотношение сна-бодрствования, сбалансированное питание, двигательная активность, свежий воздух и переключение внимания позволят активировать все имеющиеся ресурсы у ребенка. Итак, как же избавиться от волнения и настроиться на эффективную сдачу экзамена?

НУЖНЫЕ ТЕХНИКИ

Если ребёнок сумеет активировать эти психические функции с помощью мнемонических способов запоминания, например, ассоциаций, ему будет легче систематизировать большой материал на этапе подготовки и повторения, а затем проще преодолеть стресс на экзамене. Среди таких техник:

- Способ запоминания с помощью ассоциаций. Если ему проще запомнить историческую дату, связав её с любым предметом из его бытовой жизни (например, с носками), почему бы нет? То, что ребёнок запоминал, используя метод ассоциаций, всплывёт даже в самый-самый волнительный момент.

- Способ запоминания с помощью пиктограммы. Если ребёнок хорошо воспринимает информацию зрительно и на ощупь, предложите ему делать на каждое заученное задание рисунок. Этот метод работает так же хорошо, как и ассоциации.

ПОЗИТИВНАЯ УСТАНОВКА

Чтобы избавиться себя от навязчивого страха, важен грамотный настрой. Мозг удивителен. Он воспринимает наши собственные программы как инструкцию к действию. Если «я переживаю, боюсь или ощущаю, что не сдам», то мозг принимает все за чистую монету и не актуализирует ресурсы. Он рассуждает так: «А зачем?! Все уже и так плохо».

Необходимо поставить перед собой конструктивную и реальную цель. Она должна быть позитивной, иметь конкретные временные рамки. И, самое главное, содержать в себе результат (то, «к» чему я иду, а не «от» чего бегу).

Например, «я не получу двойку», «я не буду волноваться» или «через неделю во вторник я смогу ответить на все вопросы экзаменатора», «я знаю, что на экзамене я буду чувствовать себя спокойно и уверенно».

Это упражнение можно фиксировать на бумаге и развешивать в самых легкодоступных для взгляда местах. Чем чаще вы себе это произносите, тем увереннее себя чувствуете. Такие программы можно составлять самому или вместе с родителем.



ВИЗУАЛИЗИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ

Это значит представить ситуацию с экзаменом в самом позитивном ключе. Это можно рисовать в своем воображении, а также на бумаге, проиграть роль или проговорить вслух. Как бы посмотреть на экзамен со стороны. Увидеть пространство комнаты и себя в нем. Во что одеты, как уверенно отвечаете, спокойно себя чувствуете, как легко и свободно все получается. Запечатлеть в памяти эту ситуацию и «надеть костюм уверенности» на себя. Позже, во время экзамена, смело можно воспользоваться этим образом, чтобы снять возникшее напряжение.

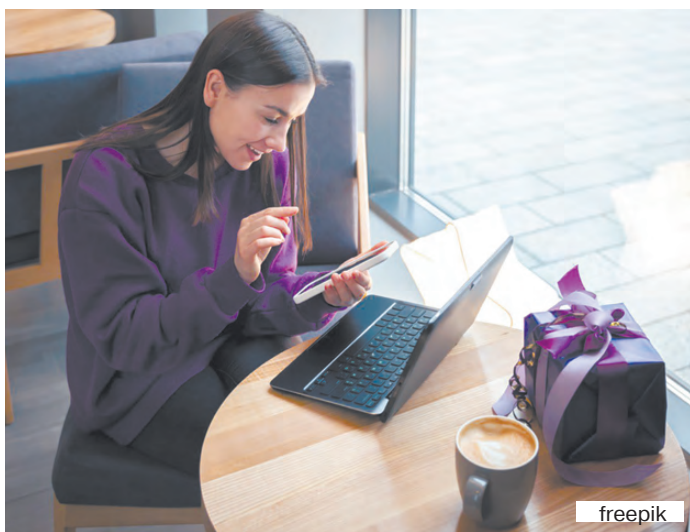
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Их множество, и огромным плюсом является то, что их можно использовать прямо на рабочем месте. Они позволяют почувствовать расслабление и спокойствие. Самая простая — 3-3-3: необходимо в ровном темпе делать вдох на 3 счета, задержать дыхание, досчитав до 3, и медленно осуществить выдох также на 3 счета. Повторять несколько раз, пока не почувствуете облегчение. Если это далось легко, можно попробовать на 5 счетов. Применять эту технику можно прямо на экзамене или потренироваться заранее.

МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

В стрессовой ситуации мы блокируем эмоции. Но они не исчезают, а находят свое выражение в теле в виде напряжения. Снимая его, мы избавляемся от негативных эмоций, в том числе страха, волнения или тревоги. Лучший способ расслабить свое тело — это хорошенько его напрячь. Напрягать необходимо максимально каждую мышцу на 10 счетов, а потом резко расслаблять. Начать можно со сжимания кистей в кулаки, локтей, втягивания шеи, пресса, ягодиц.

Свердловчанам рассказали, как защитить данные с помощью менеджера паролей



freepik

Для каждого аккаунта или личного кабинета в целях безопасности данных рекомендуется использовать уникальные пароли. Надёжный пароль должен состоять минимум из 12 символов и содержать сочетание заглавных и строчных букв, цифр и специальных символов. В нём не должна использоваться очевидная или известная информация, например, дата рождения, имена членов семьи или кличка домашнего животного. Запомнить каждый пароль непросто, а хранить данные на листочке – небезопасно. Лучший вариант – использовать менеджер паролей. Что это такое, как он работает и на сколько это безопасно, рассказал

директор по развитию облачных и инфраструктурных решений МегаФона Александр Осипов.

Менеджер паролей — это программа для хранения логинов, паролей от учётных записей и безопасной авторизации в интернете. Воспользоваться этой программой стоит в том случае, если вы не умеете создавать сложные пароли и запоминать их, если вы часто совершаете покупки в интернете и устали каждый раз вручную вводить информацию с банковских карт, если у вас большая база логинов, паролей и вы хотите перенести всё в единое хранилище или вы когда-то становились уже жертвами мошенников после утечки данных.

Учитывая, что менеджеры паролей хранят всю важную информацию, возникает вопрос, насколько безопасно ими пользоваться. Эксперт отметил, что в этих программах используется алгоритм шифрования Advanced Encryption Standard (AES), не поддающийся взлому. Менеджер можно разблокировать только с помощью правильного «мастер-пароля», который является ключом к цифровому хранилищу со всеми паролями. Пользователю нужно запомнить всего лишь один пароль, поэтому важно не забыть его, иначе придется выполнить сброс паролей для всех онлайн-аккаунтов.

Для повышения надежности менеджера паролей можно включить многофакторную аутентификацию (MFA) для учетных записей. При разблокировке менеджера паролей в дополнение к «мастер-паролю» потребуется дополнительный ключ. Это может быть Touch ID, Face ID или код, отправленный в мобильное приложение для аутентификации.

Эксперт отметил, что в каждом менеджере паролей предусмотрен собственный набор функций, однако в целом использование менеджеров паролей является безопасным. Защищайте свои данные в сети и относитесь серьезнее к вашей личной информации.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
«ДЕТСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР ГОРОДА КАМЕНСКА-УРАЛЬСКОГО»



НА ВЕРШИНЕ ВДОХНОВЕНИЯ

ОТЧЁТНЫЙ КОНЦЕРТ

20 мая 14.00

Стоимость билета: 100 руб.
Мы ждём вас по адресу: ул. Каменская, 33
35 -09 -51





[VK.COM/MAUK96](https://vk.com/mauk96)
[WWW.DKZ96.RU](http://www.dkz96.ru)

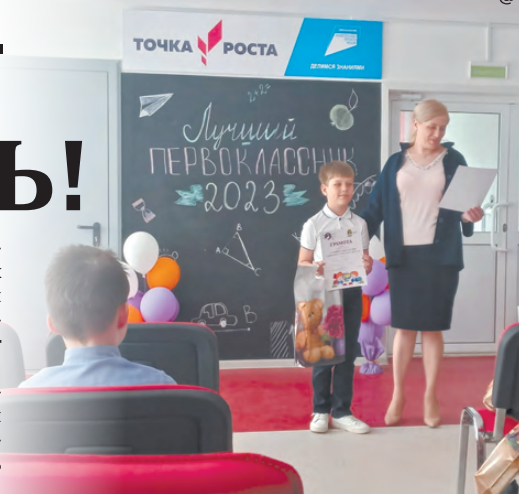
ПЕРВОКЛАШКИ – ВСЕМ НА ЗАВИСТЬ!

Приятно, что уже давно мы перестали относиться к сельским школам, как к чему-то вторичному, усредненному: мол, и школы так себе, и учат неважно... Учат в деревнях и селах отлично, медалистов с каждым годом всё больше, а учителя все чаще отмечаются знаками отличия на самом высоком уровне. А все начинается с первоклашек... Именно тогда талантливые педагоги прививают ребятишкам любовь к познанию, к процессу учебы, раскрывают их таланты. И получается это у них отлично!

Конкурс «Лучший первоклассник Каменского городского округа», который на днях состоялся в Бродовской школе, собрал самых ярких первоклашек-финалистов из всех школ района. Вот уж точно, каскад талантов! Ребят приветствовали депутаты районного парламента Марина Соколова и Елена Першина, которые еще раз подчеркнули, как важно уметь самореализоваться, показать все, на что ты способен. И первоклашки старались во всю! Строгое жюри подготовило для них ряд испытаний, среди которых и самопрезентация, и решения задач по школьной программе, и задания на логику, и творческие конкурсы.

Примечательно, но особенно переживать за своих отпрысков родителям не пришлось: их организаторы вовлекли в интересный разговор о правильном воспитании и развитии детей. После выполнения всех заданий, пока жюри подводило итоги, конкурсанты смогли отвлечься за настольными играми: дженга, мемо, вобла, окавока. «Конкурс показал, насколько талантливы каменские ребята: увлекаются спортом и танцами, много читают, занимаются волонтерской деятельностью, помогают родителям по хозяйству... «Они целеустремленные, вдумчивые, ответственные, инициативные, готовые всегда прийти на помощь...» - отметили члены жюри, вручая первоклассникам дипломы участников и памятные подарки, а их педагогам – благодарственные письма за подготовку финалистов конкурса.

По решению районного родительского комитета отмечены и победители в каждой номинации: Даниил Трефилов, представитель Каменской школы, Захар Меньшенин из Колчедана, первоклассник из Сосновского Михаил Андреев и Анна Домбровская, ученица Рыбниковской школы. По итогам всех конкурсных заданий Лучшим первоклассником Каменского городского округа 2023 года стал Степан Георгиев, ученик Бродовской средней школы. А это значит, что через год именно это образовательное учреждение в третий раз соберет лучших из лучших учеников первых классов каменских школ.

22
МАЯ

18:30

БОЛЬШОЙ ЗАЛ СКЦ

АННА
ДОЛГАРЕВА

12+

ТВОРЧЕСКАЯ ВСТРЕЧА С ПОЭТОМ, ЖУРНАЛИСТОМ,
ВОЕННЫМ КОРРЕСПОНДЕНТОМ, ОРГАНИЗАТОРОМ
ГУМАНИТАРНЫХ СБОРОВ ДЛЯ ЗАЩИТНИКОВ ДОНБАССА

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ СБОР
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СВО



АННА ДОЛГАРЕВА В ВК

ВХОД СВОБОДНЫЙ

Г. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ, УЛ. ЛЕНИНА, 36



Муниципальное казенное учреждение «Центр культуры, спорта и туризма Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Администрация Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Библиотека Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр для детей и молодежи Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр социального обслуживания населения Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания пожилых граждан Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания инвалидов Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания одаренных детей Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания глухих Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания слабослышащих Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с нарушениями речи Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с психическими расстройствами Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с физическими недостатками Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с интеллектуальными недостатками Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с эмоциональными нарушениями Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с личностными нарушениями Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с социальными нарушениями Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с духовными нарушениями Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с физическими недостатками Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с интеллектуальными недостатками Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с эмоциональными нарушениями Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с личностными нарушениями Каменского городского округа»

Муниципальное казенное учреждение «Центр обслуживания детей с социальными нарушениями Каменского городского округа»