



Каменск открывает сезон навигации! Речные кораблики вновь готовы прокатить горожан по самым красивым и живописным местам, а экскурсоводы – рассказать об истории города.
Стр. 2

газета Каменская

№ 16 (426)
16.04.2026

Бесплатно

РИММЕДИА

16+



г. Каменск-Уральский,
ул. Мичурина, 41,
тел. 8 (3439) 31-77-37

ВИЗИТ

Как впустить в сердце веру?

Что нужно сделать для того, чтобы жизненные приоритеты стали четкими, простыми и понятными?

Что, или кто, поможет обрести духовность и нравственные ориентиры?

Обо всех этих сложных аспектах поговорим просто и понятно в рамках программы «Визит» на канале РИМ (22 кнопка).
НЕ ПРОПУСТИТЕ! В эфире уже с пятницы.

22
КНОПКА



ПАНСИОНАТ "МИЛЫЙ ДОМ"

Примет на временное и постоянное пребывание людей, нуждающихся в круглосуточном присмотре

Пос. Белоярский; Пос. Гагаринский

+7 (912)-204-00-88

Компания «Садовод «Ко»

- ♦ Теплицы под ключ
- ♦ Каркас, поликарбонат
- ♦ Заборы

п. Мартюш, ул. Гагарина, 18. Тел. 8-982-673-69-91,
8-953-00-577-38, 369-805
сайт: садовод-каменск.рф



ХИМЧИСТКА



✓ Сухая и аква-чистка изделий из текстиля, натурального меха, пуховиков и спецодежды

✓ Стирка постельного белья, пледов, одеял

✓ Прачечная самообслуживания

✓ Чистка ковров

✓ Камерная дезинфекция

✓ Озонирование

Понедельник-суббота с 9:00 до 19:00 без перерыва

Ул. Каменская, 16

Тел. 8 (3439) 348-809, 8 (900) 031-50-08

0+

ОРГАНИЗАТОР МЕРОПРИЯТИЯ: ООО «ВЕКТОР»

МУЗЕЙ
31 ВОСКОВЫХ ФИГУР

ВЫСТАВКА
анатомических редкостей
в традициях
КУНСТКАМЕРЫ
Глеба Сербова

70 ЭКСПОНАТОВ

6+

ВЫСТАВКА РАБОТАЕТ по 11 МАЯ

ЕЖЕДНЕВНО с 11:00 до 20:00 ЧАСОВ



ТЦ КАМЕНСК-СИТИ МОЛЛ

г. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ, пр. ПОБЕДЫ, 65 (2 ЭТАЖ)

тел. 8-980-392-6810 **УСПЕВАЙТЕ!**



- ≡ Высокая заработная плата
- ≡ Обучаем рабочих профессиям
- ≡ Служебный транспорт/компенсация проезда
- ≡ Компенсация питания
- ≡ Подъемные отслужившим в армии и выпускникам техникумов
- ≡ Целевое обучение в УрФУ: - машиностроение, - металлургия.
- ≡ СТИПЕНДИЯ от 12 000 рублей.

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

Специалисты/руководители:

- НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ТРУДА И ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ
- НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА РАЗВИТИЯ И ТЕНДЕРНЫХ ПРОДАЖ;
- ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ (МЕХАНООБРАБОТКА);
- МАСТЕР;
- НАЛАДЧИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Рабочие вакансии:

- ПРОКАТЧИК ГОРЯЧЕГО МЕТАЛЛА;
- СЛЕСАРЬ;
- ЭЛЕКТРОМОНТЕР;
- СЛЕСАРЬ КИПИА;
- НАЛАДЧИК СТАНКОВ С ПРОГРАММНЫМ УПРАВЛЕНИЕМ.

подробности
уточняйте на сайте
WWW.KUZOCM.RU
или по телефону
8 (3439) **33-60-80**

ПАНО РАМА

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ



Православные христиане отметили Великую Пасху! Традиционно во всех церквях и храмах состоялись службы, собирающие огромное количество прихожан. Однако радует не только это: каждый год сотрудники городского краеведческого музея знакомят детей Каменска-Уральского с пасхальными традициями, проводят мастер-классы и игры. Такой интерактивный формат очень популярен у подрастающего поколения.

«Вместе Пасху мы встречаем» – занятие под таким названием равняники музея проводят для дошколят. Главная цель – познакомить с обычаями, традициями, смыслом самого главного христианского праздника. Веселый, добрый, радостный праздник Пасхи знаком каждому ребенку: святить куличи и красить яйца россияне умудрялись даже в жесткое партийное время. Однако благодаря таким занятиям в привычных манипуляциях у ребят появляется смысл, знание. Интерактивный формат делает праздник еще ближе и понятнее. Кулич, пасха, крашенки, писанки – ребята всем занимаются с удовольствием.

А вот связанные с пасхой забавы сейчас – редкость. Поэтому сотрудники музея обязательно предлагают дошколятам поиграть в катанки и другие игры. Сотрудники музея отмечают, в этом году заявок на пасхальный интерактив поступило много. Пользуются спросом игры, мастер-классы и созданная руками музейщиков фотозона.

Денис КУЖЕЛЕВ

ГОТОВИМСЯ К НАВИГАЦИИ!

Уже на днях в акваторию Исети выйдут первые речные трамвайчики. В Каменске-Уральском открывается сезон путешествий на воде. Сперва курсировать начнут кораблики закрытые, а с 1 мая – все остальные. «Всего у нас курсируют восемь корабликов, – рассказывает директор Центра туризма Анна Кычева. – Три из них – это муниципальные суда, остальные – наших предпринимателей. Замечательно, что, отправляясь на такую прогулку, горожане не только любуются красотами города, но и узнают о нем много новых и интересных фактов».

И действительно, красивые виды не главное, что могут предложить капитаны. Практически на каждом судне работают экскурсоводы. Подчеркнем, аттестованные. Они рассказывают об истории города, о том, как он разрастался и какие жилые территории терял. Показывают уникальные места в окрестностях Каменска. Есть прогулки длинные, есть короткие. Есть даже романтическая – для пар, называется «Мосты Каменска». Но самая популярная – экскурсия до памятника природы «Каменные ворота». Экскурсовод Владимир Сидоров взял за нее первое место на международном конкурсе «Диво мира».

«Конечно, «Каменные ворота» – экскурсия самая популярная, но не менее интересна, на мой взгляд, прогулка до Волковской плотины, – отмечает Владимир. – Мы ее называем «Промышленной». В ее рамках мы говорим о развитии Каменска, интересных фактах истории 30-х годов прошлого века. А если нынче Волковская плотина не сбросит воду и Исеть не обмелеет, то предложим горожанам и еще один маршрут – до скалы «Мамонт». Каменские предприниматели в этом году предлагают и индивидуальные экскурсии, например, на катерах. Теперь главное, чтобы не подвела погода.

Екатерина СИДОРОВА



СЕЗОН КЛЕЩЕЙ ОТКРЫТ: ЧТО ДЕЛАЕТСЯ?

По прогнозам эпидемиологов, активность клещей в этом году будет высокой. Учитывая это обстоятельство, управление городского хозяйства, управляющие компании и ТСЖ уже приступили к обработке лесов, кладбищ, общественных и дворовых территорий от этих насекомых.

Самый большой по площади участок работ у подрядчиков УГХ. Территория погостов, а их в Каменске-Уральском четыре, более 40 гектаров. Предварительное флагирование показало, что самая высокая населенность клещами на новом Волковском кладбище: открытая местность, много травы, свободный доступ солнечных лучей. На остальных ситуация стандартная, пояснил главный специалист УГХ Сергей Хлебников. Территории старого и нового Волковского, Монастырского и Ивановского кладбищ обработали 13 апреля, а в пятницу, 17 апреля, проверят результаты проделанной подрядчиком работы. Еще один контрольный осмотр погостов пройдет спустя 15 дней. Если при флагировании кровососущие насекомые будут выявлены, обработку сделают повторно, заверил Сергей Хлебников.

На благоустроенных общественных пространствах, а их в Каменске 17, санитарную обработку от клещей выполняют в ближайшие дни. Общая площадь – в 22 гектара. Договор заключен с подрядчиком из Челябинска, уточнили в УГХ. Наряду с комфортной средой уничтожение клещей, их яиц и личинок проведут в обычных скверах, аллеях и парках. А это еще 18 гектаров городской территории. К майским праздникам комплекс профилактических мер в местах расселения клещей должны завершить и создать безопасные условия для посещения горожанами лесов, общественных территорий и кладбищ.

Сотрудники Центра гигиены и эпидемиологии чутко держат руку на пульсе, отслеживая качество санитарной обработки дворов МКД, зеленых зон образовательных, медицинских организаций, учреждений культуры и спорта. А еще не устают напоминать об элементарных правилах безопасности во время прогулок в лесу, парках, скверах, при посещении кладбищ: вернувшись, не полениться осмотреть себя, животных.

Елена ШЕПЕТЕТ





ИНТЕРЕСНО О РОССИИ...



ФИНАНСОВЫЕ ПРАВА – ПОД ЗАЩИТОЙ



С 1 апреля в России вступили в силу новые нормы, направленные на защиту финансовых прав граждан и снижение долговой нагрузки. Законы призваны оградить заёмщиков от чрезмерных и неоправданных трат. Как отметил председатель ГД Вячеслав Володин, защита людей и их сбережений, а также совершенствование финансовой системы – среди приоритетов работы парламента. Об этом сообщила пресс-служба Госдумы. Одним из ключевых изменений стало снижение максимального размера начислений по потребительским кредитам и займам на срок до года. Теперь проценты, неустойка и комиссии не могут превышать 100% от суммы основного долга. Кроме того, с 1 апреля заработал закон, определяющий

правила для операторов сервисов рассрочки. При покупке товара таким способом его стоимость должна соответствовать цене при полной оплате, а максимальный срок рассрочки составит шесть месяцев. Володин подчеркнул, что сервисы рассрочки становятся всё популярнее, но до принятия закона единые правила их регулирования отсутствовали. С 2025 года Госдума приняла 58 федеральных законов, направленных на совершенствование регулирования финансового рынка. Законодатели продолжат работу в этом направлении.

ПРОСЯТ ФЕРМЕРЫ

Фермеры просят Минпромторг отменить маркировку молочной продукции из-за роста банкротств и ухода в тень ряда хозяйств. Как выяснили «Известия», обращение на имя главы ведомства Антона Алиханова направила ассоциация сельхозпроизводителей «Народный фермер». «По итогам полутора лет действия обязательной маркировки в отношении крестьянских, фермерских хозяйств (КФХ) все риски, о которых мы предупреждали, реализовались. Проблемы, не получившие системного решения, стали причиной массового закрытия малых предприятий-переработчиков молока», – говорится в документе. Еще одна причина – кратный рост издержек и административной нагрузки. «Внедрение системы потребовало от малых хозяйств увеличения штата (дополнительные операторы, кладовщики, IT-специалисты), закупки оборудования (принтеры, сканеры, специализированное ПО, весы), а также несения регулярных расходов на криптографическую защиту, членские взносы в международных системах идентификации и оплату труда персонала», – сообщают сельхозпроизводители Алиханову, отмечая, что совокупное удорожание производства составляет от 30% до 50%, а в отдельных случаях рентабельность снижается на 100%.



КАК МОЖНО И КАК НЕЛЬЗЯ



Работодатель в России не может уволить сотрудника по своей инициативе, пока тот находится на больничном, сообщает Минтруд РФ в мессенджере Мах. «Ограничение действует только для работодателя – он не может прекратить трудовые отношения по своей инициативе, пока сотрудник находится на больничном», – сказано в сообщении. Уточняется, что сам россиянин может уволиться по собственному желанию в любой момент, в том числе во время больничного. Заявление подается в стандартном порядке. Трудовой договор расторгается через 2 недели после того, как работодатель получил заявление. В сообщении поясняется, что время, которое гражданин провел на больничном, полностью засчитывается в двухнедельный срок со дня подачи заявления. Это значит, что отрабатывать дни, в которые россиянина не было на работе из-за больничного – не нужно.

КОРОТКО О ВАЖНОМ...

ХОРОШИЙ ПРИЗЫВ

Развитие медицины долголетия в России необходимо, так как граждане должны понимать, как правильно вести здоровый образ жизни и сохранять активность, заявил министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко. Он добавил, что для долголетия важны состояние здоровья, когнитивных функций и в том числе социализация, которая включает общение с друзьями и родственниками. «Все это – это один из вопросов формирования принципов и подходов, это только медицинская программа. В этом году запланировано проведение форумов региональных и федеральных по данному направлению», – заключил Мурашко.

КОМУ ПОЛОЖЕНО БЕСПЛАТНО?

Вопросы проверки и замены водометров регулируются постановлением правительства России №354 и жилищным законодательством. Механизм получения льготы зависит от возраста прибора, статуса собственника и региональных программ поддержки. По общему правилу замена и установка приборов учёта производится за счёт собственника жилья. Однако закон предусматривает исключения для отдельных категорий граждан и ситуаций. Об этом RT рассказал депутат Госдумы, заместитель председателя комитета по бюджету и налогам Каплан Панеш. Он добавил, что бесплатная замена положена, если прибор учёта вышел из строя в течение гарантийного срока. Также парламентарий перечислил льготные категории граждан, которым положена бесплатная замена. К ним относятся ветераны, инвалиды, многодетные семьи, малоимущие граждане, подчеркнул Панеш. Он отметил, что срок службы счётчика холодной воды обычно составляет 12 лет, горячей – 6 лет.

ВО КАКИ

Кормление голубей может привести к нарушению санитарных норм и правил благоустройства, а это грозит штрафом до 5 тыс. рублей. Об этом ТАСС сообщил адвокат Евгений Жаров. «Здесь действительно существует риск привлечения к административной ответственности, но не за сам факт проявления «милосердия» к птицам, а за нарушение санитарно-эпидемиологических норм и правил благоустройства», – сказал он. Жаров пояснил, что массовое скопление птиц загрязняет территорию помётом и остатками пищи, привлекает грызунов и создаёт риск инфекций. Оставленный корм могут квалифицировать как несанкционированное размещение отходов. По ст. 8.2 КоАП России за это грозит штраф до 3 тыс. рублей, при повторном нарушении – до 5 тыс. рублей. Он уточнил, что если птицы повредят имущество, например испортят краску на машине или фасад здания, то суммы штрафов могут быть ещё выше, но они зависят от региона. Юрист советует не оставлять еду на земле, кормить птиц в специальных местах или использовать кормушки.



РАСТУТ УБЫТКИ?

Доля убыточных компаний в общем числе организаций в Свердловской области увеличилась с 32,8% в январе 2025 года до 38,2% на начало 2026-го. Согласно информации Свердловскстата, наиболее сумма прибыли за первый месяц 2026 года, по сравнению с показателем за аналогичный период прошлого года, снизилась у обрабатывающих производств (с 35 до 18,2 млрд руб.), компаний в сфере оптовой и розничной торговли, ремонта автомобилей и мотоциклов (с 17,2 до 11,1 млрд руб.), обеспечения электричеством, газом и паром, кондиционирования воздуха (с 7,3 до 5,2 млрд руб.), административной деятельности (с 7,8 до 0,8 млрд руб.) и добычи полезных ископаемых (с 5 до 2,8 млрд руб.). Значимое увеличение прибыли произошло у организаций по транспортировке и хранению – с 6 до 13,7 млрд руб. Сумма убытка наиболее увеличилась у компаний в сфере административной деятельности (с 0,9 до 2,8 млрд руб.), оптовой и розничной торговли, ремонта автомобилей и мотоциклов (с 1,4 до 2,1 млрд руб.) и строительства (с 0,9 до 1,2 млрд руб.). О значимом снижении соответствующего показателя отчитались обрабатывающие производства – с 14,2 до 12,2 млрд руб. Ранее, в марте, врио руководителя Свердловскстата Владислав Дзекункас заявил о снижении индекса промышленного производства на Среднем Урале на 4,9% в 2025 году по сравнению с 2024-м. «Индекс промышленного производства для многих субъектов РФ сейчас большая тема, все прекрасно понимают сложившуюся ситуацию, конъюнктуру на рынках, так называемый разворот страны на Восток. Вроде бы цифра кажется снижением, но надо учитывать результаты прошлых лет, и действительно выйти на уровень 100% – это повторять рекордные достижения прошлого и позапрошлого года», – пояснил господин Дзекункас, добавив, что если сравнить с уровнем 2022 года, то ситуация в 2025 году почти на 10% лучше.

СТАРТ ДАН!

Международный фестиваль камерной музыки «КамерFest» стартовал в Екатеринбурге 8 апреля. В этот день в Свердловской филармонии прошел концерт к 20-летию юбилею Дома музыки Martin Palmeri. Misa Tango. Одно из самых колоритных творений музыкальной современности – «Месса-Танго» – исполнили хор «Доместик» имени В.А. Копанева и камерный оркестр В-А-С-Н. Также прозвучали литературно-философские зарисовки из произведений публициста Хорхе Луиса Борхеса. До 29 апреля жители уральской столицы смогут посетить концерты «Последний романтик», «Сказки старого контрабаса», «Un Poco Varosco. Часть II», «Сон смешного человека», «Флейта и флейты», «Голос хора», «Музыка с экрана», «Рояль и орган». Завершится фестиваль «Концертом-премьерой», где В-А-С-Н в своем исполнении представит незнакомые екатеринбуржцам произведения. «КамерFest» создали Департамент культуры администрации Екатеринбурга и Дом музыки в 2013 году. В разные годы в нем принимали участие такие выдающиеся исполнители,

как дирижер Роберто Лаборда, пианистка Анастасия Гольдберг, народный артист России, концертмейстер симфонического оркестра нидерландского радио и профессор Амстердамской консерватории, скрипач Валентин Жук и другие известные музыканты. Фестиваль пройдет в Екатеринбурге уже в 13-й раз.

ЕСТЬ ПЕРСПЕКТИВА

Свердловская область заняла шестое место в России по итогам Грантового конкурса «Движения первых» 2026 года. Из 496 проектов-победителей 18 реализуют на Среднем Урале. Создателям проектов предоставят 43,8 миллиона рублей. Об этом сообщили в Департаменте информационной политики региона. «Самыми популярными направлениями заявочной кампании стали патриотизм и историческая память, культура и искусство, образование и знания. Впереди большая работа по реализации проектных инициатив в регионах ради будущего наших детей», – подчеркнул председатель правления «Движения первых» Артур Орлов. Обладателями грантов стали учреждения и организации из Екатеринбурга, Алапаевска, Качканара, Новоуральска, Ревды, Сысерти, Тавды, Красноуфимского и Артинского округов. Самый крупный грант в размере 5,5 миллиона рублей получил Уральский институт государственной противопожарной службы МЧС России. На эти средства организуют интеллектуальный форум для подростков и молодежи, где в игровом формате участники познакомятся с историей пожарной охраны, подвигами огнеборцев и основами профессии спасателя. В Артинском муниципальном округе на средства гранта пройдет ярмарка-мастерская «Живая нить ремесел: от традиций к профессиям».

ВОСПОЛНЯЯ УТРАЧЕННОЕ

Свердловская область проводит серьезную работу по восполнению регионального природного богатства – леса. В предстоящем сезоне планируется восстановить более 30 тысяч гектаров. Для сравнения – это примерно треть площади Екатеринбурга. Лесоводами региона заготовлено 4,2 тонны семян лесных растений – в два раза больше запланированного объема. Прочный страховой запас в случае необходимости позволит нивелировать риски, связанные с погодными условиями. Основные породы, которые высаживают в регионе, – это сосна и ель. В питомниках области выращено 60,7 миллиона штук стандартного посадочного материала. Из них – 16 миллионов сеянцев с закрытой корневой системой. Такая технология делает лесовосстановление более эффективным: значительно повышается приживаемость молодых деревьев и продлеваются сроки посадки. Работа по лесовосстановлению ведется, в том числе в рамках национального проекта «Экологическое благополучие» и народной программы партии «Единая Россия», которая составлена с учётом наказов уральцев. В 2025 году было восстановлено 33 тысячи гектаров лесов, власти уверены, что в этом сезоне показатели будут превышены.



ПОНЕДЕЛЬНИК

20 апреля



05.00 "Доброе утро" 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Новости 16+
09.05 "Модный приговор" 0+
09.55 "Жить здорово!" 16+
10.40, 11.30, 01.00 Подкаст. Лаб 16+
11.45 "Первый отряд космонавтов" 12+
12.35, 18.45 "Большая игра" 16+
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 "Время покажет" 16+
15.00 "Давай поженимся!" 16+
15.50 "Мужское/Женское" 16+
19.50 "Пусть говорят" 16+
21.00 "Время" 16+
21.45 Т/с "В парке Чаир" 16+
23.55 "Время героев" 16+

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России" 16+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести 16+
09.30 Местное время 16+
09.55 "О самом главном" 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время 16+
12.00, 18.00 "60 минут" 12+
14.30, 02.35 Т/с "Кулагины" 16+
17.00 "Малахов" 16+
21.30 Т/с "Тёплый ветер с Севера" 16+
00.30 "Вечер с В. Соловьёвым" 12+
12+



05.00 РИМ ТВ Панорама 16+
05.30 РИМ ТВ Панорама бизнеса 16+

05.35 РИМ ТВ Спортивная среда 16+

06.00 Свердловское утро 12+
08.00 На страже закона 16+
08.20, 15.00 Патрульный участок 16+
09.00, 11.00, 21.00, 23.30 "Все говорят об этом" 16+
10.00 Д/ф "Трудные дети звёздных родителей" 12+
11.30 Д/ф "Рассекреченная история" 16+
12.00 О личном и наличном 12+
13.00, 16.30, 00.00 Д/ц "ДНК России" 12+
13.30 Лекции П. Крашенинникова 12+
14.00 РИМ ТВ Панорама 16+
15.25 Новости ТМК 12+
15.40 Вестник корпораций 16+
16.00 Парламентский вестник 16+
17.10, 00.30 Д/ц "Советские мафии" 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
18.50, 20.45 Новости региона 12+
20.00, 22.30, 02.00 События 16+
01.30 Д/ц "Мое дело" 12+



04.55, 08.25, 10.35 Т/с "Пес" 16+
06.30 "Утро" 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 "Сегодня" 16+
13.25 "ЧП" 16+

14.00 "Место встречи" 16+
16.45 "За гранью" 16+
17.50 "ДНК" 16+
20.00 Т/с "Высшая мера" 16+
22.15 Т/с "Агент национальной безопасности" 16+
00.40 "Ч.Т.Д." 16+
01.15 Т/с "Пенсильвания" 16+



05.00 "100 мест, где поесть" 16+
06.45 "100 мест и одна кухня" 16+
07.40 "Тайный миллионер" 16+
08.40 "Суперниндзя. Дети" 12+
12.45 Т/с "Папины дочки" 12+
17.00 Т/с "Молодёжка. Новая смена-2" 16+
21.10 Х/ф "100 ярдов" 16+
23.20 Х/ф "Брюс Ли" 16+
01.10 Х/ф "Последняя пуля" 16+



06.30 "По делам несовершеннолетних" 16+
07.15 "Давай разведёмся!" 16+
08.15 "Тест на отцовство" 16+
10.25, 22.55 "Прости меня..." 16+
11.30, 00.00 "Беду отведу" 16+
12.40, 01.00 "Знахарка" 16+
13.15, 01.25 "Верну любимого" 16+
13.50, 01.55 "Голоса ушедших душ" 16+
14.25 Х/ф "Судьи и судьбы" 16+
19.00 Х/ф "Любовь и чашка чая" 16+

МАТЧ!

12.00, 14.55, 17.35 Новости 16+
12.05, 19.35 Плавание 6+
12.55 Дзюдо 12+
13.45, 01.45 Все на Матч! 16+
14.35 Специальный репортаж 12+
15.00 Есть тема! 16+
16.30 "Чемпионат мира-2026" 12+

17.40 Смешанные единоборства 16+
21.05 Громко 16+
22.30, 23.35 Футбол 6+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00 Панорама 16+
06.40, 08.40, 10.40, 14.40, 16.40, 18.40, 20.40, 22.40 Панорама бизнеса 16+
06.50, 15.40, 21.40 Спортивная среда 16+
07.10, 09.40, 13.50, 17.05, 21.20, 22.50 Каменский дайджест 16+
07.20, 08.50, 09.50, 10.50, 12.30, 14.50, 16.50, 17.15, 20.50, 23.00 Семейная неделя на ТВ 16+
07.50, 13.40, 21.30 Визит 12+
11.50, 17.50, 19.50 Разговор с психологом 16+
12.00, 17.00 Вовремя 16+
12.05 Разговор по существу. Роспотребнадзор 16+
18.50 Острый вопрос 16+

РЫБОЛОВНИК
ОХОТНИК
ул. Стахановская, 9

Одежда и обувь для рыболовов и охотников. Доступные цены



07.00, 12.20 Т/с "СашаТаня" 16+
09.00 "Сокровища императора" 16+
19.00 Т/с "Универ. 15 лет спустя" 16+
21.00 Т/с "Полицейский с Рублевки" 16+
23.00 Х/ф "Бабушка лёгкого поведения" 16+

ЗВЕЗДА

05.15 Х/ф "Крутой" 16+
07.00 "Сегодня утром" 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Д/с "Маршалы Сталина" 16+
11.00 Д/с "Москва - фронту" 16+
12.05, 13.20, 17.10 Т/с "Позывной 'Стая'" 16+
17.00 Военные новости 16+
18.50 "Специальный репортаж" 16+
19.15 "По горячим следам" 16+
20.10 "Скрытые угрозы" 16+
21.00 "Открытый эфир" 16+
22.45 "Между тем" 12+
23.15 Х/ф "Сошедшие с небес" 12+
01.00 Д/с "Последний бой" 12+
01.20 Д/с "Стрелковое вооружение русской армии" 16+

ФЕНИКС
Компания Феникс – пусть память будет светлой

Памятники любых форм и размеров из гранита, мрамора, габбро.

- Установка столиков и скамеек
- Короткие сроки изготовления и монтажа
- Скидки
- Рассрочка
- Гарантия на все услуги

ул. Ленина, 213
тел. 8-953-60-40-670, 8-992-02-85-910

Стоматологическая клиника "Very White"
ул. Алюминиевая, 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.



1

05.00 "Доброе утро" 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Новости 16+
09.05 "Модный приговор" 0+
09.55 "Жить здорово!" 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет" 16+
11.40, 18.45 "Большая игра" 16+
15.00 "Давай поженимся!" 16+
15.50 "Мужское/Женское" 16+
18.45 "Большая игра" 16+
19.50 "Пусть говорят" 16+
21.00 "Время" 16+
21.45 Т/с "В парке Чаир" 16+
00.00 "Подкаст.Лаб" 16+

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России" 16+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести 16+
09.30 Местное время 16+
09.55 "О самом главном" 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время 16+
12.00, 18.00 "60 минут" 12+
14.30, 02.15 Т/с "Кулагины" 16+
17.00 "Малахов" 16+
21.30 Т/с "Тёплый ветер с Севера" 16+
23.40 "Вечер с В. Соловьёвым" 12+
17.50 "ДНК" 16+



05.00 РИМ ТВ Панорама 16+
05.30 РИМ ТВ Панорама бизнеса 16+

05.35 РИМ ТВ Спортивная среда 16+

06.00 Свердловское утро 12+
09.00, 11.00, 13.00, 23.15 "Все говорят об этом" 16+
09.30 Д/ц "Заповедники РФ" 12+
10.00 Д/ф "Преступления, которых не было" 12+
11.30 Д/ф "Рассекреченная история" 16+
12.45 Патрульный участок 16+
14.00 РИМ ТВ Панорама 16+
16.00 Парламентский вестник 16+
16.30, 00.00 Д/ц "ДНК России" 12+
17.10, 00.30 Д/ц "Советские мафии" 16+

18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
18.50 Новости региона 12+
18.55 Баскетбол 12+
21.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
01.30 Д/ц "Мое дело" 12+



04.35, 08.25, 10.35 Т/с "Пес" 16+
06.30 "Утро" 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 "Сегодня" 16+
13.25 "ЧП" 16+
14.00 "Место встречи" 16+
16.45 "За гранью" 16+
17.50 "ДНК" 16+

20.00 Т/с "Высшая мера" 16+
22.15 Т/с "Агент национальной безопасности" 16+
00.40 "Уроки русского" 12+
01.15 Т/с "Пенсильвания" 16+



05.00, 07.40 "100 мест, где поест" 16+
06.45 "100 мест и одна кухня" 16+
08.45 Х/ф "Случайный муж" 16+
10.35 Х/ф "Виола в бутсах" 16+
12.50 Т/с "Папины дочки" 12+
17.00 Т/с "Молодёжка. Новая смена-2" 16+
21.05 Х/ф "Кодекс киллера" 16+
23.10 Х/ф "Добро пожаловать в рай" 16+
01.05 Х/ф "Космическая колония" 18+



06.30 "По делам несовершеннолетних" 16+
07.15 "Давай разведёмся!" 16+
08.15 "Тест на отцовство" 16+
10.25, 22.55 "Прости меня..." 16+
11.30, 00.10 "Беду отведу" 16+
12.40, 01.10 "Знахарка" 16+
13.15, 01.35 "Верну любимого" 16+
13.50, 02.05 "Голоса ушедших душ" 16+
14.25 Х/ф "Судьи и судьбы" 16+
19.00 Х/ф "Любовь и чашка чая" 16+

МАТЧ!

08.00, 16.30 "Чемпионат мира-2026" 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.35 Новости 16+
09.05, 13.35, 02.00 Все на Матч! 16+
11.05 Специальный репортаж 12+
11.25 Тяжёлая атлетика 12+
12.30, 21.00, 23.50 Футбол 6+
14.35 Специальный репортаж 12+
15.00 Есть тема! 16+
17.40 Смешанные единоборства 16+
19.15 Плавание 6+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00 Панорама 16+
06.40, 08.40, 10.40, 14.40, 16.40, 18.40, 20.40, 22.40 Панорама бизнеса 16+
06.50, 15.40, 22.50 Спортивная среда 16+
07.10, 09.40, 13.50, 17.05, 19.50, 23.10 Каменский дайджест 16+
07.20, 08.50, 10.50, 12.45, 14.50, 16.50, 17.15, 18.50, 23.20 Семейная неделя на ТВ 16+
07.50, 12.35 Разговор с психологом 16+
09.50, 13.40, 19.40, 23.10 Визит 12+
12.00, 17.00 Вовремя 16+
12.05 Депутатское время 16+
20.50 Острый вопрос 16+
21.50 Покупай "Вери Вайт" 16+



07.00 Т/с "СашаТаня" 16+
19.00 Т/с "Универ. 15 лет спустя" 16+
21.00 Т/с "Полицейский с Рублёвки" 16+
23.00 Х/ф "Прабабушка лёгкого поведения" 16+
00.45 Х/ф "Бабушка лёгкого поведения" 16+

★ ЗВЕЗДА

05.15, 12.05, 14.25, 17.10, 02.00 Т/с "Позывной "Стая" 16+
07.00 "Сегодня утром" 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 "Открытый эфир" 16+
11.00, 19.15 "По горячим следам" 16+
17.00 Военные новости 16+
18.50 "Специальный репортаж" 16+
20.10 "Улика из прошлого" 16+
22.45 "Между тем" 12+
23.15 Х/ф "Второй раз в Крыму" 12+
01.00 Д/с "Последний бой" 12+
01.25 Д/с "Хроника Победы" 16+

В АО «Горвнешблагоустройство»
ТРЕБУЮТСЯ

СОРТИРОВЩИКИ ОТХОДОВ
(на полигон ТБО, ул.Ленина 2и)
5/2, з/п от 46000Р

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

ТРЕБУЮТСЯ:

ТЕХНИЧЕСКИЙ СМОТРИТЕЛЬ,
ИНЖЕНЕР ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ОТДЕЛА.

Тел. 8 (3439) 396-646

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.

СРЕДА

22 апреля



05.00 "Доброе утро" 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Новости 16+
09.05 "Модный приговор" 0+
09.55 "Жить здорово!" 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет" 16+
11.40, 18.45 "Большая игра" 16+
15.00 "Давай поженимся!" 16+
15.50 "Мужское/Женское" 16+
19.50 "Пусть говорят" 16+
21.00 "Время" 16+
21.45 Т/с "В парке Чаир" 16+
00.00 "Подкаст.Лаб" 16+

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России" 16+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести 16+
09.30 Местное время 16+
09.55 "О самом главном" 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время 16+
12.00, 18.00 "60 минут" 12+
14.30, 02.15 Т/с "Кулагины" 16+
17.00 "Малахов" 16+
21.30 Т/с "Теплый ветер с Севера" 16+
23.40 "Вечер с В. Соловьевым" 12+
12+



05.00 РИМ ТВ Панорама 16+
05.30 РИМ ТВ Панорама бизнеса 16+

05.35 РИМ ТВ Спортивная среда 16+
06.00 Свердловское утро 12+
09.00, 11.00, 13.30 "Все говорят об этом" 16+
10.00 Д/ф "Б. Щербаков" 12+
11.30 Д/ф "Рассекреченная история" 16+
12.45 Патрульный участок 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/ц "ДНК России" 12+
14.00 РИМ ТВ Панорама 16+
16.00 Парламентский вестник 16+
17.10, 00.30 Д/ц "Советские мафии" 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
18.50, 23.15 Вестник корпораций 16+
18.55 Первенство России по футболу 16+
21.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
01.30 Д/ц "Заповедники РФ" 12+



04.35, 08.25, 10.35 Т/с "Пес" 16+
06.30 "Утро" 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 "Сегодня" 16+
13.25 "ЧП" 16+
14.00 "Место встречи" 16+
16.45 "За гранью" 16+
17.50 "ДНК" 16+

20.00 Т/с "Высшая мера" 16+
22.15 Т/с "Агент национальной безопасности" 16+
00.40 "Мы и наука" 12+
01.45 Т/с "Пенсильвания" 16+



05.00, 07.45 "100 мест, где поесть" 16+
06.45 "100 мест и одна кухня" 16+
08.50 Х/ф "Неожиданные связи" 16+
10.40 Х/ф "Любовь не по размеру" 16+
12.50 Т/с "Папины дочки" 12+
17.00 Т/с "Молодёжка. Новая смена-2" 16+
21.05 Х/ф "Извержение" 16+
23.50 Х/ф "Выжившие" 18+
02.15 "Кино в деталях" 18+



06.30 "По делам несовершеннолетних" 16+
07.05 "Давай разведёмся!" 16+
08.05 "Тест на отцовство" 16+
10.20, 23.00 "Прости меня..." 16+
11.25, 00.05 "Беду отведу" 16+
12.40, 01.05 "Знахарка" 16+
13.15, 01.35 "Верну любимого" 16+
13.50, 02.00 "Голоса ушедших душ" 16+
14.25 Х/ф "Судьи и судьбы" 16+
19.00 Х/ф "Дорогой сердца" 16+

МАТЧ!

08.00 "Чемпионат мира-2026" 12+
09.00, 11.00, 14.55 Новости 16+
09.05, 13.35, 19.15, 02.00 Все на Матч! 16+
11.05, 14.35 Специальный репортаж 12+
11.25, 16.30 Тяжёлая атлетика 12+
12.30 Греко-римская борьба 12+
15.00 Есть тема! 16+
21.00, 23.50 Футбол 6+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00 Панорама 16+
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, 15.50, 19.50 Покупай "Вери Вайт" 16+
08.50, 10.50, 12.30, 17.15, 20.50, 23.00 Семейная неделя на ТВ 16+
09.40, 11.30, 13.50, 16.50, 21.20, 22.50 Каменский дайджест 16+
09.50, 13.40, 21.30 Визит 12+
11.40, 17.40, 21.40 Спортивная среда 16+
12.00, 17.00 Вовремя 16+
12.05 Разговор по существу. Силовой блок 16+

РЫБЛОВ ОХОТНИК
ул. Стахановская, 9

Одежда для
рыбалки
и отдыха



07.00 Т/с "СашаТаня" 16+
19.00 Т/с "Универ. 15 лет спустя" 16+
21.00 Т/с "Полицейский с Рублевки" 16+
00.55 Х/ф "Прабабушка лёгкого поведения" 16+

ЗВЕЗДА

05.10, 12.05, 13.20, 17.10, 02.00 "Позывной "Стая" 16+
07.00 "Сегодня утром" 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 "Открытый эфир" 16+
11.00, 19.15 "По горячим следам" 16+
17.00 Военные новости 16+
18.50 "Специальный репортаж" 16+
20.10 Д/с "Секретные материалы" 16+
22.45 "Между тем" 12+
23.15 Х/ф "Шестой" 12+
01.00 Д/с "Последний бой" 12+
01.25 Д/с "Хроника Победы" 16+



Обращаться: ул. Рябова, 12

Отдел кадров: 8(3439) 37-90-67; 8(3439) 37-90-65



Электронная почта:

36cei@uzesiset.ru

kadr3@uzesiset.ru

ВАКАНСИИ:

- Водитель электро- и автотележки
- Водитель
- Гальваник
- Заточник
- Заместитель главного бухгалтера по налоговому учету
- Инженер-механик
- ИНЖЕНЕР - конструктор
 - программист
 - технолог
- Контрольный мастер
- Литейщик пластмасс
- Маркировщик деталей и приборов
- Наладчик автоматических линий и агрегатных станков
- Наладчик технологического оборудования
- Начальник технологического бюро
- Отделочник - универсал
- Обработчик изделий из пластмасс
- Плиточник - универсал
- Прессовщик изделий из пластмасс

- Плотник
- Повар
- СЛЕСАРЬ: - аварийно-восстановительных работ
 - механосборочных работ
 - по сборке металлоконструкций
 - инструментальщик
 - ремонтник
- Сборщик деталей и изделий
- Станочник широкого профиля
- Столяр
- Строгальщик
- Токарь
- Уборщик производственных и служебных помещений
- Шлифовщик
- Экономист
- Электрогазосварщик
- Электромеханик по торговому и холодильному оборудованию
- Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования



05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Но-
вости 16+
09.05 "Модный приговор" 0+
09.55 "Жить здорово!" 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45,
17.15, 22.45 "Время покажет"
16+
11.40, 18.45 "Большая игра" 16+
15.00 "Давай поженимся!" 16+
15.50 "Мужское / Женское" 16+
19.50 "Пусть говорят" 16+
21.00 "Время" 16+
21.45 Т/с "В парке Чаир" 16+
00.00 "Подкаст.Лаб" 16+

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России" 16+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,
20.00 Вести 16+
09.30 Местное время 16+
09.55 "О самом главном" 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное
время 16+
12.00, 18.00 "60 минут" 12+
14.30 Т/с "Кулагины" 16+
17.00 "Малахов" 16+
21.30 Т/с "Тёплый ветер с
Севера" 16+
23.40 "Вечер с В. Соловьёвым"
12+
02.00 48-й Московский кино-
фестиваль 12+



05.00 РИМ ТВ Панорама 16+
05.30 РИМ ТВ Панорама биз-
неса 16+
05.35 РИМ ТВ Спортивная

среда 16+

06.00 Свердловское утро 12+
09.00 Лекции П. Крашенини-
кова 12+
09.30, 01.30 Д/с "Заповедники
РФ" 12+
10.00 Д/ф "Смерть на съёмоч-
ной площадке" 12+
11.00, 13.00, 21.00, 23.15 "Все
говорят об этом" 16+
11.30 Д/ф "Рассекреченная
история" 16+
12.45 Патрульный участок 16+
14.00 РИМ ТВ Панорама 16+
16.00 Парламентский вестник
16+
16.30, 00.00 Д/с "ДНК России"
12+
17.10, 00.30 Д/с "Советские
мафии" 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
18.50, 20.45 Новости региона
12+
19.00, 21.30 Новости ТАУ 9
1/2 16+



04.50, 08.25, 10.35 Т/с "Пес"
16+
06.30 "Утро" 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 00.20 "Сегодня" 16+
13.25 "ЧП" 16+
14.00 "Место встречи" 16+

16.45 "За гранью" 16+
17.50 "ДНК" 16+
20.00 Т/с "Высшая мера" 16+
22.15 Т/с "Агент национальной
безопасности" 16+
00.40 Т/с "Пенсильвания" 16+



05.00, 07.40 "100 мест, где
поесть" 16+
06.45 "100 мест и одна кухня"
16+
08.50 Х/ф "Нянька по вызову"
16+
10.40 Х/ф "Алоха" 16+
12.50 Т/с "Папины дочки" 12+
17.00 Т/с "Молодёжка. Новая
смена-2" 16+
21.05 Х/ф "Катастрофа" 16+
23.15 Х/ф "Крушение мира"
18+
01.20 Х/ф "Бельфегор - при-
зрак Лувра" 16+



06.30 "По делам несовершенно-
летних" 16+
07.15 "Давай разведёмся!" 16+
08.15 "Тест на отцовство" 16+
10.25, 23.00 "Прости меня..."
16+
11.30, 00.05 "Беду отведу" 16+
12.40, 01.05 "Знахарка" 16+
13.15, 01.35 "Верну любимого"
16+
13.50, 02.00 "Голоса ушедших
душ" 16+
14.25 Х/ф "Судьи и судьбы" 16+
19.00 Х/ф "Дорогой сердца" 16+

МАТЧ!

08.00 "Чемпионат мира-2026"
12+
09.00, 11.00, 14.55, 01.55 Но-
вости 16+
09.05, 13.35, 02.00 Все на
Матч! 16+
11.05, 14.35 Специальный ре-
портаж 12+
11.25, 16.30 Тяжёлая атлетика
12+
12.30 Греко-римская борьба
12+
15.00 Есть тема! 16+
19.00 Спортивная гимнастика 6+
21.00 Футбол 6+
23.50 После футбола 12+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00,
16.00, 18.00, 20.00, 22.00 Па-
норама 16+
06.40, 08.40, 10.40, 14.40,
16.40, 18.40, 20.40, 22.40 Па-
норама бизнеса 16+
06.50, 10.50, 12.30, 14.50,
16.50, 17.05, 20.50, 22.50 Се-
мейная неделя на ТВ 16+
07.40, 11.30, 12.50, 15.50,
21.20, 23.50 Каменский дайд-
жест 16+
07.50, 15.40, 21.30 Визит 12+
08.50, 13.00, 18.50 Острый
вопрос 16+
09.50, 12.40, 19.50 Покупай
"Вери Вайт" 16+
11.40, 17.40, 21.40 Спортивная
среда 16+
12.00, 17.00 Вовремя 16+
12.05 Штаб 16+



07.00 Т/с "СашаТаня" 16+
21.00 Т/с "Полицейский с Ру-
блевки" 16+

★ ЗВЕЗДА

05.10 Т/с "Позывной "Стая"
16+
07.00 "Сегодня утром" 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости
дня 16+
09.15, 21.00 "Открытый эфир"
16+
11.00, 23.15 Х/ф "Простая
история" 12+
13.55, 17.10 Т/с "Без права на
выбор" 16+
17.00 Военные новости 16+
18.50 "Специальный репор-
таж" 16+
19.15 "По горячим следам" 16+
20.10 "Код доступа" 12+
22.45 "Между тем" 12+
01.05 Д/с "Последний бой" 12+
01.40 Х/ф "Свидание на Млеч-
ном пути" 12+

БАЛКОНЫ И ОКНА
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
В РАССРОЧКУ

ПОДРОБНОСТИ
ПО ТЕЛЕФОНУ

8-3439-380-366
8-953-007-59-30

г. Каменск-Уральский

в столовую на предприятие
ТРЕБУЮТСЯ:

- **ПОВАР** (сменный график), з/п 66 500 руб.
 - **КУХ. РАБОЧАЯ**, з/п 43 000 руб.
- соц. пакет, льготное питание. тел. 8(3439) 360-035

ХАЙТЭК+
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

ФОТООБОИ

• БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • ДОСТУПНО

ул. Суворова 13, 30-22-20
8-950-657-98-68



05.00 "Доброе утро" 16+
09.00, 11.00, 14.00 Новости 16+
09.05 "Модный приговор" 0+
09.55 "Жить здорово!" 16+
10.40, 11.25, 17.00 "Большая игра" 16+
13.15, 14.15 "Время покажет" 16+
15.15 "Давай поженимся!" 16+
16.05 "Мужское / Женское" 16+
18.00 Вечерние новости 16+
18.40 "Человек и закон" 16+
19.45 "Поле чудес" 16+
21.00 "Время" 16+
21.45, 01.55 "Сегодня вечером" 16+
23.45 "Голос" 12+

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России" 16+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести 16+
09.30 Местное время 16+
09.55 "О самом главном" 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время 16+
12.00, 18.00 "60 минут" 12+
14.30 Т/с "Кулагины" 16+
17.00 "Прямой эфир" 16+

21.30 "Удивительные люди" 12+
00.10 "Истории Большой Страны" 12+
01.10 Х/ф "Директор по счастью" 12+



05.00 РИМ ТВ Панорама 16+
05.30 РИМ ТВ Панорама бизнеса 16+
05.35 РИМ ТВ Спортивная среда 16+

06.00 Свердловское утро 12+
09.00, 13.30, 20.45, 23.30 "Все говорят об этом" 16+
09.30 Д/ц "Мое дело" 12+
10.00 Д/ф "Вторая семья" 12+
11.00 Лекции П. Крашенинникова 12+
11.30 Д/ф "Рассекреченная история" 16+
12.45 Патрульный участок 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/ц "ДНК России" 12+
14.00 РИМ ТВ Панорама 16+
16.00 Парламентский вестник 16+
17.10, 00.30 Д/ц "Советские мафии" 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
18.50 Новости региона 12+
19.00, 21.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
01.30 Д/ц "Заповедники РФ" 12+



04.40, 09.25, 10.35 Т/с "Пес" 16+
06.30 "Утро" 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "Сегодня" 16+
08.25 "Мои университеты" 6+
13.25 "ЧП" 16+
14.00 "Место встречи" 16+
16.50 "ДНК" 16+
17.55 "Жди меня" 12+
20.00 Т/с "Высшая мера" 16+
00.20 "Своя правда" 16+



05.00 "Уральские пельмени" 16+
10.15 "Шоу "Уральские пельмени" 16+



06.30 "По делам несовершеннолетних" 16+
07.25 "Давай разведемся!" 16+
08.25 "Тест на отцовство" 16+
10.40, 23.35 "Прости меня..." 16+
11.45, 00.40 "Беду отведу" 16+
12.55, 01.35 "Знахарка" 16+
13.30, 02.05 "Верну любимого" 16+
14.00 "Голоса ушедших душ" 16+
14.35 Х/ф "О чём она молчит" 16+
19.00 Х/ф "Не было бы счастья" 16+
23.00 "Уютное утро" 16+



08.00 "Чемпионат мира-2026" 12+
09.00, 11.00, 14.55 Новости 16+
09.05, 13.35, 23.30 Все на Матч! 16+
11.05 "Небесная грация" 6+
11.25, 16.30 Тяжёлая атлетика 12+
12.30 Женская борьба 12+
14.35 Д/ц "Лица страны" 12+
15.00 Есть тема! 16+
19.00 Спортивная гимнастика 6+
20.55 Хоккей 12+
23.50 Футбол 6+
02.00 Евротур 12+



06.00, 08.00, 10.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00 Панорама 16+
06.40, 08.40, 10.40, 14.40, 16.40, 18.40, 20.40, 22.40 Панорама бизнеса 16+
06.50, 10.50, 12.15, 16.50, 17.05, 21.20, 22.50 Семейная неделя на ТВ 16+
07.30, 13.30, 20.50 Спортивная среда 16+
07.40, 12.05, 21.40 Визит 12+
07.50, 11.50, 13.50, 17.50, 21.10, 23.50 Каменский дайджест 16+
08.50, 14.50, 18.50 Острый вопрос 16+
09.50, 15.50, 19.50 Покупай "Вернись Вайт" 16+
12.00, 17.00 Вовремя 16+



07.00 Т/с "СашаТаня" 16+
16.00 Т/с "Универ. 15 лет спустя" 16+
20.00 "Комедия Клуб" 16+
22.00 "Однажды в России" 16+
23.30 "Stand up" 18+
00.30 "Женский Стендап" 18+



05.40, 00.55 Х/ф "Отпуск за свой счет" 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.20 "Ищу своих" 12+
10.10 "Любовь на линии огня" 16+
10.40 "Специальный репортаж" 16+
10.55 "По горячим следам" 16+
11.10, 13.25 Х/ф "Дело Румянцева" 12+
14.25, 17.10 Т/с "Подлежит уничтожению" 16+
17.00 Военные новости 16+
19.40 Д/с "Загадки века" 12+
20.30 Д/с "Война миров" 16+
21.20 "Что русскому смешно..." 16+
22.00 "Здравствуйте, товарищи!" 16+
23.30 "Музыка+" 12+



требуется
**МЕНЕДЖЕР
ПО ПРОДАЖАМ**
(реклама), график 5/2

Обращаться по тел. **8-922-138-3229**,
либо высылайте резюме
на почту **rimmedia_ku@mail.ru**



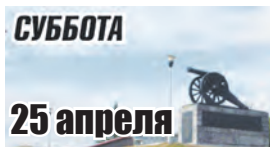
В АО «Водоканал КУ» требуются:

- Слесарь по ремонту дорожно-строительных машин и статоров
- Слесарь АВР
- Слесарь-ремонтник
- Электрогазосварщик
- Лаборант химического анализа
- Токарь
- Специалист по обучению в области охраны труда

- Машинист насосных установок
- Оператор очистных сооружений
- Дворник
- Подсобный рабочий
- Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
- Слесарь КИПиА
- Специалист по закупкам

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР, ОБУЧЕНИЕ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ЗА СЧЕТ ПРЕДПРИЯТИЯ.

Обращаться в отдел кадров: ул. Ленина, дом 113,
телефон 8 (3439) **54-51-35** (доп. 231)



06.00 "Доброе утро. Суббота" 16+
09.00 "Умницы и умники" 12+
09.45 "Слово пастыря" 0+
10.00, 12.00, 15.00 Новости 16+
10.15 К 80-летию В. Жириновского 12+
11.10 "В. Жириновский. Прямая речь" 12+
12.20 "Наше всё" 12+
13.15, 15.20 Т/с "Шифр" 16+
17.30, 18.20 "Кто хочет стать миллионером?" 12+
18.00 Вечерние новости 16+
21.00 "Время" 16+
21.35 "Что? Где? Когда?" 16+
22.45 "Команды" 16+
23.45 К 135-летию Прокофьева 16+
00.45 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России. Суббота" 16+
08.00 Местное время. Суббота 16+
08.35 "По секрету всему свету" 12+
09.00 "Формула еды" 12+
09.25 "Пятеро на одного" 12+
10.10 "Сто к одному" 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 16+

11.30 "Наши. Военкоры" 12+
12.00 "Доктор Мясников" 16+
13.00 "Большие перемены" 12+
14.50 "Петросян-шоу" 16+
17.50 "Привет, Андрей!" 12+
20.50 Вести. Местное время 16+
21.00 Х/ф "Прерванный полёт" 16+
00.40 Х/ф "Мой любимый друг" 12+



05.00, 08.00, 12.00, 15.00 Со-бытия 16+
06.00 РИМ ТВ Панорама 16+
06.30 РИМ ТВ Панорама биз-неса 16+
06.35 РИМ ТВ Визит 16+
07.00, 16.30, 22.00 Лекции П. Крашенинникова 12+
07.30 Д/ц "Дело №..." 12+
10.00, 12.45, 17.30 Патрульный участок 16+
10.30 О личном и наличном 12+
11.00, 19.00, 00.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
13.00, 01.00 Х/ф "Крылья ангела" 16+
16.00, 21.30 Д/ц "Человеческий фактор" 12+
17.00, 22.30 Д/ц "ДНК России" 12+
17.30 РИМ ТВ Панорама 16+
20.00 Х/ф "Чёртовое колесо" 16+
23.00 Д/ц "Святыни России" 12+



04.45 Х/ф "Посторонний" 16+
06.20 "Жди меня" 12+
07.20 "Смотр" 0+
08.00, 10.00, 16.00 "Сегодня" 16+
08.20 "Неограниченные возможности" 16+
09.20 "Едим дома" 0+
10.20 "Главная дорога" 16+
11.00 "Живая еда" 12+
12.00 "Квартирный вопрос" 0+
13.00 "Сатя" 16+
14.00 "Поедем, поедим!" 16+
15.00 "Своя игра" 0+
16.20, 01.35 "ЧП" 16+
17.00 "Следствие вели..." 16+
19.00 "ЦТ" 16+
20.20 "Ты не поверишь!" 16+
21.20 "Секрет на миллион" 16+
23.45 "Основано на реальных событиях" 16+



05.00 "Шоу "Уральские пельмени" 16+
08.50 "ПроСто кухня" 12+
10.00 "100 мест, где поесть" 16+
12.00 "Чем заняться в выходные?" 16+
13.00 Х/ф "Пробуждающая совесть" 16+
17.05 Х/ф "Граф Монте-Кристо" 16+
20.40 Х/ф "Va-банк" 16+
22.35 Х/ф "Эффект парадокса" 16+
00.20 Х/ф "Исчезнувшая" 18+



06.30 "Призрачная связь" 16+
09.45 "Уютное утро" 16+
10.20 Х/ф "Отель на обочине" 16+
14.40 Х/ф "Это не мой муж" 16+
19.00 Х/ф "Тайный дневник моей сестры" 16+
23.15 Х/ф "Призрак на двоих" 16+
01.00 Х/ф "Судьи и судьбы" 16+



08.00 Бокс 16+
09.00, 11.00, 13.45 Новости 16+
09.05, 23.30, 02.00 Все на Матч! 16+
11.05 М/с "Команда Матч" 0+
11.25 Тяжёлая атлетика 12+
12.30 Женская борьба 12+
13.50 Регби 12+
16.15 Хоккей 12+
19.05, 21.15, 23.50 Футбол 6+



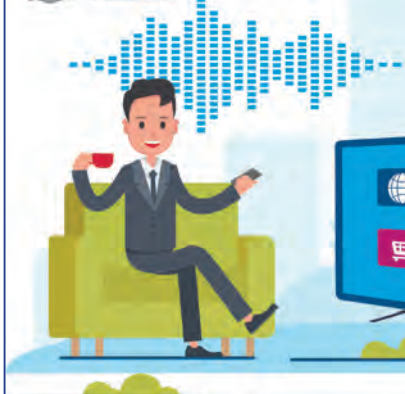
06.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00 Панорама 16+
06.40, 08.40, 10.40, 12.40, 14.40, 16.40, 18.40, 20.40, 22.40 Панорама бизнеса 16+
06.50, 08.50, 14.50, 16.50, 21.10, 22.50 Семейная неделя на ТВ 16+
07.30, 15.00, 21.30 Визит 12+
07.50, 09.30, 15.20, 17.50, 21.50, 23.50 Каменский дайджест 16+
09.40, 15.40, 20.50 Спортивная среда 16+
10.50, 12.50, 18.50 Острый вопрос 16+
11.50, 13.50, 19.50 Покупай "Верю Вайт" 16+



07.00, 09.30 "Однажды в России" 16+
09.00 "Время завтрака" 16+
12.00 "Битва экстрасенсов" 16+
15.55 "Новая битва экстрасенсов" 16+
21.00, 00.00 "Музыкальная интуиция" 16+
23.00 "Женский Стендап" 18+



05.10 Х/ф "Иван да Марья" 16+
06.50 Х/ф "Дело Румянцева" 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 "Второе мнение" 12+
09.45 "СССР. Знак качества" 12+
10.35 "Не факт!" 12+
11.05 "Мужики" 16+
11.35 "Легенды искусства" 12+
12.10 Д/ф к 80-летию В.В. Жириновского 16+
13.20 Х/ф "Возвращение резидента" 12+
16.20, 19.20 Х/ф "Конец операции "Резидент" 12+
19.50 Т/с "Без права на выбор" 16+
00.35 Х/ф "Сыщик" 12+



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

**Реагируем
Информируем
Модерируем**

ВОСКРЕСЕНЬЕ

26 апреля



06.00, 10.00, 12.00 Новости 16+
06.10 "Играй, гармонь любимая!" 12+
06.55 "Часовой" 12+
07.25 "Здоровье" 16+
08.30 "Золотая коллекция Союзмультфильма" 0+
09.10 "Непутевые заметки" 12+
09.30 Национальная лотерея 12+
10.15 "Жизнь своих" 12+
11.10 "Повара на колесах" 12+
12.15 Д/ф "Чернобыль" 16+
13.10 "Видели видео?" 0+
14.15 Х/ф "Семья Ивановых" 12+
16.00 К 80-летию В. Жириновского 12+
17.00 "В. Жириновский. Прямая речь" 12+
18.00 Вечерние новости 16+
19.00 "85 лет тренеру Мишину" 0+
21.00 "Время" 16+
23.00 "Большая игра" 16+

РОССИЯ 1

05.25 Х/ф "Потерянное счастье" 12+
07.20 "В кругу друзей" 12+
08.00 Местное время. Воскресенье 16+
08.35 "Когда все дома" 12+
09.25 "Утренняя почта" 12+
10.10 "Сто к одному" 12+
11.00, 14.00, 17.00 Вести 16+
11.30 "Наши. Военкоры" 12+

12.00 "Доктор Мясников" 12+
13.00 "Судьба человека" 12+
14.30 Вести. Местное время 16+
15.00 "Весёлые ребята" 16+
17.50 "Песни от всей души" 12+
20.00 Вести недели 16+
22.30 Москва. Кремль. Путин 16+
23.30 К 80-летию "В. Жириновский" 12+
00.35 "Воскресный вечер с В. Соловьёвым" 12+



05.00, 08.00, 11.00, 22.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
06.00 RIM ТВ Панорама 16+
06.30 RIM ТВ Панорама бизнеса 16+
06.35 RIM ТВ Визит 16+
07.00, 16.00, 23.00 Д/ц "Святая Россия" 12+
09.00, 17.00 Д/ц "ДНК России" 12+
10.00, 19.30 Лекции П. Крашенникова 12+
10.30, 15.30, 19.00 Д/ц "Человеческий фактор" 12+
13.00 Патрульный участок 16+
13.30 На страже закона 16+
14.00, 01.00 Х/ф "Чёртовое колесо" 16+
17.30 RIM ТВ Панорама 16+
18.50 Вестник корпораций 16+
20.00 Х/ф "Крылья ангела" 16+



04.45 Х/ф "Гражданка начальница" 16+
06.40 "ЦТ" 16+
08.00, 10.00, 16.00 "Сегодня" 16+
08.20 Лотерейное шоу 12+
10.20 "Первая передача" 16+

11.00 "Чудо техники" 12+
12.00 "Дачный ответ" 0+
13.00 "НашПотребНадзор" 16+
14.00 "Однажды..." 16+
15.00 "Своя игра" 0+
16.20 "Человек в праве" 16+
17.00 "Скандалы. Интриги. Расследования" 16+
18.00 "Новые русские сенсации" 16+
19.00 "Итоги недели" 16+
20.20 Шоу "Маска" 12+
00.45 "Звезды сошлись" 16+



05.00 "Сториз" 16+
05.05, 07.05 "100 мест, где поесть" 16+
06.35 "ПроСто кухня" 12+
07.05 "100 мест, где поесть" 16+
08.00 "Чем заняться в выходные?" 16+
09.05 М/ф "Мастер Кид" 6+
11.00 М/ф "Приключения панды" 6+
12.50 М/ф "Лея и волшебная карта" 12+
14.50 Х/ф "Охота на монстра-2" 12+
17.00 "Суперниндзя. Дети" 12+
21.00 Х/ф "Война миров" 16+
22.55 Х/ф "Последний охотник на демонов" 16+
00.50 Х/ф "Извержение" 16+



06.30 Х/ф "Токсичный роман" 16+
09.00 "Метод Рогова" 16+
10.00 "Пять ужинов" 16+
10.15 Х/ф "Прозрение" 16+
14.40 Х/ф "А как иначе" 16+
19.00 Х/ф "Как избавиться от невестки за 10 дней" 16+
23.05 Х/ф "О чём она молчит" 16+

МАТЧ!

08.00 Смешанные единоборства 16+
09.00, 11.00, 13.45 Новости 16+
09.05, 13.50, 18.15 Все на Матч! 16+
11.05 М/с "Команда Матч" 0+
11.25 Тяжёлая атлетика 12+
12.30 Вольная борьба 12+
14.55 Баскетбол 6+
16.55 Художественная гимнастика 6+
18.45, 21.00, 23.40 Футбол 6+
01.45 После футбола 12+



06.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00 Панорама 16+
06.40, 08.40, 10.40, 12.40, 14.40, 16.40, 18.40, 20.40, 22.40 Панорама бизнеса 16+
06.50, 08.50, 14.50, 16.50, 21.10, 22.50 Семейная неделя на ТВ 16+
07.30, 15.00, 21.30 Визит 12+
07.50, 09.30, 15.20, 17.50, 21.50, 23.50 Каменский дайджест 16+
09.40, 15.40, 20.50 Спортивная среда 16+
10.50, 12.50, 18.50 Острый вопрос 16+
11.50, 13.50, 19.50 Покупай "Вери Вайт" 16+



07.00 "Однажды в России" 16+
09.00 "Битва пикников" 16+
09.30 "Битва экстрасенсов" 16+
15.20 "Новая битва экстрасенсов" 16+
18.00 "Сокровища императора" 16+
21.05, 01.05 "Титаны" 16+
23.45 "Шоу Воли" 16+

РЫБ-ЛОВ
ОХОТНИК
ул. Стахановская, 9

Летние палатки,
шатры, навесы

★ ЗВЕЗДА

04.55 Т/с "Подлежит уничтожению" 16+
09.00 Новости недели 16+
09.25 "Служу России" 12+
09.55 "ВП" 12+
10.40 "Легенды армии" 12+
11.30 Д/с "Легенды госбезопасности" 16+
12.20 Д/с "Война миров" 16+
13.10 "Код доступа" 12+
14.00 "Улика из прошлого" 16+
14.50 "Скрытые угрозы" 16+
15.40 Д/с "Секретные материалы" 16+
16.30 Д/с "Загадки века" 12+
17.20 "Что русскому смешно..." 16+
18.00 Главное 16+
19.40 Д/с "Незримый бой" 16+
23.00 "Фетисов" 12+
23.55 Х/ф "Кадкина всякий знает" 12+
01.30 Х/ф "Внимание! Всем постап..." 12+

ТОТ ДИКТАНТ

ПИШЕМ В 13.00

18 АПРЕЛЯ 2026

В КАМЕНСКЕ- УРАЛЬСКОМ

ВНИМАНИЕ!!!
НА ПЛОЩАДКИ
ТРЕБУЕТСЯ
РЕГИСТРАЦИЯ

СКЦ / БИБЛИОТЕКИ
ТИЦ / КЛЕВЕР
И ДРУГИЕ ПЛОЩАДКИ
ПО ВСЕМУ ГОРОДУ

ПОЛНЫЙ СПИСОК ПЛОЩАДОК СМОТРИ НА **totaldict.ru**



ВАШИ ПРОБЛЕМЫ

Превышение водителем допустимой нормы алкоголя после употребления кефира, кваса или спиртосодержащих конфет будет считаться опьянением и повлечет предусмотренное законом наказание. Об этом ТАСС сообщил доцент кафедры административного права и процесса Университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА) Максим Поляков. "В российской судебной практике сложилась четкая позиция: употребление продуктов питания – кефира, кваса и спиртосодержащих конфет не является оправданием при фиксации опьянения", – сказал Поляков. Напомним, управление транспортным средством в состоянии опьянения карается штрафом в 45 тыс. рублей и лишением прав на срок от полутора до двух лет. Юрист отметил, что закон устанавливает порог погрешности, который специально рассчитан так, чтобы отсекал естественный алкогольный фон или влияние продуктов. "Статья 12.8. КоАП РФ предусматривает административную ответственность за управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения, либо передачу управления транспортным средством лицу, находящемуся в состоянии опьянения", – пояснил собеседник агентства. – В соответствии с примечанием к данной статье, допустимая норма алкоголя для водителей в России составляет не более 0,3 грамма этилового спирта на один литр крови. Это примерно соответствует 0,3 промилле. При проверке алкотестером норма составляет не более 0,16 мг на литр выдыхаемого воздуха". В качестве примера Поляков привел случай из села Уват Тюменской области. В 2024 году сотрудниками ГИБДД был задержан мужчина, который съел полкило конфет с ликерной начинкой и сел за руль, после чего алкотестер показал 0,37 мг алкоголя на литр выдыхаемого воздуха. "Выяснилось, что у водителя нет водительского удостоверения. Мужчину оформили за пьяное вождение без водительского удостоверения, автомобиль эвакуировали на спецстоянку", – отметил юрист.

БОЛЕЕ СПРАВЕДЛИВО?

В Госдуме предложили освободить россиян от уплаты транспортного налога в периоды, когда сезонный транспорт не используется. С инициативой выступил депутат Леонид Слуцкий. Парламентарий направил соответствующие письмо главе Федеральной налоговой службы Даниилу Егорову. Законопроект предполагает более справедливую систему налогообложения, учитывающую реальное использование транспортных средств. "Человек не должен платить налог за тот период, когда сезонный транспорт, то есть лодки, мотоциклы, снегоходы, мотосани

и прочие средства, фактически не используется", – цитируют депутата "Известия". Слуцкий уточнил, что это сделает систему налогообложения более справедливой. Изменения особенно выгодны для жителей регионов с ограниченным сезоном использования транспорта.

ИНТЕЛЛЕКТ, НО ИСКУССТВЕННЫЙ...

В Москве усовершенствовали систему фото- и видеофиксации нарушений ПДД. Столичный Центр организации дорожного движения (ЦОДД) подключил к анализу сделанных дорожными камерами фотографий алгоритмы искусственного интеллекта (ИИ), об этом сообщает «Коммерсантъ». Нейросеть, в частности, используется для выявления ситуаций, при которых штраф был выписан по ошибке. Например, если ПДД нарушил эвакуатор, а «письмо счастья» выписано на владельца легковушки, которую перевозили на платформе. Также ИИ применяется для выявления владельцев машин с заклеенными номерами – для распознавания скрытого номера нейросеть ищет по образу авто совпадения среди тех, которые ездили по городу. Кроме того, ИИ в столице применяют для более точного обнаружения таких нарушений, как непристегнутый ремень безопасности, отсутствие шлема у мотоциклистов, использование мобильного телефона за рулем. Здесь надо заметить, что госкомпания «Автодор» также использует нейросеть – для выявления зайцев с закрытыми государственными регистрационными знаками, которые пытаются бесплатно проскочить по «платникам».

РЕШИЛО ПРАВИТЕЛЬСТВО

Правительство РФ 2 апреля полностью запретило экспорт бензина и дизтоплива, в том числе для производителей. Мера будет действовать до 31 июля, решение принято ради стабилизации ситуации на внутреннем рынке, сообщает «Интерфакс». В правительстве считают, что запрет на экспорт позволит насытить рынок в период повышенного спроса на топливо из-за проведения сельскохозяйственных полевых работ. Также в кабмине отмечают, что указанная мера предотвращает рост розничных цен на бензин и дизтопливо в РФ, который мог быть спровоцирован удорожанием нефти в мире в связи с войной на Ближнем Востоке. Ранее вице-премьер РФ Александр Новак заявил, что на мировом рынке сформировался дефицит нефтепродуктов – цены на них выросли быстрее, чем на сырую нефть.





КОГДА ВЫ В ВОЗРАСТЕ

Саркопения (от греческих слов плоть и убыль) – это возрастное заболевание, при котором происходит прогрессирующая потеря мышечной массы и силы. Проще говоря, это атрофия мышц, связанная со старением. Если человек после 50-60 лет замечает, что ему трудно подняться по лестнице, открыть банку, дольше стоять на ногах или он начинает чаще спотыкаться – это могут быть первые звоночки саркопении.



Разберемся в вопросе. Природа создала мышцы как динамическую систему: они постоянно разрушаются (катаболизм) и восстанавливаются (анаболизм). В молодости эти процессы уравновешены. С возрастом (примерно с 35-40 лет) происходят изменения.

- 1. Гормональный фон** – снижается уровень тестостерона, гормона роста и чувствительность к инсулину.
- 2. Нервная система** – ухудшается связь между мозгом и мышцами (меньше нервных импульсов, активирующих сокращение).
- 3. Воспаление** – в теле пожилых людей часто повышен уровень хронических слабых воспалительных процессов, которые разрушают мышечную ткань.
- 4. Малоподвижность (гиподинамия)** – чем меньше человек двигается, тем быстрее организм «выключает» ненужные мышцы, чтобы не тратить на них энергию.

Но опасность саркопении не только в слабости и дряблости рук или ног.

Это медицинский фактор риска. ЧЕМ ОН ЧРЕВАТ?

- Падения и переломы. Слабые мышцы не удерживают суставы и не позволяют сохранять равновесие. У пожилых людей саркопения – главная причина переломов шейки бедра.
- Метаболическим синдром. Мышцы – один из главных «потребителей» сахара в крови. Когда их мало, развиваются инсулинорезистентность и диабет 2-го типа.
- Ограничение самостоятельности. Человеку становится трудно выходить из дома, готовить еду, одеваться.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

В отличие от потери костной массы (остеопороза), саркопению можно замедлить и даже обратить вспять в любом возрасте с помощью всего лишь двух инструментов:

- ✓ **СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ** – аэробика (ходьба, плавание) полезна для сердца, но от саркопении спасает только работа с отягощениями: приседания с гантелями, жим ногами,

упражнения с эспандерами. Мышцы должны чувствовать нагрузку. Даже 2-3 тренировки в неделю через год дают прирост силы на 50-70% у 80-летних людей!

✓ **БЕЛОК В ПИТАНИИ** – с возрастом мышцы теряют чувствительность к аминокислотам. Поэтому пожилому человеку требуется больше белка, чем молодым: около 1,2-1,5 грамма на килограмм веса в день. Это мясо, рыба, яйца, творог, бобовые. Важно распределять белок равномерно на каждый прием пищи (например, 30 граммов на завтрак, обед и ужин).

Лучшие источники белка: куриная грудка и индейка, рыба, такая как лосось и тунец, яйца и молочные продукты, бобовые и орехи для вегетарианцев.

ВАЖНОСТЬ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

Витамины и минералы играют не менее важную роль в поддержании здоровья мышц. Например, дефицит витамина D коррелирует с мышечной слабостью. Этот витамин помогает усваивать кальций, что укрепляет кости и мышцы. Магний и калий также необходимы для нормального функционирования мышечной ткани.

Комбинация нутриентов для максимальной абсорбции:

- ✓ витамин D + кальций,
- ✓ магний + витамин B6,
- ✓ мега-3 кислоты + витамин E.

НУТРИЕНТ	ИСТОЧНИК	РОЛЬ
Белок	Мясо, рыба, яйца	Синтез мышечных волокон
Витамин D	Рыбий жир, яичный желток	Укрепление костей и мышц
Магний	Орехи, семена, шпинат	Поддержка мышечной функции

Важно помнить, что самостоятельное назначение добавок может быть опасным. Перед началом приема любых препаратов рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно при наличии хронических заболеваний.



НАШИ ДЕТКИ



ДЕТСКИЕ КРИЗИСЫ: ОТНОСИМСЯ СЕРЬЕЗНО!

Да-да, у детей тоже бывают кризисы. И относиться к ним нужно весьма серьезно. Просто потому, что невнимательность в этом вопросе чревата последствиями в дальнейшем. Какие кризисы бывают? Как с ними работать на бытовом, семейном уровне? Что под силу лично вам? Давайте разбираться вместе!

ГЛАВНОЕ – НЕ ПЕРЕПУТАТЬ

По сути, вся жизнь наших детей – кризис взросления. А родительство – кризис становления нас как родителей. Очень часто родители называют кризисом всё, что доставляет им неудобство. Перестал слушаться, стал плохо себя вести, истерит, хотя раньше был пайнкой. Да, такое поведение может сопровождать кризисы. Что же такое кризис? Это чистая физиология: перестройка гормонального фона, созревание головного мозга, а именно лобных долей. Кризис – это рост и взросление. Даже взрослым порой очень сложно контролировать себя, а представьте, насколько тяжело это делать детям, особенно в дошкольном возрасте, когда их лобные доли совершенно не развиты. А именно они отвечают за самоконтроль. Главное, что важно знать: кризисы быстротечны. Нам, родителям, просто нужно следовать за ними. Ребенок сам покажет, что ему требуется в тот или иной промежуток времени. Мы же прислушиваемся и расставляем адекватные границы – это тебе можно, это – нельзя, а для этого ты ещё маловат.

ЧТО ГОВОРИТ НАУКА?

В кризисные моменты происходит лавное. С точки зрения науки выделяют три детских кризиса. По годам это выглядит следующим образом: 3 года, 7 лет и пубертат. В пубертате можно выделить две волны – начало, около 12 лет, и конец пубертата в районе 16 лет, когда начинается новая волна. Кризисы у детей по возрастам всегда проходят в этих границах, например, кризис 3 лет в 2 года у ребёнка пройти не может. Это невозможно с точки зрения физиологии.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ?

Кризис 3 лет. Один из самых быстротечный кризисов, длится примерно 3 недели, хорошо протекает в детском саду, где есть режим. Для данного возраста характерно делать ровным счётом наоборот: зовёте гулять – он отказывается, просите поиграть тихо – играет громко, вместо того чтобы собрать игрушки, раскидывает их. «Я сам» – то, что отмечают многие родители в данном возрасте, и это самый здоровый вид кризиса. Считайте, вам повезло, если ребёнок не просит вас помочь в том, что ещё недавно доставляло ему трудности. Направляем, помогаем, поддерживаем. На этой волне хорошо прокачиваются бытовые навыки и выходят на новый уровень развития. Например, можно приобрести пластмассовый ножик и учить малыша резать овощи для салата, просить помыть за собой тарелку, а не просто убрать её со стола.

Кризис 7 лет. Основная особенность – это смена значимого взрослого. Родители перестают быть авторитетом, начинается следование за учителем. И здесь очень важно не обесценивать педагогов, не критиковать, ни в коем случае не унижать в беседах дома, даже если вы в чём-то не согласны. Иначе у ребёнка будет разочарование, он найдет другие авторитеты, не самые лучшие, например, среди блогеров. Именно поэтому специали-



сты советуют начальную школу выбирать прежде всего по учителю. Это тот человек, кто поможет вашему ребенку выйти на новую ступень развития и взросления, заложит правильные ценности, привьет любовь к обучению и новым знаниям.

Пубертат. Его ещё называют переходным возрастом, и он также проходит на уровне физиологии и на уровне психологии. Из нескладного мальчишка или девочки постепенно формируется взрослый мужчина и женщина. Происходит половое созревание и заканчивается формирование головного мозга. Основные сложности – подросток становится совершенно неуправляемым. Падает успеваемость, может уйти из дома, ввязывается в плохие компании, пробует запрещённые вещества. Авторитетов среди взрослых нет, главные авторитеты – друзья. Именно поэтому важно к подростковому возрасту сформировать правильную компанию для своего ребёнка. Приглашайте в гости друзей, создавайте возможность для безопасного и правильного общения друг с другом: настольные игры, походы в квест, посиделки. Так вы сформируете доверительность и для своего ребёнка, и для его компании друзей.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СОВЕТ

Очень важно знать не только нормативы, но и учиться слышать своего ребёнка. Идти за его нормами развития и взросления рядом, чтобы после отпустить в уже его взрослую жизнь.

Знание и понимание кризисных этапов, что происходит, как происходит, для чего всё это надо, помогает в главном – сепарации родителей и детей. Основной итог – войти в здоровые отношения с миром, окружающими, собой. Каждый кризис как пазл, который ребёнок собирает, чтобы получить ответ на главный вопрос: «А кто я такой?»



– Доктор, мой ребенок наелся песка. Я дала ему много воды, а что теперь?

– Следите, чтоб он не подходил к цементу!

Жена мужу:

– В Африке есть племена, где мужья продают своих жён. А если бы мы там жили, ты бы меня продал?

– Я бы тебя подарил!

Мужской и женский флирт – это как художественная гимнастика и футбол. Женщины выходят на площадку чисто ленточками помахать, а мужчины конкретно, чтобы гол забить.

Жена, вернувшись из поездки, обнаружила на кухне множество пустых бутылок.

– Откуда они взялись? – спрашивает она.

– Сам удивляюсь! Я ни разу не покупал пустые бутылки.

27 августа 1760 года императрица Елизавета издала указ, запрещающий взяточничество госчиновников. Никто не в курсе, когда закон вступит в силу?

Взбешенный муж вбегает домой и, задыхаясь от негодования, уже с порога кричит:

– Не отпирайся, подлая, я знаю все!

– Сейчас проверим, – спокойно отвечает жена. – А ну-ка скажи, какова максимальная глубина озера Титикака?

– Ты уже теперь в моем присутствии будешь лазить по порносайтам?!

– Это твой инстаграм!

Родители на семейном совете:

– Сынок! Мы все с понедельника начинаем новую жизнь! Я брошу худеть, папа бросит курить. А ты?

– Я могу бросить школу...



Ответы на сканворд, напечатанный в № 15.

По горизонтали: Конокрадство. Сера. Скиф. Алло. Сдвиг. Наезд. Аспид. Курорт. Дюма. Ноготь. Ярило. Якан. Заколка. Трико. Обет. Неон. Нуль. Анты. Лье. Обоз. Чадо. Клин. Чалма.

По вертикали: Сусек. Метла. Нарыв. Роялист. Гарнизон. Раса. Стола. Елочка. Кляп. Гокко. Балл. Дрил. Изо. Неодим. Фонд. Зона. Дьякон. Меню. Кабул. Мга. Ель. Сходка. Нытье.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Уральскому федеральному округу

СВИДЕТЕЛЬСТВО ПИ №ФС11-0509

Учредитель: ООО «Новое Рекламное Агентство плюс», директор Бутырин С.Н. Издатель: ООО «Новое Рекламное Агентство плюс» 623400, г. Каменск-Уральский, ул. Кунавина, 2. Главный редактор Кужелева С.Ю., верстка «Дизайн вовремя» Адрес редакции: 623400, г. Каменск-Уральский, ул. Кунавина, 2, тел. 8 (3439) 37-00-77

E-mail: rimmedia_ku@mail.ru, «Новое Рекламное Агентство плюс».

Письма, пришедшие в редакцию, не рецензируются, по усмотрению редактора полностью или частично публикуются в газете. Мнение авторов статей, опубликованных в газете, не обязательно совпадает с мнением редакции. Материалы, помеченные знаком «@», публикуются на правах рекламы. Все рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации, а услуги – лицензированию.

Газета отпечатана в Свердловской обл. г. Реж, ул. П. Морозова, 61 тел./факс (34364) 2-49-32, 2-10-72 e-mail: inf@lazurprint.ru Сдача по графику 12.00, фактически 12.00. Заказ № 0577.

БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ТИРАЖ 25 000



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

ТАНЦЕВАЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ПЛАСТИЛИН»

ОБЪЯВЛЯЕТ ДОБОР

дети:
с 3 до 14 лет
сеньоры
от 18 лет

В ПРОГРАММЕ:

латино-американская
программа

европейская
программа

формейшн

участие в турнирах и
соревнованиях

развитие физической
подготовки

активная творческая жизнь
для детей и взрослых

стоимость занятий:
1700р/месяц

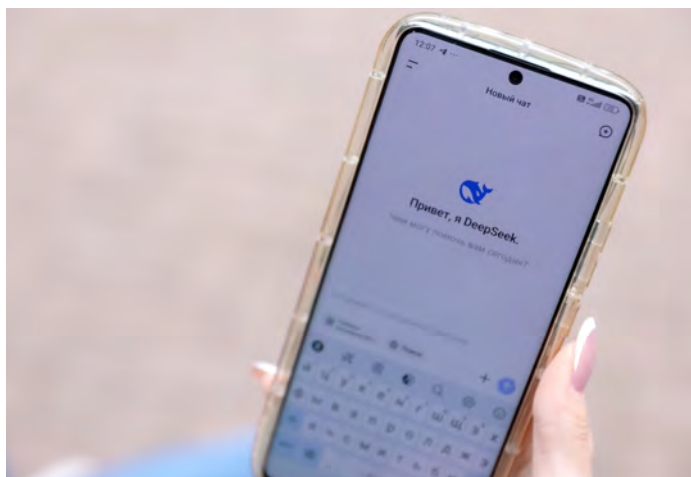
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И
ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 (961)-57-492-57

НАШ АДРЕС: Г. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ УЛ.КАМЕНСКАЯ, 33
НАШ ТЕЛЕФОН: 8-3439-35-09-51



СВЕРДЛОВСКИЕ ШКОЛЬНИКИ ВЫВЕЛИ РЕГИОН В ТОП ПО ОНЛАЙН-АКТИВНОСТИ ПЕРЕД ЕГЭ



Свердловская область вошла в топ-10 регионов по интересу к профильным сайтам для подготовки к госэкзаменам, заняв 7-е место. Как подсчитали аналитики МегаФона, с января по март мобильный трафик на сайты с тренировочными тестовыми заданиями вырос на 30% по сравнению с прошлым годом. Среди прочих ресурсов выпускники активно привлекают для совершенствования своих знаний нейросети.

Больше всего ребята занимаются по понедельникам и субботам, а воскресенье, напротив, традиционно становится выходным днём.

В список самых популярных сайтов у свердловчан попали государственные и коммерческие платформы, на которых можно подобрать будущую специальность с учётом баллов, увидеть информацию о вузах и пройти пробные тесты. В топ-3 наиболее востребованных – «Вузопедия», ресурс Федерального института педагогических измерений и «4ЕГЭ».

Помимо традиционных платформ, жители Среднего Урала охотно пользуются площадками с поддержкой ИИ. Старшеклассники используют нейросети для того, чтобы сформировать индивидуальную программу обучения с акцентом на темы, которые требуют более детального изучения.

Виртуальные помощники умеют придумывать интерактивные упражнения, дают обратную связь в реальном времени и адаптируются под особенности восприятия информации конкретным человеком. Среди пользователей в возрасте 14-17 лет чаще всего пользуются нейросетями юноши – на них приходится 59%.

«С приходом весны юные жители Свердловской области стали особенно интенсивно готовиться к выпускным экзаменам, используя для этого все возможные цифровые ресурсы. Наша задача – сделать этот сложный этап, через который проходит каждый выпускник, максимально комфортным. Для прохождения тестовых заданий и поиска информации абоненты могут использовать не только мобильный, но и стационарный доступ к сети. Сейчас наш фиксированный интернет от доступен для подключения уже в 71 населённом пункте региона», – прокомментировал директор МегаФона в Свердловской области Алексей Женихов.

Фото: Евгений ПОТОРОЧИН