Национальная типография

газета
Каменская

№ 43 (453)
22.10.2026

Бесплатно

РИММЕДИА

16+

Что могут каменские папы? Состязания «Папа может» прошли в минувшие выходные и вызвали неподдельный интерес не только участников, но и болельщиков!
Стр. 2



ВОДОКАНАЛ
Каменск-Уральский

В АО «Водоканал КУ» требуются:

– Слесарь АВР
– Слесарь-ремонтник
– Электрогазосварщик
– Токарь
– Оператор очистных сооружений
– Дворник
– Подсобный рабочий
– Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
– Слесарь КИПиА
– Специалист по закупкам
– Водитель автомобиля

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)

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ
• ДОМА • ДАЧИ • ГАРАЖИ • КРЫШИ
• БЕСЕДКИ • ВЕРАНДЫ • ЗАБОРЫ
✓ Обшиваем дома сайдингом
✓ Свой строительный материал
✓ Любые внутренние работы
тел. 8-906-562-70-77
Пенсионерам и участникам СВО скидки до 30%

В АО «Горвнешблагоустройство» требуются:
на полигон ТКОиПО, ул. Ленина, 2И:
СОРТИРОВЩИК ОТХОДОВ
з/п 46 000 – 50 000 ₽
на ул.Лермонтова, 98а:
СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК
з/п от 40 000 – 42 000 ₽
МАШИНИСТ АВТОГРЕЙДЕРА
6 разряд, з/п 72 000 – 75 000 ₽
ТРАКТОРИСТ
(С ВЫПОЛНЕНИЕМ ОБЯЗАННОСТЕЙ ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА)
5 разряд, з/п 60 000 – 65 000 ₽
Обращаться в отдел кадров по ул. Лермонтова 98А
или по тел. 8(3439) 32-87-94

УрГЭУ
Тел. +7 (343) 283-01-01
Адрес: г. Екатеринбург,
ул. 8 марта, 62.
М. «Геологическая»
ВИЗИТ

Кто воспитает патриота, личность?
Какие инструменты и технологии использовать в воспитании?
Специалисты расскажут подробно и обстоятельно.
Чем интересуются студенты ведущих ВУЗов,
имеют ли возможность самореализоваться и проявить себя?
Об этом в рамках программы «Визит» на канале РИМ (22кнопка)
поговорим с настоящими профессионалами.
НЕ ПРОПУСТИТЕ! В эфире – уже с пятницы!
22 КНОПКА

ИСЕТЬ
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:
• ИНЖЕНЕР - конструктор
- технолог
- электроник
• Контролер ОТК (с опытом работы)
• Начальник технологического бюро
• Обработчик изделий из пластмасс
• СЛЕСАРЬ: - аварийно-восстановительных работ
- по сборке металлоконструкций
- сантехник
• Шлифовщик
• Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

ПАНОРАМА РИМ ТВ

ЖИЛИЩНАЯ СУБСИДИЯ В ПОМОЩЬ



Активность горожан, пожелавших компенсировать расходы на оплату ЖКУ жилищными субсидиями, заметно повысилась. Сейчас в работе 800 заявлений, говорит заместитель директора Расчётного центра Каменска-Уральского Денис Бушуев. С первого октября произошла индексация всех коммунальных услуг. С наступлением отопительного сезона появились расходы за услуги теплоснабжения. Примечательно, что 1650 семей пользуются жилищными субсидиями из года в год. Горожане подают заявления на оформление субсидий в МФЦ либо непосредственно через единый портал «Госуслуги». Такое право есть у тех граждан, чьи расходы на оплату жилого помещения и коммунальных услуг превышают 22% от совокупного дохода семьи. Независимо от того, являются они пользователями жилого помещения, нанимателями или собственниками квартиры, жилого дома, части квартиры или жилого дома.

Пакет документов для оформления жилищной субсидии минимальный:

– сведения, подтверждающие право владения и пользования жилым помещением, в котором заявитель зарегистрирован по месту жительства;

– сведения о родственниках и нетрудоспособных иждивенцах – членах семьи заявителя;

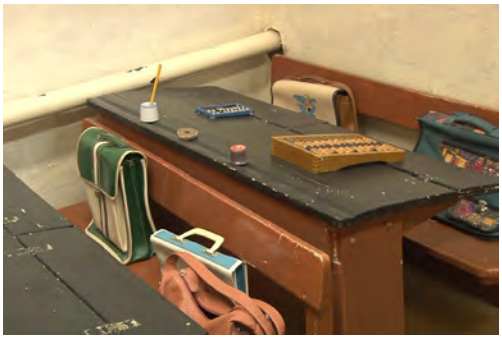
– сведения о доходах семьи.

Сумма субсидии зависит от состава семьи, доходов, суммы оплаты за ЖКУ. Предварительный расчет субсидии можно сделать на официальном сайте Расчетного центра https://www.mkurc.ru/, при помощи специального калькулятора. Средний размер субсидии составил в этом году 2390 рублей. Максимальный размер – 23900 рублей (в феврале 2026 года).

Замдиректора Расчетного центра Денис Бушуев подчеркивает, размер субсидии не может превышать 100 % суммы оплаты за жилищные и коммунальные услуги. Субсидия предоставляется на шесть месяцев, и через полгода необходимо снова подать пакет документов.

Елена ШЕРЕМЕТ

СДЕЛАЛА И ДОКАЗАЛА...



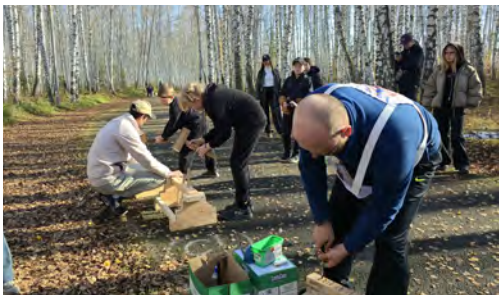
Педагог школы №16 Ольга Усова доказала: лучший школьный музей страны может располагаться в небольшом уральском городе. Она стала победителем Всероссийского конкурса школьных музеев, который организовало Российское общество «Знание». Итоги масштабного проекта подвели в столице, где опыт уральского педагога высоко оценили эксперты в сфере образования. За 135 лет школа трижды меняла статус: от церковно-приходской до начальной первой ступени, затем – восьмилетней и, наконец, средней. Сохранить все этапы этого уникального и долгого пути помогает Музей истории школы, который открыл свои двери в январе 2001 года.

В музее представлены все этапы развития образовательного учреждения: от конца 19 века до современности. Здесь есть стенды о школе в годы Великой Отечественной войны, о строительстве нового здания в 1961 году, о работе пионерской и комсомольской организаций. Обобщить всю информацию, представить ее в доступной, а главное – интересной форме – задача не из простых. И Ольга Усова справилась с ней безукоризненно. Проект уральцев признали «одним из самых ярких и значимых в масштабах всей России». «Мне было важно не просто рассказать о нашем музее, а показать наглядно, как сегодняшние школьники ведут изыскательную работу, – рассказывает Ольга Усова. – Ребята буквально по крупицам собирают факты, собирают из них общую картину. Трудно невероятно, но результат того стоит».

На торжественной церемонии подведения итогов в Москве все отмечали яркость и глубину проекта Ольги Усовой, подчеркивали невероятную вовлеченность ребят в процесс. Итог – триумф общероссийского масштаба. И это притом, что за победу боролись десятки образовательных учреждений со всей страны. Примечательно, что для школы №16 эта победа вдвойне символична: школьному музею в этом году исполнилось ровно четверть века. Двадцать пять лет здесь бережно хранят традиции, память о выпускниках и наставниках, а теперь отмечают юбилей победой на федеральном уровне.

Екатерина СИДОРОВА

НАШИ ПАПЫ МОГУТ ВСЕ!



Солнечная погода, состязания, одно интереснее другого, надежное папино плечо – все сошлось для 39 команд – участниц семейного конкурса «Папа может». Каждый из этапов требовал ловкости, смекалки, навыков в обращении с бытовыми приборами, молотком, отверткой, пилой, знаний правил дорожного движения и ОБЖ. О нормативах ГТО организаторы тоже не забыли – своей физической подготовкой мог блеснуть каждый отец.

«Популярность конкурса – в сплочении семьи», – подчеркивают организаторы и участники «Папа может». При толкании ядра, рубке шашкой, распилке дров, разборке-сборке автомата, отжимании роль отца – главная. Сыновья старались помочь папе заработать максимальное количество очков. Поддержка мам-болельщиц вдохновляла, добавляя энергии и сил.

Локации, придуманные организаторами, позволили семьям проявить себя технически, творчески, интеллектуально и физически. «Этапы разные, у кого-то лучше получается, у кого-то похуже, – подчеркивает директор СКЦ Оксана Сергеева. – Сплоченность, открытость, дружелюбие – общая черта всех команд, а настрой в конкурсе – самое главное».

Конкурс «Папа может» завершился, названы имена семей – победителей и обладателей специальных призов – за толкание ядра, удачный бросок, за нормы ГТО, за командный дух. За это отдельное спасибо партнерам спортивного праздника. Впереди новый конкурс, юбилейный, с новыми испытаниями и впечатлениями.

Василий ОБУХОВ

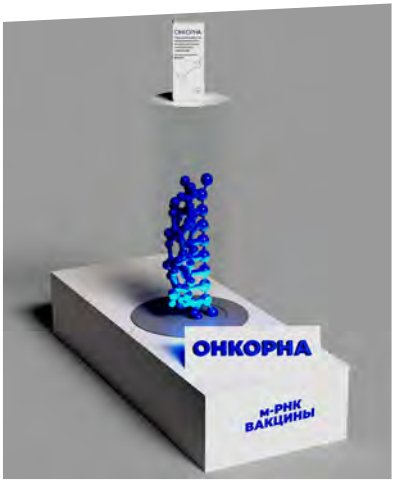
ИНТЕРЕСНО О РОССИИ...

«МОЛНИЯ» ЗАПУЩЕНА!



Запущен российско-китайский мессенджер «Молния». Он объединяет чаты, видеосвязь, каналы и короткие видеоролики. Презентация проекта прошла в Москве, сообщил ТАСС. «Молния» уже доступна для скачивания в RuStore, отметили создатели платформы. Пользователь этого приложения может общаться, создавать, а также потреблять контент в одном месте, не переключаясь при этом между сервисами. Платформа развивается как открытая среда для партнерских интеграций. «Это не только мессенджер, но и сложнейшее решение, созданное совместно с китайскими разработчиками. Уверен, пользователи оценят платформу», – сказал основатель с российской стороны, председатель совета директоров «Ред софт» Вячеслав Комлев. Одним из принципов проекта, как отмечается, является защита переписки: личные и групповые чаты используют сквозное шифрование на основе протокола Signal.

ВКЛЮЧАТ В ПЕРЕЧЕНЬ



Российскую мРНК-вакцину для терапии колоректального рака «Онкорна» с 2027 года планируют включить в перечень, оплачиваемых за счет средств ОМС, сообщила заместитель председателя Федерального фонда обязательного медицинского страхования Ольга Царева. «На следующий год мы планируем дополнительно расширить персонифицированные методы лечения другими вакцинами, в том числе разработанными коллегами из ФМБА – «Онкорна» и другие», – сказала она в ходе совещания комитета Совета Федерации по социальной политике. Царева добавила, что все это будет оплачиваться за счет средств обязательного медицинского страхования и выполняться федеральными клиниками. «Доступ, безусловно, к этой помощи имеют все граждане Российской Федерации», – подчеркнула зампредседателя ФОМС. В апреле ФМБА получило разрешение на клиническое применение персонализированной неоантигенной мРНК-вакцины «Онкорна». Она показана взрослым пациентам с метастатическим колоректальным раком, получившим две или более линии системной противоопухолевой терапии, а также при колоректальном раке с микросателлитной нестабильностью (MSI-H) в комбинации с ингибиторами контрольных точек.

ВАШИ ПРОБЛЕМЫ



Спецпредставитель ЕС по санкциям Дэвид О'Салливан заявил, что большинство стран мира не считают нужным соблюдать ограничения против России, поскольку они не одобрены ООН, передает РИА Новости. Он выступил на Варшавском форуме по безопасности и отметил, что из-за этого полностью перекрыть поставки не удастся. По словам О'Салливана, западные производители теряют возможность отслеживать путь своей продукции после нескольких перепродаж. «Компании теряют контроль после второй или третьей перепродажи», – пояснил он. Ранее сообщалось, что верховный представитель Европейского союза по внешнеполитическим вопросам Кая Каллас выступила с заявлением, в котором призвала к очередному этапу усилению санкционного давления на Российскую Федерацию в обозримом будущем.

КОРОТКО О ВАЖНОМ...

ПЕРЕМЕНЫ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

Количество заданий изменится в ЕГЭ по истории и математике в 2027 году, следует из материалов Федерального института педагогических измерений (ФИПИ), которые есть в распоряжении РИА Новости. По истории заданий прибавилось: в 2026 году ЕГЭ для сдающего состоял из 21 задания, а в 2027 году – из 22 заданий. В частности, увеличилось количество заданий по работе с историческим источником: их стало три в 2027-м по сравнению с двумя в прошлом году. Количество заданий с высоким уровнем сложности при этом не изменилось. Кроме этого, изменения коснулись ЕГЭ по профильной математике. КИМ по профильной математике для сдающего в 2027 году будет состоять из 20 заданий, в том время как в 2026 году он состоял из 19 заданий. В ЕГЭ по математике базового уровня изменений нет.

ПОКА В ПРОЕКТЕ...

Минобрнауки предложило временно ограничить прием в вуз студентов, отчисленных из-за дисциплинарного взыскания, следует из проекта приказа ведомства. Согласно документу, они не смогут повторно поступить в это учебное заведение в течение пяти лет. Приказ в случае его принятия вступит в силу с 1 марта 2027 года и будет действовать до 1 сентября 2029-го. Ранее Минобрнауки предложило изменить порядок поступления в магистратуру. По замыслу ведомства, подать документы в одном вузе можно будет максимум на пять направлений. Сейчас их число не ограничено. Запланированные изменения могут вступить в силу с 2027/28 учебного года.

ПРИЗНАЛ ОШИБКОЙ?

Президент США Дональд Трамп допустил, что ликвидация руководства Ирана в начале американо-израильской агрессии против Исламской Республики могла стать ошибкой. По словам американского лидера, теперь Вашингтон не понимает, с кем ему вести переговоры. «Возможно, мы зашли слишком далеко с лидерами, ведь мы больше понятия не имеем, с кем, черт возьми, мы имеем дело», – сказал Трамп во время выступления в штате Огайо. Его слова приводит телеканал Al Jazeera. Американский лидер также заявил, что из-за сложившейся ситуации никто не хочет становиться президентом Ирана. При этом действующим президентом Исламской Республики с июля 2024 года является Масуд Пезешкиан.

РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

ГОТОВИМСЯ!

Начиная с 1 ноября, в регионе увеличится максимальный размер платы за детсады. Такое постановление подписал губернатор Свердловской области Денис Паслер. Так, максимальный размер платы будет выше на 4%. «Рекомендовать главам муниципальных образований повысить с 1 ноября 2026 года на 4% размер платы, взимаемой с родителей (законных представителей) за присмотр и уход за детьми в муниципальных образовательных организациях, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования, – сказано в документе. – В зависимости от условий присмотра и ухода». Напомним, на Среднем Урале нет единой платы за детские сады. Суммы определяет каждый муниципалитет. Также размер платы определяет и продолжительность пребывания ребенка в группе.

ВЫДОХНЕМ?

Водители Свердловской области могут выдохнуть: самый напряженный период на топливном рынке остался позади. Летний пик потребления бензина пройден, и до первого снега спрос будет только снижаться. Согласно данным Свердловскстата, за неделю с 28 сентября по 5 октября подорожание востребованных марок бензина замедлилось, а дизтопливо даже подешевело на 0,05% – до 84,33 рубля за литр. Это вписывается в общероссийскую картину: ведущий аналитик Фонда национальной энергетической безопасности, эксперт Финансового университета при Правительстве РФ Игорь Юшков рассказал «Новым Известиям», что пик потребления бензина в стране уже позади. По словам эксперта, после сложного начала сентября рынок постепенно приходит в норму. Главный сигнал – вероятность того, что запрет на экспорт дизельного топлива снимут раньше намеченного срока, еще до конца октября. Это говорит о том, что спрос уменьшается, а производственные мощности восстанавливаются. Для автомобилистов Урала важен сезонный фактор. Максимум поездок пришелся на август, когда жители региона активно отправлялись в дальние поездки. С сентября горожане вернулись к обычным маршрутам, и расход топлива начал снижаться. Очередной спад спроса ожидается в ноябре, когда на Среднем Урале выпадет снег. На рынке дизеля ситуацию помогает стабилизировать завершение сельхозработ. Этот сегмент традиционно потребляет большие объемы, но осенняя нагрузка постепенно сокращается.

ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ

Девятиклассники и десятиклассники из Свердловской области могут пройти бесплатную образовательную программу «Наука с Эмпатией». Лучших участников пригласят на двухнедельную смену в Московский физико-технический институт весной 2027 года. В этом году проект стартует в пятый раз. Губернатор региона Денис Паслер отметил, что подготовка школьников поможет обеспечить экономику области квалифицированными кадрами.

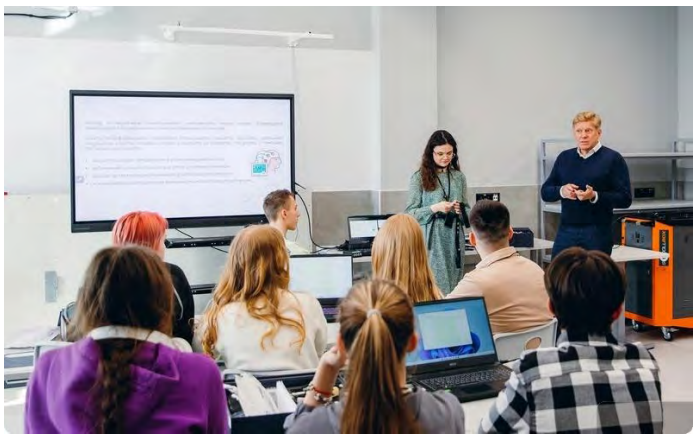
Участникам предлагают три направления: 1. Физика и математика; 2. Математика и информатика; 3. Химия и биология.

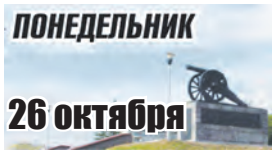
По данным организаторов, участие в программе помогает школьникам улучшать результаты экзаменов. Средний балл по информатике вырос на 13% у девятиклассников и на 7,5% у десятиклассников. По математике рост составил 12,5% и 11% соответственно, по физике – 14% и 9%. Школьники, которые покажут лучшие результаты в учебном рейтинге, смогут отправиться на очную образовательную смену в МФТИ в апреле 2027 года. Фонд оплатит им дорогу, проживание, занятия и досуговую программу. В проекте участвуют и учителя. Для них бесплатно организуют курсы повышения квалификации по математике, информатике и естественно-научным предметам.

ГРУСТНО, НО ФАКТ...

В Свердловской области 132 тысячи человек страдают психическими расстройствами. При этом среди подростков и несовершеннолетних доля пациентов снижается. Об этом рассказал главный внештатный психиатр Минздрава Свердловской области Олег Сердюк. Среди причин специалист назвал постоянный информационный поток, ускорение темпа жизни и тревогу из-за происходящего в мире. По его словам, люди все чаще задумываются о смысле жизни и испытывают неуверенность в будущем. Но рост числа обращений не обязательно означает, что психическое здоровье населения стало хуже. По словам Сердюка, свою роль играет и то, что психиатрическая помощь стала доступнее, а доверие к специалистам выросло. Сниженное настроение, повышенная тревожность и сильная эмоциональная реакция могут быть связаны с разными причинами. Как объяснил Перцель, иногда дело в особенностях воспитания и привычных моделях поведения, а иногда симптомы указывают на более глубокие нарушения психического здоровья. Поэтому важно не ставить себе диагноз самостоятельно, а при длительном ухудшении самочувствия обращаться к специалисту. Врач также предостерег от попыток просто заглушить симптомы лекарствами без полноценного лечения. Некоторые препараты могут вызывать привыкание, а отдельные средства – и физическую зависимость. Принимать их следует по назначению врача.







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, 01.00 Подкаст. Лаб 16+
11.45 Д/ф С. Мишулин 12+
12.35, 18.45 «Большая игра» 16+
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.35 «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 «Полная совместимость» 16+
00.00 «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, 02.10 Т/с «Тайны следствия» 16+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с «Художник» 16+
23.35 «Вечер с В. Соловьёвым» 12+

ОТВ РИМ ТВ

05.00 РИМ ТВ Панорама 16+
05.30 РИМ ТВ Панорама бизнеса 16+
05.35 РИМ ТВ Спортивная среда 16+
06.00, 09.00, 10.00 Свердловское утро 12+
08.00, 23.30 «Все говорят об этом» 16+
11.00 Д/ц «Завтра не умрёт никогда» 16+
11.30, 16.00 Д/ц «Рассекреченная история» 16+
12.00 О личном и наличном 12+
12.20 На страже закона 16+
12.40, 15.00 Патрульный участок 16+
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+
15.45 Вестник корпораций 16+
17.10 Д/ф «Советские мафии» 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
18.50 КХЛ 16+
22.30, 02.00 События 16+
01.30 Д/ц «Заповедники РФ» 12+

НТВ

06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня» 16+
06.25 «Утро» 16+
08.25, 10.35 Т/с «Лесник» 16+
13.25 «ЧП» 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с «Тверская» 16+
22.15 Т/с «Аутсайдер» 16+
00.40 «Ч.Т.Д.» 16+
01.10 Т/с «Тайные двери» 16+

ГОНГ ТВ 37 ДМВ Сетевой партнер СТС СТС

05.00 С лёгким утром! 16+
10.05 Х/ф «Моя ужасная сестра-2» 6+
11.55 Х/ф «Возвращение попугая Кеши» 6+
13.50 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+
18.55 Т/с «Последний богатырь» 12+
21.05 Х/ф «Астерикс и Обеликс» 16+
23.20 Х/ф «Дом с привидениями» 16+
01.25 Х/ф «Одни» 16+

Домашний

06.30 «По делам несовершеннолетних» 16+
07.20 «Давай разведёмся!» 16+
08.20 «Тест на отцовство» 16+
10.30 «Прости меня...» 16+
11.40 «Беду отведу» 16+
12.50, 01.30 «Знахарка» 16+
13.25, 02.00 «Верну любимого» 16+
14.00, 02.25 «Голоса ушедших душ» 16+
14.35 Х/ф «Снежный папа» 16+
19.00 Х/ф «В плену запретных чувств» 16+
23.20 «Понять. Простить» 16+
00.30 «Порча» 16+

МАТЧ!

08.00 Д/ц «Эволюция спорта» 12+
09.00, 11.00, 14.40 Новости 16+
09.05, 21.00 Все на Матч! 16+
11.05 Д/с «По домам» 12+
11.25 Профессиональный бокс 16+
12.40, 00.50 Футбол 6+
13.45 Д/с «География спорта» 12+
14.20 Специальный репортаж 12+
14.45 Есть тема! 16+
15.55 Бокс 16+
17.55 Греко-римская борьба 16+
20.00 Д/с «Спорт.Док» 12+
21.25 Баскетбол 6+
23.30 Громко 16+

РИМ ТВ

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, 21.30 Спортивная среда 16+
07.10, 09.40, 13.50, 17.05, 21.20, 23.50 Каменский дайджест 16+
07.20, 08.50, 09.50, 10.50, 12.30, 14.50, 16.50, 17.15, 18.50, 20.50, 23.10 Семейная неделя на ТВ 16+
07.40, 13.30, 22.50 Визит 12+
11.50, 17.50, 21.50 Покупай «Вери Вайт» 16+
12.00, 17.00 Вовремя 16+
12.05 Разговор по существу. Роспотребнадзор 16+
19.00 Острый вопрос 16+

ТНТ

07.00, 12.00 Т/с «СашаТаня» 16+
09.00 «Звезды в джунглях» 16+
18.00 Т/с «Олдскул 2» 16+
21.00 Т/с «Жизнь заново» 16+
23.00 Х/ф «Встретимся вчера» 16+
00.30 Х/ф «Призрачный гонщик 2» 16+

@
РЫБОЛОВ ОХОТНИК
ул. Стахановская, 9
Одежда и обувь для рыболов и охотников. Доступные цены

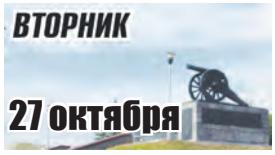
ЗВЕЗДА

05.25 Х/ф «Дружба особого назначения» 16+
07.00 «Сегодня утром» 12+
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+
09.15 Д/с «Битва оружейников» 16+
11.15 Д/с «Тайные архивы Политбюро» 16+
15.10, 17.10, 18.05 Т/с «Военная разведка» 16+
17.00 Военные новости 16+
19.30 «Специальный репортаж» 16+
19.45 «По горячим следам» 16+
20.00 «Скрытые угрозы» 16+
20.50 «Открытый эфир» 16+
22.35 «Между тем» 12+
23.05 Д/с «Герои среди нас» 16+
23.45 Х/ф «Женя, Женечка и «Катюша» 12+
01.15 Х/ф «Беспокойное хозяйство» 12+

@
ТРЕБУЕТСЯ
ТЕХНИЧЕСКИЙ СМОТРИТЕЛЬ
тел. 8 (3439) 396-646

@
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.
22 КНОПКА

@
на предприятие в п. Чкалова требуются:
> ДВОРНИК 40 000 руб.
> СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК 70 000 руб.
> МЕДРАБОТНИК (ПРЕДРЕЙСОВЫЙ ОСМОТР ВОДИТЕЛЕЙ) 36 700 руб.
> ВОДИТЕЛЬ НА Г/А ВОЛЬВО 120 000 руб.
соц. пакет, льготное питание
тел. 8(3439) 360-035



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 «Полная совместимость» 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, 02.10 Т/с «Тайны следствия» 16+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с «Художник» 16+
23.35 «Вечер с В. Соловьёвым» 12+

ОТВ РИМ ТВ

05.00 РИМ ТВ Панорама 16+
05.30 РИМ ТВ Панорама бизнеса 16+
05.35 РИМ ТВ Спортивная среда 16+
06.00, 09.00, 10.00 Свердловское утро 12+
08.30 Д/ц «Завтра не умрёт никогда» 16+
11.00, 16.30, 21.00 Д/ц «ДНК России» 16+
11.30, 16.00 Д/ц «Рассекреченная история» 16+
12.45 Патрульный участок 16+
13.00, 18.00, 23.20 «Все говорят об этом» 16+
14.00 РИМ ТВ Панорама 16+
17.10 Д/ф «Советские мафии» 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
19.00, 21.30, 00.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
20.55 Вести настольного тенниса 12+
00.20 Навигатор 12+
01.30 Д/ц «Заповедники РФ» 12+

НТВ

06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня» 16+
06.25 «Утро» 16+
08.25, 10.35 Т/с «Лесник» 16+
13.25 «ЧП» 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с «Тверская» 16+
22.15 Т/с «Аутсайдер» 16+
00.40 «Уроки русского» 16+
01.15 Т/с «Тайные двери» 16+

ГОНГ TV 37 ДМВ СТС Сетевой партнер СТС

05.00 С лёгким утром! 16+
09.40 Х/ф «Поле чудес» 12+
11.35, 21.00 Х/ф «Астерикс и Обеликс» 16+
13.45 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+
18.50 Т/с «Последний богатырь» 12+
23.05 Х/ф «Пуленепробиваемый» 16+
01.10 Х/ф «Профессионал» 18+

Домашний

06.30 «По делам несовершеннолетних» 16+
07.05 «Давай разведёмся!» 16+
08.05 «Тест на отцовство» 16+
10.20 «Прости меня...» 16+
11.30 «Беду отведу» 16+
12.40, 01.35 «Знахарка» 16+
13.15, 02.05 «Верну любимого» 16+
13.50, 02.30 «Голоса ушедших душ» 16+
14.25 «Твой Домашний доктор» 16+
14.40 Х/ф «Вернуть жизнь» 16+
19.00 Х/ф «В плену запретных чувств» 16+
23.30 «Понять. Простить» 16+
00.35 «Порча» 16+

МАТЧ!

08.00 Д/ц «Эволюция спорта» 12+
09.00, 11.00, 14.40 Новости 16+
09.05, 19.05, 22.00 Все на Матч! 16+
11.05, 14.20 Специальный репортаж 12+
11.25 Смешанные единоборства 16+
12.40, 19.45, 22.15 Футбол 6+
13.45 Д/ц «Герои Мельбурна» 12+
14.45 Есть тема! 16+
15.55 Тяжёлая атлетика 16+
18.00 Д/ф «Спартакиада сильнейших» 12+

РИМ ТВ

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, 09.30, 13.50, 17.05, 19.50, 23.10 Каменский дайджест 16+





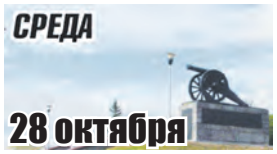
07.20, 08.50, 10.50, 12.15, 14.50, 16.50, 17.15, 18.50, 23.20 Семейная неделя на ТВ 16+
07.50, 12.05, 21.50 Покупай «Вери Вайт» 16+
09.40, 13.30, 19.30 Визит 12+
12.00, 17.00 Вовремя 16+
20.50 Острый вопрос 16+

ТНТ

07.00, 08.30 Т/с «СашаТаня» 16+
08.00 «Предпринимали ти» 16+
15.30 Т/с «Праздники» 16+
18.00 Т/с «Олдскул 2» 16+
21.00 Т/с «Жизнь заново» 16+
22.30 Х/ф «Олень» 16+
00.30 Х/ф «Другой мир» 18+

ЗВЕЗДА

05.20, 15.10, 17.10, 18.05 Т/с «Военная разведка» 16+
07.00 «Сегодня утром» 12+
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+
09.15, 20.50 «Открытый эфир» 16+
11.15 Д/с «Тайные архивы Политбюро» 16+
17.00 Военные новости 16+
19.30 «Специальный репортаж» 16+
19.45 «По горячим следам» 16+
20.00 «Улика из прошлого» 16+
22.35 «Между тем» 12+
23.05 Д/с «Герои среди нас» 16+
23.45 Х/ф «У твоего порога» 12+
01.10 Х/ф «Женя, Женечка и «Катюша» 12+



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 «Полная совместимость» 16+
00.00 «Шоу Вована и Лексуса» 16+
01.00 «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, 02.10 Т/с «Тайны следствия» 16+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с «Художник» 16+
23.35 «Вечер с В. Соловьёвым» 12+

ОТВ РИМ ТВ

05.00 РИМ ТВ Панорама 16+
05.30 РИМ ТВ Панорама бизнеса 16+
05.35 РИМ ТВ Спортивная среда 16+
06.00, 09.00, 10.00 Свердловское утро 12+
08.30, 11.00 Д/ц «Завтра не умрёт никогда» 16+
11.30, 16.00 Д/ц «Рассекреченная история» 16+
12.45 Патрульный участок 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/ц «ДНК России» 16+
13.30, 20.45 «Все говорят об этом» 16+
14.00 РИМ ТВ Панорама 16+
17.10 Д/ф «Советские мафии» 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
19.00, 21.45, 00.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
01.30 Д/ц «Заповедники РФ» 12+

НТВ

06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня» 16+
06.25 «Утро» 16+
08.25, 10.35 Т/с «Лесник» 16+
13.25 «ЧП» 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с «Тверская» 16+
22.15 Т/с «Аутсайдер» 16+
00.40 «Мы и наука» 12+
01.45 Т/с «Тайные двери» 16+

ГОНГ ТВ 37 ДМВ Сетевой партнер СТС СТС

05.00 С лёгким утром! 16+
09.50 Х/ф «СтоП-Кран» 16+
11.40, 21.00 Х/ф «Астерикс и Обеликс» 12+
13.55 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+
19.00 Т/с «Последний богатырь» 12+
23.00 Х/ф «Приглашение к убийству 2» 16+
02.20 «Кино в деталях» 18+

Домашний

06.30 «По делам несовершеннолетних» 16+
07.20 «Давай разведёмся!» 16+
08.20 «Тест на отцовство» 16+
10.30 «Прости меня...» 16+
11.40 «Беду отведу» 16+
12.45, 01.25 «Знахарка» 16+
13.20, 01.55 «Верну любимого» 16+
13.55, 02.20 «Голоса ушедших душ» 16+
14.30 «Красивая и счастливая 45+» 16+
14.45 Х/ф «Время прощать» 16+
19.00 Х/ф «Никогда не сдавайся» 16+
23.20 «Понять. Простить» 16+
00.30 «Порча» 16+

МАТЧ!

08.00 Д/ц «Эволюция спорта» 12+
09.00, 11.00, 14.40 Новости 16+
09.05 Все на Матч! 16+
11.05, 14.20 Специальный репортаж 12+
11.25 Смешанные единоборства 16+
12.40, 17.45 Футбол 6+
13.45 «Вид сверху» 12+
14.45 Есть тема! 16+
16.05 Женская борьба 16+

РИМ ТВ

06.00, 08.00, 10.00, 14.00, 18.00, 20.00, 22.00 Панорама 16+
06.40, 08.40, 10.40, 14.40, 18.40, 20.40, 22.40 Панорама бизнеса 16+
06.50, 16.00, 18.50 Острый вопрос 16+
07.50, 15.50, 19.50 Покупай «Вери Вайт» 16+
08.50, 11.10, 12.05, 14.50, 17.10, 20.50, 22.50 Семейная неделя на ТВ 16+
09.30, 11.50, 13.30, 21.10, 23.50 Каменский дайджест 16+
09.40, 13.40, 21.40 Визит 12+
10.50, 13.10, 21.20 Спортивная среда 16+
12.00, 17.00 Вовремя 16+

РЫБОЛОВ ОХОТНИК @
ул. Стахановская, 9
Одежда для рыбалки и отдыха

ТНТ

07.00 Т/с «СашаТаня» 16+
15.30 Т/с «Праздники» 16+
18.00 Т/с «Олдскул 2» 16+
21.00 Т/с «Жизнь заново» 16+
22.35 Х/ф «Танцуй, селедка!» 16+
00.30 Х/ф «Другой мир 2» 18+

ЗВЕЗДА

05.20, 14.55, 17.10, 18.05 Т/с «Военная разведка» 16+
07.00 «Сегодня утром» 12+
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+
09.15, 20.50 «Открытый эфир» 16+
11.15 Д/с «Тайные архивы Политбюро» 16+
17.00 Военные новости 16+
19.30 «Специальный репортаж» 16+
19.45 «По горячим следам» 16+
20.00 Д/с «Секретные материалы» 16+
22.35 «Между тем» 12+
23.05 Д/с «Герои среди нас» 16+
23.45 Х/ф «Без срока давности» 12+
01.25 Х/ф «Ночной патруль» 12+

ВОПРОС НЕ ПО АДРЕСУ

ООО "КУДЕЗ" @

В последнее время в управляющую компанию регулярно стали поступать обращения от жильцов с вопросами о содержании… собак. Например, ООО «КУДЕЗ» просят проинформировать о том, где в городе можно выгуливать домашних питомцев. Жильцы жалуются на лай собак, на отсутствие намордников при выгуле и пр. А еще некоторые каменцы считают, что именно управляющая компания должна следить за соблюдением правил содержания питомцев. Вот только законодательных оснований для подобных требований нет. Основные правила содержания и выгула собак установлены Федеральным законом от 27 декабря 2018 г. № 498-ФЗ«Об ответственном обращении с животными». Конкретные требования (например, перечень разрешённых мест для выгула) могут дополнительно регулироваться нормативными актами органов местного самоуправления. За нарушение этих правил предусмотрена административная ответственность по статье 8.52 КоАП РФ. Таким образом, ответственность за соблюдение правил лежит в первую очередь на владельце животного, но при этом существуют механизмы общественного контроля и государственного надзора. Управляющие компании в этом перечне не фигурируют.





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+
11.45, 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 «Полная совместимость» 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, 02.10 Т/с «Тайны следствия» 16+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с «Художник» 16+
23.35 «Вечер с В. Соловьёвым» 12+

ОТВ РИМ ТВ

05.00 РИМ ТВ Панорама 16+
05.30 РИМ ТВ Панорама бизнеса 16+
05.35 РИМ ТВ Спортивная среда 16+
06.00, 09.00, 10.00 Свердловское утро 12+
08.30 Лекции П. Крашенинникова 12+
11.00, 16.30 Д/ц «ДНК России» 12+
11.30, 16.00 Д/ц «Рассекреченная история» 16+
12.45 Патрульный участок 16+
13.00, 23.20 «Все говорят об этом» 16+
14.00 РИМ ТВ Панорама 16+
17.10 Д/ф «Советские мафии» 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
18.50 КХЛ 16+
00.20 Навигатор 12+
01.30 Д/ц «Заповедники РФ» 12+

НТВ

06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня» 16+
06.25 «Утро» 16+
08.25, 10.35 Т/с «Лесник» 16+
13.25 «ЧП» 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с «Тверская» 16+
22.15, 00.55 Т/с «Аутсайдер» 16+
00.40 «Поздняков» 16+

ГОНГ TV 37 ДМВ Сетевой партнер СТС СТС

05.00 С лёгким утром! 16+
10.00 Х/ф «Приглашение к убийству 2» 16+
11.50 Х/ф «Астерикс и Обеликс» 12+
14.00 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+
19.00 Т/с «Последний богатырь» 12+
21.05 Х/ф «Отпетые напарники» 16+
23.20 Х/ф «Ночь в магазине ужастиков» 12+
00.55 Х/ф «Кровавый урожай» 18+

Домашний

06.30 «По делам несовершеннолетних» 16+
07.25 «Давай разведёмся!» 16+
08.25 «Тест на отцовство» 16+
10.40 «Прости меня...» 16+
11.45 «Беду отведу» 16+
12.55, 01.35 «Знахарка» 16+
13.30, 02.05 «Верну любимого» 16+
14.05, 02.30 «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 Х/ф «Уроки любви» 16+
19.00 Х/ф «Никогда не сдавайся» 16+
23.30 «Понять. Простить» 16+
00.35 «Порча» 16+

МАТЧ!

08.00 Д/ц «Эволюция спорта» 12+
09.00, 11.00, 14.40 Новости 16+
09.05, 17.45, 01.45 Все на Матч! 16+
11.05, 14.20 Специальный репортаж 12+
11.25 Смешанные единоборства 16+
13.45 Д/ц «Герои Мельбурна» 12+
14.45 Есть тема! 16+
16.05 Вольная борьба 16+
18.45, 21.00 Футбол 6+

РИМ ТВ

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, 12.05, 14.50, 16.50, 17.05, 20.50, 22.50 Семейная неделя на ТВ 16+
07.30, 11.30, 12.50, 15.50, 21.10, 23.50 Каменский дайджест 16+
07.40, 15.30, 21.20 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+

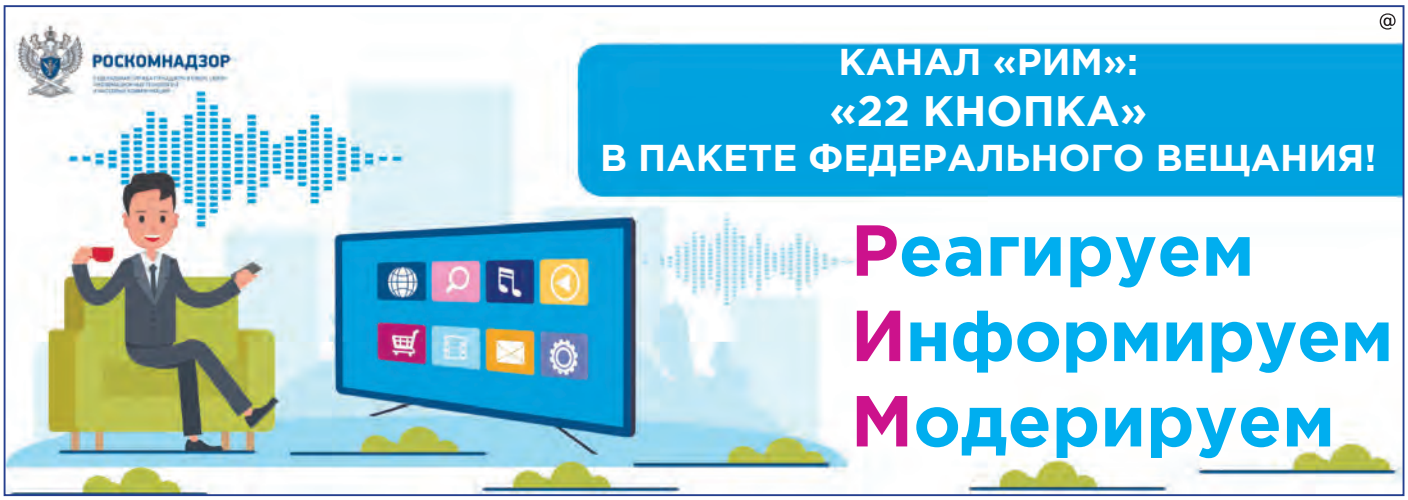
@
РЫБОЛОВ ОХОТНИК
ул. Стахановская, 9
Сейфы оружейные. Сейфы для документов и ценностей

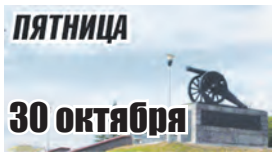
ТНТ

07.00 Т/с «СашаТаня» 16+
15.30 Т/с «Праздники» 16+
18.00 Т/с «Олдскул 2» 16+
21.00 Т/с «Жизнь заново» 16+
22.35 Х/ф «2+1» 18+
00.45 Х/ф «Пираньи - 3DD» 18+
02.00 «Однажды в России» 16+

ЗВЕЗДА

05.15, 14.55, 17.10, 18.05 Т/с «Военная разведка» 16+
07.00 «Сегодня утром» 12+
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+
09.15, 20.50 «Открытый эфир» 16+
11.15 Д/с «Тайные архивы Политбюро» 16+
17.00 Военные новости 16+
19.30 «Специальный репортаж» 16+
19.45 «По горячим следам» 16+
20.00 «Код доступа» 12+
22.35 «Между тем» 12+
23.05 Д/с «Герои среди нас» 16+
23.45 Х/ф «Комиссар» 12+
01.20 Х/ф «Приказ: огонь не открывать» 12+

@




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, 18.40 «Большая игра» 16+
13.20, 14.15 «Время покажет» 16+
16.15 «Давай поженимся!» 16+
17.05 «Мужское/Женское» 16+
18.00 Вечерние новости 16+
19.45 «Поле чудес» 16+
21.00 «Время»
21.45 «Голос. Дети» 0+
23.25 «Наша новая музыка» 12+
00.30 «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 «Тайны следствия» 16+
17.00 «Малахов» 16+
19.15 «Не говори «Да» 12+
21.30 «Ну-ка, все вместе!» 12+
00.55 Х/ф «Комитет спасения» 12+

ОТВ РИМ ТВ

05.00 РИМ ТВ Панорама 16+
05.30 РИМ ТВ Панорама бизнеса 16+
05.35 РИМ ТВ Спортивная среда 16+
06.00, 09.00, 10.00 Свердловское утро 12+
08.30 Д/ц «Завтра не умрёт никогда» 16+
11.00 Лекции П. Крашенинникова 12+
11.30, 16.00 Д/ц «Рассекреченная история» 16+
12.45 Патрульный участок 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/ц «ДНК России» 16+
13.30, 20.45, 23.30 «Все говорят об этом» 16+
14.00 РИМ ТВ Панорама 16+
17.10 Д/ф «День, когда пришёл «Иртыш» 16+
18.00 РИМ ТВ Панорама 16+
18.50 Новости региона 12+
19.00, 21.45, 00.30 Новости ТАУ 9 1/2 16+
01.30 Д/ц «Заповедники РФ» 12+

НТВ

06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» 16+
06.25 «Утро» 16+
08.25 «Мои университеты» 6+
09.25 «Человек в праве» 16+
10.35 «Первая передача» 16+
11.10 Т/с «Лесник» 16+
13.25 «ЧП» 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.50 «ДНК» 16+
17.55 «Жди меня» 16+
20.00 Т/с «Тверская» 16+
22.15 Т/с «Аутсайдер» 16+
00.20 «Своя правда» 16+

ГОНГ ТВ 37 ДМВ СТС Сетевой партнер СТС

05.00 С лёгким утром! 16+
09.00 «Шоу «Уральские пельмени» 16+

Домашний

06.30 «По делам несовершеннолетних» 16+
07.25 «Давай разведёмся!» 16+
08.25 «Тест на отцовство» 16+
10.40 «Прости меня...» 16+
11.45 «Беду отведу» 16+
12.50, 02.15 «Знахарка» 16+
13.25, 02.45 «Верну любимого» 16+
14.00, 03.10 «Голоса ушедших душ» 16+
14.35 Х/ф «Мама всегда права» 16+
19.00 Х/ф «Мой милый доктор» 16+
23.25 «Уютное утро» 16+
0.00 «Красивая и счастливая 45+» 16+
00.15 «Понять. Простить» 16+
01.25 «Порча» 16+

МАТЧ!

08.00 Д/ц «Эволюция спорта» 12+
09.00, 11.00, 15.00 Новости 16+
09.05, 15.05, 23.45 Все на Матч! 16+
11.05 «Небесная грация» 6+
11.25, 00.50 Футбол 6+
12.35 Тяжёлая атлетика 16+
16.05 Вольная борьба 16+
20.00 Смешанные единоборства 16+

РИМ ТВ

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, 12.25, 16.50, 17.05, 21.35, 22.50 Семейная неделя на ТВ 16+
07.10, 13.30, 20.50 Спортивная среда 16+
07.30, 12.05, 21.25 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 «Вери Вайт» 16+
12.00, 17.00 Вовремя 16+

@
РЫБОЛОВ ОХОТНИК
ул. Стахановская, 9
Широкий ассортимент товаров для рыбалки и туризма

ТНТ

07.00 Т/с «СашаТаня» 16+
18.30 «Идеальное ограбление» 16+
20.00, 23.00 «Комеди Клаб» 16+
22.00 «Однажды в России» 16+
00.00 «Хочу на ТНТ» 16+
01.50 «Женский стендап» 18+

ЗВЕЗДА

06.05 Т/с «Военная разведка» 16+
08.40 Д/ф «Мастер танковых засад» 12+
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+
09.25 Х/ф «Акваланги на дне» 6+
12.25, 13.25, 17.10 Х/ф «Живые и мертвые» 12+
17.00 Военные новости 16+
17.10 Х/ф «Живые и мертвые» 12+
17.20, 18.05 Т/с «Далеко от войны» 16+
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» 16+
23.30 Х/ф «Инспектор уголовного розыска» 12+
01.05 Х/ф «Будни уголовного розыска» 12+

ПРИ РАКЕТНОЙ ОПАСНОСТИ

@

ЕСЛИ ВЫ НА УЛИЦЕ:

– зайдите на 1-й или цокольный этаж ближайшего здания, сядьте у стены и пригнитесь, держитесь подальше от окон, не находитесь напротив окон;

– избегайте в качестве укрытия стены магазинов: от возможной взрывной волны сверху будет падать много стекла

ЕСЛИ ВЫ В ЗДАНИИ:

– спуститесь на нижние этажи, не используя лифт;

– найдите помещение с несущими стенами и наименьшим остеклением

ЕСЛИ ВЫ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ:

– выйдете на ближайшей остановке и зайдите в ближайшее здание;

– сядьте у стены и пригнитесь, держитесь подальше от окон

ЕСЛИ ВЫ ДОМА:

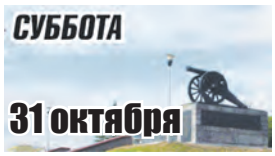
– плотно закройте окна, задерните шторы и в дальнейшем к ним не подходите;

– перекройте газ, воду, отключите электричество;

– по возможности спуститесь в подвал;

– если вы проживаете в частном доме используйте в качестве укрытия подвал, смотровую яму в гараже, погреб

Для получения актуальной информации о возможных рисках и угрозах безопасности рекомендуется установить на личные мобильные устройства мобильное приложение «МЧС России». Оно доступно для бесплатного скачивания в магазинах приложений RuStore, Google Play, AppGallery и App Store.



06.00 «Доброе утро. Суббота» 16+
09.00 «Умницы и умники» 12+
09.45 «Слово пастыря» 0+
10.00, 12.00 Новости 16+
10.20 Д/ф «И. Лубенников» 16+
11.10 «Вспомнить всё» 12+
12.20 «Поехали!» 12+
13.20 «Слово не воробей» 12+
14.25 Фигурное катание 6+
15.50 Т/с «Формула преступления» 12+
18.00 Вечерние новости 16+
18.20, 21.35 «Сегодня вечером» 16+
21.00 «Время»
21.35 «Что? Где? Когда?» 16+
22.45 «Команды» 16+
23.50 Х/ф «110» 18+

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России. Суббота» 12+
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» 12+
13.00 «Большие перемены» 12+
14.30, 20.50 Вести. Местное время 16+
14.50 «Юмор» 16+
17.50 «Привет, Андрей!» 12+
21.00 Х/ф «Между небом и землёй» 16+
00.40 Х/ф «Полевых цветов букет» 16+

ОТВ РИМ ТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00 События 16+
06.00 РИМ ТВ Панорама 16+
06.30 РИМ ТВ Панорама бизнеса 16+
06.35 РИМ ТВ Спортивная среда 16+
07.00, 16.00, 21.35 Лекции П. Крашенинникова 12+
07.30, 14.30, 21.05, 01.55 Д/ц ДНК России» 12+
08.50, 22.00 «Все говорят об этом» 16+
09.55, 23.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
10.55, 12.45, 16.30 Патрульный участок 16+
11.20 О личном и наличном 12+
11.45 Навигатор 12+
13.00 Х/ф «Саша-Сашенька» 16+
16.50 КХЛ 16+
17.30 РИМ ТВ Панорама 16+
19.35 Х/ф «Потому что люблю» 16+
00.00 Х/ф «Миля лунного света» 16+

НТВ

06.00 «Жди меня» 16+
06.55 «Первая передача» 16+
07.25 «Смотр» 16+
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+
13.15 «Сатья» 0+
14.20 «Фобия» 12+
15.00 «Своя игра» 0+
16.20 «ЧП» 16+
17.00 «Следствие вели...» 16+
18.00 «Криминальная Россия» 16+
19.00 «ЦТ» 16+
20.20 «Ты не поверишь!» 16+
21.20 «Суперстар!» 16+
01.00 «Квартирник» 16+

ГОНГ ТВ 37 ДМВ Сетевой партнер СТС СТС

05.00 «Шоу «Уральские пельмени» 16+
08.50 «ПроСто кухня» 12+
10.00 «100 мест, где поесть» 16+
11.00 «Две стороны одной страны» 16+
12.00 Чем заняться в выходные? 16+
12.30 «Химия жизни» 16+
13.30 «Суперниндзя» 16+
17.25 Т/с «Последний богатырь» 12+
18.40 М/ф «Три богатыря» 12+
23.05 Х/ф «Врата тьмы» 18+
01.00 Х/ф «Облачный атлас» 18+

Домашний

05.35 Х/ф «Раненое сердце» 16+
09.25 «Уютное утро» 16+
10.00 Х/ф «За закрытыми дверями» 16+
19.00 Х/ф «Любить» 16+
23.20 Х/ф «Мамино счастье» 16+

МАТЧ!

08.00 Смешанные единоборства 16+
09.00, 11.00, 14.35, 20.00 Новости 16+
09.05, 14.40, 20.05, 00.00 Все на Матч! 16+
11.05 Д/ф «Р. Костомаров» 12+
12.45 Шоу А. Немова 6+
16.05 Вольная борьба 16+
21.50, 00.30 Футбол 6+

РИМ ТВ

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+
07.40, 15.10, 21.40 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+

@
РЫБОЛОВ ОХОТНИК
ул. Стахановская, 9
Лодки: Кайман, Скиф, Мурена, ПВХ

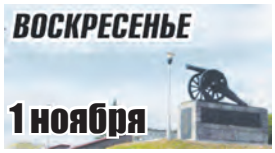
ТНТ

07.00, 09.30 «Однажды в России» 16+
09.00 «Время завтрака» 16+
11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» 16+
18.30 «Экстрасенсы. Реванш» 16+
21.00 «Хочу на ТНТ» 16+
23.00 «Женский Стендап» 18+
00.00 «Титаны» 16+

ЗВЕЗДА

06.10 Х/ф «Золотые рога» 6+
07.25 Х/ф «Акваланги на дне» 6+
009.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+
09.15 «СССР. Знак качества» 12+
10.00 «Не факт!» 12+
10.45 Х/ф «Разные судьбы» 12+
13.20 Т/с «Сержант милиции» 12+
17.35, 18.20 Т/с «Операция «Горгона» 16+
22.00 «Фетисов» 12+
22.50 Х/ф «Живые и мертвые» 12+

@
Муниципальное автономное учреждение культуры
«Детский культурный центр города Каменска-Уральского»
ДЕТСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР В СТУДИИ И КРУЖКИ
НА НОВЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ СЕЗОН
СТУДИЯ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА
ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ «МЫ»
ВОКАЛЬНАЯ СТУДИЯ «ВЕГА»
СТУДИЯ ИЗО И ДПИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ АНСАМБЛЬ СОВРЕМЕННОГО И ЭСТРАДНОГО ТАНЦА «КОНТРАСТ»
СТУДИЯ РАННЕГО ОБЩЕЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СТУДИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
МЕДИА - СТУДИЯ «ПОКОЛЕНИЕ»
СТУДИЯ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «ПЛАСТИЛИН»
СТУДИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
КРУЖОК КАРТИНГА
СТУДИЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ НА ГИТАРЕ «ИМПУЛЬС»
РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ КРУЖОК
дополнительная информация и запись по телефону:
8-3439-35-09-51
наш адрес: г. Каменск-Уральский, ул.Каменская, 33



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 «Будем жить!» 16+
13.10 «Видели видео?» 0+
14.15 К 95-летию И. Масленникова 12+
15.15, 00.10 Фигурное катание 6+
16.45 «Моneупуляторы» 16+
18.00 Вечерние новости 16+
19.00 «Точь-в-Точь» 12+
21.00 «Время» 16+
23.00 «Большая игра» 16+
00.10 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

06.05 Х/ф «Отец поневоле» 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+
11.35, 01.35 Рассказы из Русской истории 12+
12.55 «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+
22.00 «Киселёв» 16+
22.30 Москва. Кремль. Путин 12+
23.00 «Воскресный вечер с В. Соловьёвым» 12+

ОТВ РИМ ТВ

05.00, 09.00, 18.00, 22.00 Новости ТАУ 9 1/2 16+
06.00 РИМ ТВ Панорама 16+
06.30 РИМ ТВ Панорама бизнеса 16+
06.35 РИМ ТВ Спортивная среда 16+
07.00, 11.05, 17.00, 18.55 «Все говорят об этом» 16+
10.00 Лекции П. Крашенинникова 12+
10.25, 16.00, 00.55 Д/ц «ДНК России» 12+
10.55 Вестник корпораций 16+
13.05 Патрульный участок 16+
13.35 На страже закона 16+
14.00, 23.00 Х/ф «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо» 16+
17.30 РИМ ТВ Панорама 16+
20.00 Х/ф «Миля лунного света» 16+

НТВ

06.00 «ЧП» 16+
06.35 «ЦТ» 16+
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня» 16+
08.20 Лотерейное шоу 12+
10.20 «Цифровые расследования» 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 «Ты супер!» 6+
00.00 «Звезды сошлись» 16+
01.40 «Основано на реальных событиях» 16+

ГОНГ ТВ 37 ДМВ СТС

Сетевой партнер СТС

05.00 М/ф «Ведьмина служба доставки» 16+
06.15 М/ф «Ходячий замок» 16+
08.20 «Две стороны одной страны» 16+
09.30 «Мне туда надо» 16+
10.30 «Бери и делай» 16+
10.55 М/ф «Снежная королева» 6+
12.20 М/ф «Три богатыря» 12+
17.00, 01.45 «Суперниндзя» 16+
21.00 «Форт» 16+

Домашний

04.55 Х/ф «Я тебе неровня» 16+
08.35 «Метод Рогова» 16+
09.45 «Пять ужинов» 16+
10.00 Х/ф «Дар небес» 16+
19.00 Х/ф «Как вернуть бывшего» 16+
23.20 Х/ф «Сезон дождей» 16+

МАТЧ!

08.00 Профессиональный бокс 16+
09.00, 11.00, 16.00, 20.00 Новости 16+
09.05, 16.05, 20.05, 00.00 Все на Матч! 16+
11.05 Д/с «Спорт.Док» 12+
12.10 Премия Паралимпийского комитета 12+
13.55 Баскетбол 6+
17.35 Вольная борьба 16+
21.00, 00.30 Футбол 6+

РИМ ТВ

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+
07.40, 15.10, 21.40 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+

@
РЫБОЛОВ ОХОТНИК
ул. Стахановская, 9
Летние палатки, шатры, навесы

ТНТ

07.00, 09.30, 12.00 «Однажды в России» 16+
09.00 «На высоте» 16+
11.30 «Предпринималити» 16+
13.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» 16+
15.25 «Экстрасенсы. Ревanш» 16+
18.00 «Звезды в джунглях» 16+
21.00 «Титаны» 16+
23.45 «Шоу Воли» 16+
01.05 «Идеальное ограбление» 16+

ЗВЕЗДА

06.50 Т/с «Далеко от войны» 16+
09.00 Новости недели 16+
09.25 «Служу России» 12+
09.55 «ВП» 12+
10.40 «Мужики» 16+
11.10 «Легенды армии» 12+
12.00 «Ищу своих» 12+
12.50 Д/с «Война миров» 16+
13.35 Т/с «В июне 41-го» 16+
18.00 Главное 16+
19.40 Д/с «Легенды сыска» 16+
23.05 Т/с «Сержант милиции» 12+

DDOS-АТАКИ СТАЛИ МОЩНЕЕ



Специалисты МегаФона проанализировали статистику DDoS-атак за девять месяцев 2026 года и два прошлых года: мощность инцидентов продолжает расти. Хотя крупные компании и госсектор остаются под прицелом, статистика показывает растущий интерес атакующих к сегменту малого и среднего предпринимательства.

Аналитики операторского сервиса защиты от DDoS-атак сравнили статистику нескольких лет. Согласно данным, среднее количество атак за 9 месяцев снизилось на 65% год к году, при этом наибольшее сокращение зарегистрировано среди госсектора и компаний, работающих на рынке b2c – более чем в два раза в обоих сегментах. Среди b2b-компаний этот показатель составил 47%.

Несмотря на уменьшение числа, другие параметры продолжают расти. Изменился и рекорд по длительности инцидентов. Если в 2024 году самая долгая атака была девять дней, а в 2025 году – трое суток, 2026 году самая продолжительная 7 суток. При этом «рабочим» днём – когда совершается больше всего атак – второй год подряд остается суббота, для сравнения – в 2024 году это был понедельник.

«Тенденция перехода от количества к качеству сохраняется. Злоумышленники делают ставку не на масштаб, а на изощрённость – активно используют комбинации разных параметров: смешивают типы трафика, варьируют уровни и временные профили атак, чтобы обойти защиту. И главным ускорителем здесь выступает ИИ: он автоматизирует разведку и поиск уязвимостей, в реальном времени адаптирует вредоносный код под реакции систем защиты и генерирует сложные, вариативные паттерны трафика – за счёт этого атаки становятся мощнее», – отметила руководитель направления по развитию продуктов кибербезопасности МегаФона Наталья Глинина.

По данным исследования МегаФона «Индекс кибербезопасности», в котором приняли участие более 400 российских компаний, DDoS атаки – самые частые угрозы, на их долю приходится 42%. Среди тех компаний, кто столкнулся с ними, 42% понесли убытки до миллиона рублей, а оставшиеся 58% – свыше миллиона.

Специалисты отмечают, что всё чаще злоумышленники выбирают целью малый и средний бизнес, так как уровень защиты в этом сегменте традиционно ниже, чем у крупных корпораций. Опасность заключается не только в остановке работы сервисов, но и в том, что вместе с DDoS-атакой могут внедрять вредоносное ПО для шифрования данных. Наличие защиты от этого должно стать базовым минимумом для любого предпринимателя, поэтому МегаФон включает этот сервис в услугу предоставления каналов связи.

Фото: Евгений Поторочин



АВТО Новости



ДЕФЕКТНЫЕ?

Росстандарт приостановил выпуск в обращение и продажу на территории России нескольких моделей грузовиков и спецтехники. Причиной стали серьезные нарушения технического регламента о безопасности транспортных средств. Под прямой запрет попали грузовые модели Dongfeng (DFRZ-35), Foton (77N5BJ), XCMG (XCT50G5-1S, XCA200G7-1S) и JAC (K7). Ограничения также коснулись нескольких образцов спецтехники, построенной на шасси JAC, Kia, Shacman, FAW и Ford. В ходе проверок ведомство выявило дефекты, напрямую угрожающие безопасности как самих водителей, так и других участников движения, в том числе пешеходов. Среди основных нарушений упоминаются проблемы с тормозными системами, ненадежные крепления ремней, слабая защита кабин и травмоопасные наружные выступы. Кроме того, на машинах отсутствовала система «ЭРА-ГЛОНАСС», были выявлены нарушения в работе светотехники, превышение норм вредных выбросов и отсутствие защитных устройств кузова. Представительства брендов и заводы-изготовители уже уведомили ведомство об остановке реализации этих машин. Владельцев ранее проданных автомобилей ждет отзывная кампания. После согласования программы с Росстандартом дилеры свяжутся с собственниками для бесплатного устранения всех недостатков. Запрет будет действовать до полного устранения конструктивных нарушений. В Росстандарте подчеркнули, что после работы над выявленными проблемами ограничения снимаются – недавно ведомство по аналогичной процедуре разрешило возобновить продажи грузовиков Shacman SX3258.

НАШИ В КИТАЕ

16-летний владивостокский картингист Ефим Дерунов стал победителем 8-этапного Чемпионата Китая по картингу! Это историческое событие – впервые российский пилот стал чемпионом Китая. Наши пилоты и раньше блистали на мировых трассах:

Чемпионат мира: Кирилл Куцков (2023), Максим Орлов (2025);

Чемпионат Европы: Анатолий Хавалкин (2022), Максим Орлов (2025);

Чемпионат Италии: Никита Бедрин (2019), Кирилл Дзитиев (2021);

Чемпионат Южной Кореи: Алексей Украинец (2012).

Теперь к этому списку добавился Китай – 2026!

Путь Ефима начался в 2016 году во Владивостоке. С 2017 года он выступал в составе команды «ЦСКА Картинг» на этапах первенства России. С 2023 года – выступления на европейских трассах в заводской команде «Parolin». Этот сезон в Китае был невероятно сложным: технические сходы, дисквалификации и пропущенный этап. Но характер и скорость взяли свое!

ЧТОБЫ НАСЫТИТЬ СПРОС

Правительство РФ рассматривает возможность изменения правил оптовой продажи бензина пониженного экокласса («Евро-2» – «Евро-4»), об этом сообщает «Коммерсантъ». 100% такого топлива предлагается реализовать через Петербургскую товарно-сырьевую биржу. Соответствующие изменения в постановление правительства готовят Минэнерго и Федеральная антимонопольная служба. Напомним, утвержденное 5 августа постановление разрешает продажу пониженного экокласса до 1 июля 2027 года. Реализация ограниченных объемов бензина «Евро-2» – «Евро-4» на бирже ведется уже два месяца. За неделю 21-25 сентября в РФ продали 16,68 тысячи тонн бензина классов «Евро-2», «Евро-3», «Евро-4» против 5,22 тысячи тонн неделей ранее. Продажи бензина актуального экокласса «Евро-5», например, 21-25 сентября составили 39,2 тысячи тонн. По информации «Коммерсанта», инициатива по наполнению биржи упрощенными марками бензина может быть обусловлена тем, что крупным нефтяным компаниям не хватает топлива «Евро-5» даже для обеспечения потребностей собственных сетей АЗС. Нефтяники рассчитывают, что снятие с них обязательства по продаже доли топлива «Евро-5» на бирже поможет поправить им дела.

УСКОРЯЕМСЯ?

Suzuki Motor к 2030 году планирует вдвое сократить сроки разработки новых моделей автомобилей, об этом японской прессе заявил генеральный директор концерна Тосихиро Судзуки. В настоящее время разработка новых автомобилей Suzuki от первых эскизов до запуска изделия в серию занимает около 40-48 месяцев. Через четыре года японская компания планирует проходить такой же путь всего за 24 месяца. Эффективность процесса НИОКР будет повышена на 30%, сообщил Тосихиро Судзуки. Сокращение сроков планируют достичь за счет изменения подхода к процессам. В настоящее время подразделения Suzuki не приступают к подготовке производства модели, пока ее разработка не завершена. Новый подход предполагает, что процессы планирования, проектирования и подготовки производства во многом будут проходить параллельно. Помимо прочего, ускорение создания новых моделей позволит снизить издержки. «Разница как между тем, чтобы пробежать марафонскую дистанцию 42,195 км в одиночку или командой из пяти человек, каждый из которых будет преодолевать по 8 км. И эти пять человек не передают друг другу эстафету, они все начинают бежать примерно в одно время. В этом и заключается идея проекта», – пояснил Тосихиро Судзуки.





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ОСЕННИЕ ЛАЙФХАКИ

Осенью непросто оставаться бодрым. В меню заметно уменьшается количество овощей и фруктов, а на душе – тепла и радости. Еще и солнышко играет в прятки. Как тут не приуныть?! Из книг по здоровому образу жизни выбрали 11 советов-витаминок, которые помогут осенью стать энергичнее и здоровее.

ВИТАМИНКА 1: ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА ПРОДУКТЫ, РАЗДРАЖАЮЩИЕ КИШЕЧНИК

Нужно выбирать пищу в зависимости от того, как она воздействует на клетки организма, а не просто из соображений калорийности. У многих людей есть аллергия или непереносимость некоторых компонентов. Причем об этом человек может даже не подозревать! Воспалительный процесс в организме могут вызывать глютен, молочные продукты, кукуруза, соя. Вы должны исключить соответствующие продукты из своего рациона минимум на шесть месяцев. Сдайте анализы или исключите продукты и наблюдайте за изменениями в течение месяца. Если чувствуете позитивные изменения, продолжайте держать диету.

ВИТАМИНКА 2: ВЫБИРАЙТЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Для того чтобы уберечь растения от уничтожения насекомыми, используются химические средства – пестициды. Поскольку органические фрукты и овощи выращивают без них, растениям приходится трудиться, чтобы справиться с вредителями самостоятельно, и для этого они производят антиоксиданты. В результате в органических продуктах концентрация антиоксидантов гораздо выше, чем в выращенных традиционными методами. Следовательно, потребление органических фруктов и овощей приносит большую пользу.

ВИТАМИНКА 3: ЖИДКОСТЬ ДЛЯ МЫТЬЯ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Пользуйтесь специальной жидкостью для мытья фруктов и овощей, которую можно купить в большинстве магазинов. Она помогает удалить остатки вредных пестицидов с фруктов и овощей, выращенных традиционными методами.

ВИТАМИНКА 4: БОЛЬШЕ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ

Каждый день ешьте, по крайней мере, один салат из сырых овощей и зелени либо как основное блюдо, либо как гарнир. (Чтобы превратить его в полноценное блюдо, добавьте побольше белков и здоровых жиров).

ВИТАМИНКА 5: ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ САХАРА

При высоком уровне сахара в крови возникает воспаление, и иммунная система страдает. У каждого продукта существует так называемый гликемический индекс, который определяется тем, насколько быстро и сильно данный продукт повышает уровень сахара в крови. При потреблении продуктов с высоким гликемическим индексом уровень сахара в крови резко повышается, что увеличивает риск развития диабета, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, это вызывает чувство усталости и депрессию.

ВИТАМИНКА 6: МЕНЯЙТЕ СТРЕССОВУЮ СРЕДУ

Самый простой способ — завести дневник. Возьмите тетрадь и записывайте в нее свои мысли и идеи. Это очень похоже на разговор с самим собой. Но если выбрать тихое, располагающее к размышлениям время дня и уединенное место, можно «подключиться» к своему внутреннему «я» и получить ответы на некоторые вопросы. Составьте список самых сильных стресс-факторов. Выявите тот, который оказывает наибольшее влияние на состояние вашей стрессовой системы и здоровье. Подробно все это опишите – как себя чувствуете при этом, почему испытываете стресс и что именно так вас расстраивает. Наметьте шаги, которые помогут исправить нездоровую среду.

ВИТАМИНКА 7: БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Физическая активность очень важна! Возможно, она даже значимее, чем выполнение физических упражнений на протяжении часа. Почему? Потому что через 90 минут сидения организм впадает в «спящий режим». В этом состоянии калории, полученные с последним приемом пищи, скорее всего, отложатся в виде жира на талии, а не превратятся в топливо, повышающее уровень энергии. Долгожители вынуждены заниматься различными видами физической активности, такими как работа в саду и на огороде, приготовление пищи, уборка, ходьба или просто вставание с пола каждые 10–15 минут. По этой причине их организм поддерживает высокий уровень метаболизма целый день, на протяжении всей недели.



ВИТАМИНКА 8: НОВЫЙ ХОЛОДИЛЬНИК

Новый холодильник меньшего размера может стать отличной инвестицией в укрепление здоровья. Почему новый? Да потому что последние модели дольше сохраняют фрукты, овощи и другие продукты свежими, эффективно устраняют бактерии и газы, предотвращая порчу продуктов. К сожалению, фрукты и овощи начинают постепенно терять питательную ценность сразу же после сбора урожая. А почему меньшего размера? Да потому, что чем больше продуктов хранится в холодильнике, тем больше вы съедите. Следовательно, маленький холодильник может стать стимулом есть меньше. Кроме того, холодильник меньшего размера заставит вас чаще выходить из дома, возможно, даже ежедневно – за свежими продуктами.

ВИТАМИНКА 9: ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Секреты полноценного сна — это расслабляющая подготовка к нему и соответствующая обстановка в спальне, которая делает ее святилищем сна. В спальнях долгожителей вы не найдете компьютеров, телевизоров и другой электроники, в том числе и мобильных телефонов, которые многие держат прямо у кровати. Спальня, устроенная по правильным принципам, – это прохладная, тихая темная комната. Ее владельцы не пользуются будильниками. Они просыпаются сами, поскольку спят достаточное количество времени.

ВИТАМИНКА 10: ВЫБИРАЙТЕ ЛУЧШЕЕ

Если вы собираетесь потратить час на компьютерные задачки вместо прогулки, чтения книг или похода в театр с друзьями, дело того не стоит. Если же, с другой стороны, вы собираетесь просидеть час за компьютерной игрой вместо бессмысленного разглядывания экрана телевизора – лучше, конечно, займитесь играми разума. Выбирайте лучшее из вариантов, и вы почувствуете, как жить становится интереснее.

ВИТАМИНКА 11: ДАЙТЕ ОРГАНИЗМУ ОТДЫХ

Краткосрочное голодание положительно влияет на организм, поскольку увеличивает скорость метаболизма и способствует сжиганию жира. И пусть слово «голодание» вас не пугает – это намного легче, чем кажется. Из всех доступных вариантов многие больше всего подойдет ночное. Необходимо просто увеличить перерыв между ужином и завтраком до 10–12 часов, в течение которых нельзя есть или даже перекусывать. По правилам в это время нужно спать или по крайней мере отдыхать. Эта простая практика доказала свою эффективность как профилактическая мера от ожирения и диабета – известных факторов риска старческого слабоумия.

НАШИ ДЕТКИ



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ

Воспитание – это не про «создание идеального человека», а про поддержку естественного развития ребёнка в безопасной и любящей среде. Вот на что стоит сделать акцент, чтобы воспитать психологически здоровую, самостоятельную и счастливую личность.



1. БЕЗОПАСНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ – ОСНОВА ВСЕГО

Ребёнок должен знать: «Я любим, даже когда ошибаюсь».

Как создать?

• Откликайтесь на его потребности (не игнорируйте плач младенца, «чтобы не избаловался»).

• Будьте предсказуемы: если обещали – выполняйте, если запретили – объясните почему.

• Не пугайте отвержением («Будешь плохим – отдам чужой тёте»).

Последствия отсутствия: тревожность, недоверие к миру, сложности в отношениях во взрослом возрасте.

2. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Учите ребёнка понимать и выражать чувства, а не подавлять их.

Как?

• Называйте эмоции: «Ты злишься, потому что брат взял твою игрушку?»

• Не запрещайте чувствовать: «Мальчики не плачут» → «Ты имеешь право расстраиваться».

• Показывайте пример: говорите о своих эмоциях («Я огорчена, что ты разлил сок, но это не страшно»).

3. ГРАНИЦЫ И ПРАВИЛА БЕЗ НАСИЛИЯ

Дети нуждаются в чётких рамках, но они должны быть разумными и объяснёнными.

Как ставить границы?

• «Можно/нельзя» — коротко и ясно («Бить кошку нельзя – ей больно»).

• Альтернативы вместо жёстких запретов: «Рвать книгу нельзя, но вот газету – можно».

• Последствия вместо наказаний: «Разлил воду – давай вытрем вместе» (а не «Останешься без мультиков!»).

Что ломает психику: крики, физические наказания, игнор («Буду молчать, пока не извинишься»).

4. ПОДДЕРЖКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Гиперопека → беспомощность во взрослой жизни.

Как развивать самостоятельность?

• Давайте выбор: «Ты наденешь синюю или зелёную футболку?» (даже малышу).

• Позволяйте ошибаться: разбил чашку? Не ругайте – покажите, как убрать.

• Поручайте дела по возрасту: 3 года – убрать игрушки, 7 лет – помочь накрыть на стол.

5. РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ, А НЕ ЗУБРЁЖКА

Важнее умение думать, чем «правильные» ответы.

Как?

• Задавайте вопросы: «Как думаешь, почему птицы улетают на юг?»

• Поощряйте любопытство: если ребёнок спрашивает, ищите ответ вместе.

• Играйте в «А ЧТО, ЕСЛИ»: «А что, если бы у людей были крылья?»

6. ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ГАДЖЕТАМИ

Полный запрет = вред, бесконтрольность = зависимость.

Как найти баланс?

• Личный пример: если вы всё время в телефоне, ребёнок будет копировать.

• Чёткие правила: «За столом – никаких экранов», «Перед сном – книги, не игры»

• Альтернативы: спорт, творчество, настольные игры.

7. БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

Ребёнок должен знать: его любят не за «пятёрки» или послушание, а просто потому, что он есть.

Как показать?

• Говорите это вслух: «Я люблю тебя любым».

• Отделяйте поступок от личности: «Ты поступил плохо, но ты не плохой».

• Не сравнивайте с другими («Вот Маша молодец, а ты...»).

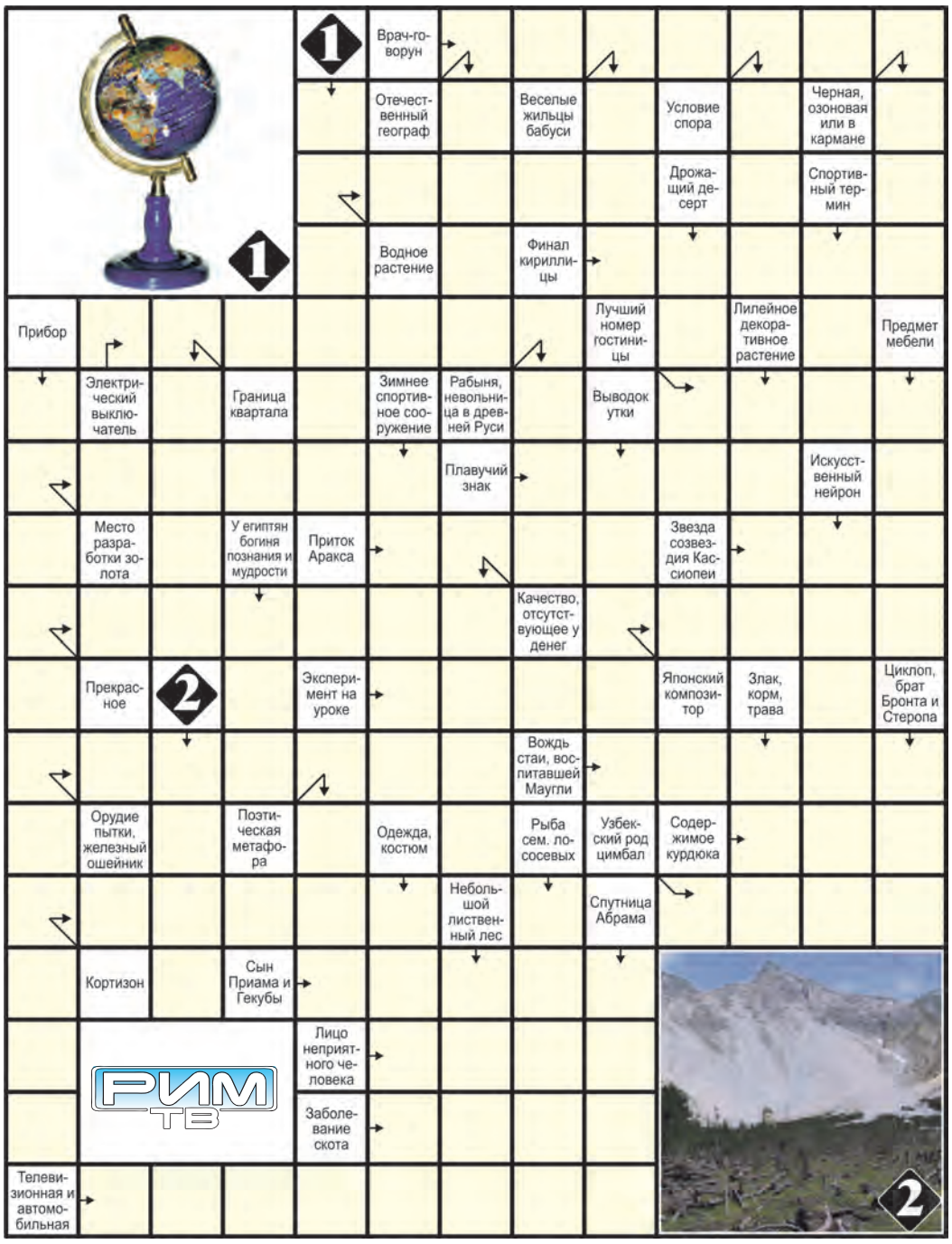
Чего избегать в воспитании?

• Манипуляций: «Будешь плохо себя вести – папа расстроится».

• «Двойных стандартов»: вам можно кричать, а ребёнку – нет.

• Программирования страхов: «Будешь дразнить собак – тебя укусят» → лучше: «Собаки не любят, когда их дразнят».

Главное правило: воспитывайте не ребёнка, а себя. Дети не слушают слова – они копируют ваше поведение. Лучшее, что вы можете дать детям, это не деньги или знания, а чувство, что они достойны любви просто по факту своего существования.



ПОСМЕЕМСЯ ВМЕСТЕ

Мужик останавливает такси:
– На Бородинскую, пожалуйста.
– Улицу?
– Нет, блин, битву. Опаздываю немного.

***

Современная поговорка: «Трамп быстро запрягает, а потом не едет».

***

– Мы, пионеры, решили сдать две тонны макулатуры. Погрузили ее в машину, поехали, но не вписались в поворот. Заодно сдали две тонны металлолома!

***

Он: «Дорогая, где мой ужин?»
Она: «В книге рецептов, страница 12!»

***

– Добрый день! Я хотел бы купить бейсбольную биту.
– Людей бить будете?
– Нет, блин, в бейсбол играть! Чертаново же столица бейсбола.

***

– У меня две новости.
– Начинайте с хорошей.
– А с чего Вы взяли, что есть хорошая?

***

Есть волшебное слово «надо».
Есть ещё одно волшебное слово «на хрен».
И они прекрасно сочетаются: «на хрен надо»…

***

– Почему вы не готовы к экзамену?
– Кот сам с собой не поиграет, знаете ли…

***

Говорят, что ребёнок чувствует настроение мамы. Если мама переживает, то и ребёнок волнуется, мама довольна – ребёнок улыбается. Но почему, когда мама хочет спать, ребёнку как-то пофиг?!



Ответы на сканворд, напечатанный в № 42.

По горизонтали: *Аргамак. Олеша. Спрут. Однолюб. Удав. Понтон. Латы. Обух. Бут. Крапива. Мразь. Ирга. Лопатка. Тепло. Тот. Пассат. Фукс. Чибис. Русы. Аякс. Охранник.*

По вертикали: *Апокалипсис. Донка. Пост. Пта. Долото. Ткач. Новик. Тиран. Авеню. Баран. Буян. Балу. Виски. Гиас. Ахмат. Сыск. Прут. Мавр. Дыба. Пту. Ура. Узелок. Куст. Выть. Отс.*

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 Свердловская 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 № 1867.

БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ТИРАЖ 25 000

СОЦИАЛЬНЫЙ ФОНД РОССИИ ИНФОРМИРУЕТ...

УЧИТЕЛЬСКИЙ СТАЖ

Свыше миллиона учителей в России получают пенсию за педагогический стаж. Сегодня более миллиона человек получают страховую пенсию по старости за педагогический стаж, которая назначается раньше общеустановленного пенсионного возраста. Чтобы иметь право на выплату, необходимо проработать педагогом не менее 25 лет. Как правило, это учителя общеобразовательных учебных организаций, включая школы, лицеи, гимназии и другие. При расчете выслуги лет для учителей учитывают не только непосредственно периоды работы, но и ежегодный отпуск, время нахождения на больничном, курсы повышения квалификации и некоторые другие периоды. В стаж по выслуге лет также включают периоды военной службы по мобилизации, контракту и время пребывания в добровольческом формировании. Выйти на пенсию учителя могут в любом возрасте, главное условие – иметь нужный спецстаж. Повышение общеустановленного пенсионного возраста не отменило для педагогов такой возможности, а только сдвинуло на 5 лет срок получения пенсии после появления права на нее. В этом году, например, на пенсию уходят учителя, выработавшие стаж педагогической деятельности в 2022 году. Россияне, которые в этом году отметят 25-летний юбилей педагогического труда, смогут воспользоваться досрочным выходом через пять лет, в 2031 году. Отметим, что с выработкой педагогического стажа у учителей наступает предпенсионный возраст. Это значит, что с указанного времени они вправе пользоваться рядом социальных льгот, включая освобождение от отдельных видов налога, профессиональное переобучение и повышение квалификации, повышенное пособие на случай безработицы, а также льготы, предусмотренные законами субъектов. Проверить свой педагогический стаж учителя всегда могут по выписке из пенсионного счета. Эта информация доступна на «Госуслугах» и предоставляется в клиентских офисах Социального фонда, а также многофункциональных центрах. Аналогичным образом можно уточнить предпенсионный статус.

ЕСТЬ ЧТО ПОКАЗАТЬ

Соцфонд представил маскота Софию на полях ВНОТ-2026 в Сириусе. Социальный фонд России представил своего маскота – Софию – на XI Всероссийской неделе охраны труда, которая проходит с 7 по 10 октября 2026 года в университете «Сириус». Маскот будет использоваться в коммуникациях ведомства: в социальных сетях, на сайте СФР, где требуется понятная навигация по мерам господдержки. Выбор площадки символичен – главная тема ВНОТ-2026 – это «Социально ориентированные технологии – инструмент достижения национальных целей». Эта повестка перекликается с работой фонда: современные решения помогают упростить получение услуг и поддержать людей в разных жизненных обстоятельствах. На стенде СФР София будет представлена в виде голограммы. У нее можно спросить, какие меры поддержки доступны в конкретных жизненных обстоятельствах, какие нововведения появились в последнее время и как быстрее и удобнее получить государственные услуги. София напоминает, что за технологиями и работой государственных систем всегда стоит человек. Она олицетворяет стремление фонда не только предоставлять услуги, но и слышать людей, учитывать их обратную связь и помогать находить понятные решения в конкретных ситуациях. СФР постоянно совершенствует обратную связь с гражданами. Эффективность этой работы отражается в оценке удовлетворенности услугами: по шкале CSI она составляет 4,7 балла. Фонд использует социальные сети для оперативного общения с гражданами. Официальные аккаунты СФР входят в число лидеров по охвату среди федеральных ведомств: в Макс – более 140 тыс. подписчиков, Telegram-канал – 380 тыс., страница в «Одноклассниках» – более 235 тыс., в сообществе во «ВКонтакте» – свыше миллиона участников, а также в Контекст в Макс, в аккаунтах работодателей и Центрах общения старшего поколения в « Одноклассниках» – в общей сложности более 40 тыс.



ОНИ ЛИДИРУЮТ

Социальный фонд назвал отрасли экономики, в которых за последние годы удалось достичь устойчивого сокращения травматизма на производстве. Это здравоохранение, строительство, металлопроизводство и энергетический сектор. «По итогам нескольких лет перечисленные сферы демонстрируют последовательное снижение случаев производственного травматизма. Например, в прошлом году сокращение по медицинским организациям составило 3,7 %, в области металлопроизводства – 7,6 %, строительства инженерных сооружений – 15,5 %, на топливных и энергетических предприятиях – 14,5 %», – рассказал начальник Департамента организации страхования профессиональных рисков Рамиль Давлетчин. Снижать травматизм и профзаболевания на российских предприятиях, в том числе, удается за счет финансовых вложений в мероприятия по профилактике, созданию безопасной и здоровой среды на производстве. «Соцфонд на постоянной основе финансирует соответствующие программы работодателей», – добавил Давлетчин.

ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Социальный фонд России совместно с Российским обществом «Знание» в рамках проекта «Знание. Лекторий» проводят для старшего поколения просветительские мероприятия. Проект стартовал в прошлом году. За это время по всей стране проведено более 1 200 лекций, их слушателями стали 100 тысяч человек. Больше всего мероприятий состоялось в Алтайском крае, Смоленской и Архангельской областях, республиках Марий Эл и Бурятия. По количеству слушателей к этой пятерке лидеров еще присоединились Карачаево-Черкесская Республика, Забайкальский край и Брянская область. «Наша совместная просветительская деятельность с Российским обществом «Знание» – это не просто лекции, а реальная возможность для людей старшего поколения оставаться в центре современной жизни. Мы видим живой интерес: темы эфиров по-настоящему волнуют людей. Для нас важны не цифры, а то, как меняется качество жизни людей старшего поколения, как появляется энергия и желание активно участвовать в жизни общества. Именно ради этого мы продолжаем развивать сеть центров по всей стране. Убежден, что просвещение – важнейший инструмент активного долголетия, и мы будем продолжать эту работу, чтобы как можно больше людей «серебряного» возраста чувствовали себя востребованными и уверенными в завтрашнем дне», – отметил Председатель Социального фонда России Сергей Чирков. На лекциях говорили о кибербезопасности и защите от мошенников, геополитике и сохранении традиционных ценностей, а также о здоровье. Особое внимание уделили финансовой грамотности, методам противостояния злоумышленникам, поговорили о государственной поддержке разных групп населения. Особенно яркими стали встречи, посвященные Году единства народов России. Самыми популярными темами в течение года стали «Сила единства: история и будущее России», «Сила – в многообразии: язык и традиции разных народов России», «Здоровый образ жизни: простые привычки, которые меняют жизнь», «Здоровая нация: от полезных привычек до государственных программ», «Современные виды мошенничества: основные схемы и методы защиты», «Финансовое мошенничество: стратегии защиты».