



На полях идет уборка



Несмотря на капризы осенней погоды, аграрии Каменского района продолжают уборочную страду ударными темпами.

- Погодные условия нынче не очень радуют земледельцев, – оценивает ситуацию начальник Каменского управления АПК В.И. Диденко. – Вроде в дневные часы проглядывает солнце и подсыхает почва на полях. Но ночью вновь моросит дождь, и техника стоит до обеда: мокрая земля не пускает на пашню. И все-таки работа идет. Зерновые культуры: пшеница, ячмень, овес – убраны с

площади, составляющей почти десять тысяч гектаров. Всего же зерновые занимают 15,5 тыс. га. Как видим, темп уборки неплохой, убрано более 60%. В прошлом году, например, на это время было убрано 58% урожая зерновых.

- А каков нынче урожай зерновых? Насколько он весомый?

- Пока средняя урожайность зерновых по округу составляет 24,7 центнера с гектара. Это очень неплохой результат, если учитывать нюансы прошедшего лета. Начиналось оно с холода, а в августе, в самый период созревания колоса, была засуха. Заметно, что не хватило влаги. И, тем не менее, благодаря современным технологиям ухода, качественной обработке земель мы имеем неплохой урожай. Как всегда, лидирует ПАО

«Каменское». Сегодня в хозяйстве урожайность зерновых составляет почти 31 центнер с гектара. Каменцы убрали урожай с площади 5262 га при засеянных 7200 га.

- Какое предприятие тянется за лидером?

- Я бы не стал так подчеркнуто говорить о лидерстве в уборке урожая. Сегодня все наши предприятия, фермеры, индивидуальные крестьянские хозяйства активно ведут уборочную страду. Возьмем, к примеру, ООО «Агрофирма «Травянское». Основной профиль в этом хозяйстве – овощи, но также есть поля с зерновыми культурами – под ними занято 494 га. Уже убран урожай с площади 380 га. Урожайность составляет 25 центнеров с гектара.

- Славится наш район «вторым хлебом» – картошкой. Как нынче идет его копка, уборка овощей?

- О массовой картофельной страде говорить еще рано. Но практически все сельхозпроизводители включаются в уборку. Картофелем в районе засеяно 2595 га. Пока убрано с площади 364 га, это 14%, в прошлом году к этому времени было убрано 13%. Итоги по урожайности картофеля подводить еще рано, но пока получается около 160 центнеров с гектара.

Идет уборка овощных культур: капусты, моркови, свеклы, лука. Хорошую урожайность, как всегда, имеет ООО «Агрофирма «Травянское», где действует орошаемая система земледелия. Поливные поля дают отменный урожай овощей. Неплохой урожай овощей получил фермер Р.П. Суаридзе, кстати, он закончил уборку зерновых.

Говоря об уборке урожая, хочу сказать несколько слов о заготовке кормов для животноводства. Сегодня уверенно можно заявить: районные животноводы будут обеспечены до октября 2020 г. всеми видами кормов – это сено, сенаж, силос. Сейчас растениеводы ПАО «Каменское» начинают уборку кукурузы на силос, ею засеяно 900 га, скошено с площади 150 га. Механизаторы особо не спешат, ждут полной зрелости кукурузных початков. Хотят иметь самый отменный корм для дойного стада.

Олег Руднев

По силам каждому

В рамках конкурса на лучшее благоустройство территории районная комиссия оценила усилия тех, кто подал заявки.

Из Нового Быта поступило сразу три заявки на участие в конкурсе. Глава Окуловской администрации А.П. Членов прежде всего предложил осмотреть оформление духовного центра села – храма иконы Божией Матери «Иверская». Храм появился в 2013 г., став истинным украшением территории. Деревянный, уютный, он радует глаз. Высаженные прихожанами цветы вокруг дополняют образ, создают праздничное настроение.

Еще один пример внимания к среде обитания члены комиссии увидели на территории детского сада. Новому дошкольному учреждению всего три года, поэтому педагог Т.Ю. Зырянова, проводившая экскурсию, с увлечением делилась планами – рассказывала, как будут выглядеть пустующие пока газоны. Но несколь-

ко участков уже оформлены – родители высадили цветы, а дети с воспитателями разбили грядки с овощами. В целом красочный детский сад, который посещают ребята не только из Нового Быта, но и из других территорий, можно назвать примером благоустроенности

и творческого энтузиазма педагогов. Дополнила картину детская площадка, в обустройстве которой приняла участие предпринимательница Е.Б. Яблоновских. Выделив средства на ограждение детской площадки, предпринимательница взяла под крыло место для игр ребятни.



Еще один участник конкурса – Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Каменского района в Мартюше. Здесь проживают около 20 воспитанников от 3 до 18 лет. Свой участок земли для них – возможность научиться ухаживать за цветами, выращивать овощи, содержать территорию в чистоте. Ребята сами оформляют клумбы, а урожай выращенных овощей позволяет разнообразить стол. Поразила небольшая тепличка, в которой сейчас лежат огромные тыквы и кабачки, еще растут перцы, огурцы.



Урожай убран, а навыки у юных садоводов останутся с ними на всю жизнь.

Заявка на участие в конкурсе поступила и от жителей Травянского, которые разбивают клумбы около подъездов, высаживая под окнами цветы, как могут украшают свои подъезды. Сделать жизнь чуть красивее, приложить старание – в силах каждого. Об этом нам еще раз напомнил конкурс.

Лапуса Елисеева

■ Местный уровень

Есть поддержка

По информации начальника Каменского управления АПК В.И. Диденко, на 1 сентября сельхозпроизводителям в виде субсидий выплачено 112 млн руб. В прошлом году аграрии получили 195 млн руб., то есть уровень государственного финансирования не снижается.

Направленность субсидий разноплановая. Несвязанная, то есть погектарная поддержка, составила 1 тыс. руб. за гектар зерновых, кормовых культур. Технические культуры и картофель в этот вид поддержки, к сожалению, не входят. Но аграрии при условии выращивания картофеля из элитных семян получают субсидию в размере 77 тыс. руб. за гектар. Все сельхозпроизводители в сентябре могут рассчитывать на возмещение средств, потраченных на закуп элитных семян зерна, картофеля, овощей. У молокопроизводителей субсидия из областного и федерального бюджетов «подросла» с 3,00 до 3,86 руб. за килограмм молока.

Сельхозпредприятия, представившие бизнес-планы, получили техническую субсидию на возмещение от 25 до 40% стоимости приобретенной техники. При помощи государства хозяйства в этом сезоне приобрели комбайны, плуги оборотные, молокопроводы, транспортеры навозоуборочные – практически все заявки удовлетворены. Дорогостоящую технику сельхозпредприятия приобретают в лизинг, до 90% затрат на нее тоже субсидируется. Каменские аграрии вошли в программу льготного кредитования, а по ранее взятым кредитам идет возмещение процентной ставки в полном объеме.

Ольга Матвеева

■ Совет ветеранов

В КУРСЕ ВСЕХ СОБЫТИЙ

Члены районного совета ветеранов на очередном заседании рассмотрели вопросы, касающиеся жизненных проблем пенсионеров.

Глава района С.А. Белоусов, несмотря на занятость, постоянно присутствует на заседаниях совета, в ходе диалога старается объяснить обстановку в районе. Больше вопросов от членов совета поступает по качеству коммунальных услуг. Поэтому были приглашены А.П. Баранов, замглавы по ЖКХ; С.С. Истомин, заместитель директора ООО «ТК «Система»; С.А. Девярых, специалист этой компании.

Л.И. Дядина из Травянского спрашивала о том, когда подадут тепло в квартиры. Глава ответил, что отопительный сезон начнется, как только похолодает на улице. Л.Б. Кривошекова из Клевакинского отметила, что жители озабочены, будут ли готовы котельная, тепловодотрасса к отопительному сезону. Ее заверили, что все будет вовремя. Утвердительный ответ получил и А.С. Пазлиев из Барабановского, который интересовался, будет ли ремонтироваться крыша сельской администрации.

И.П. Федоров из Рыбниковского поблагодарил С.А. Белоусова за ремонт телефонных сетей, водоснабжения, тротуаров; Л.А. Белоусова из Сипавского выразила благодарность за благоустройство села. О.В. Свиридова, Е.С. Хлебникова из Мартюша уточняли, когда в поселке будет благоустроена территория после ремонта тепловодотрассы. Оказалось, что по ул. Гагарина, №4, 6, 8 работы перенесены на лето 2020 г., а по другим адресам должны быть сделаны в этом году.

В.П. Пяткова из Покровского указала на неудобный подход к мусорным контейнерам и необходимость тротуара к ЦРБ. Ответ: проектные работы по укладке

тротуара ведутся. Е.И. Верхотурцева, Т.Н. Щербинина из Новоисетской территории спрашивали о готовности котельной и о том, когда построят мост в Черноскутовой. В ответ глава района сказал, что по строительству моста вопрос решается положительно, котельная к отопительному сезону будет исправна.

Г.В. Казанцева из Кислового в очередной раз подняла проблему малоимущих пенсионеров, которые не получают льготы из-за того, что вывозом ЖБО в домах частного сектора занимается частник. В.Н. Грамотин из Колчедана рассказал, как помогает Новоисетской территории разобраться, почему закрыли почту и аптеку.

С.А. Белоусов поблагодарил членов совета за помощь и неравнодушие. Он сказал, что вопросы, на которые не ответил, постарается решить с руководителями и довести до сведения совета. А.П. Баранов, С.С. Истомин, С.А. Девярых также ответили на вопросы и заверили, что отопительный сезон в районе начнется вовремя. Уголь будет завезен, котельные подготовят. Оборудование, необходимые запчасти есть, трудовые договоры с работниками будут заключены.

На заседании присутствовал В.В. Иванов, руководитель каменской службы МФЦ, он рассказал о работе центра в районе. Затем председатель совета В.Н. Соломеин сообщил, сколько выделено средств на каждую сельскую территорию для проведения Дня пожилого человека. Праздник нужно провести организованно, вместе с культработниками.

Затем были рассмотрены поступившие от пенсионеров заявления. Так,

Шагаем к переписи

До предстоящей Всероссийской переписи населения чуть больше года, а подготовка к ней началась еще в мае и продолжится вплоть до 1 октября 2020 г. Сейчас, рассказала газете уполномоченный по вопросам переписи в Каменском районе Н.И. Фомина, переписная кампания находится на этапе актуализации произошедших изменений в жилищном фонде муниципалитета.

Район условно поделен на 20 регистраторских участков, на каждом из которых надлежало проверить наличие либо отсутствие и состояние 600 жилых и нежилых строений – такой норматив утвердил Росстат. 20 регистраторов – а ими стали добровольцы из числа работников администрации, учителя и те, кто хорошо зарекомендовал себя при проведении переписи-2016 – с 1 по 30 августа вышли на свои участки. Им предстояло проверить наличие либо отсутствие старых и появление новых строений, нанести их на специальные карты, внести сведения в маршрутные листы. А попутно проследить и посодействовать, чтобы на домах была четкая и правильная нумерация: это значительно облегчит работу переписчиков, которые пойдут по населенным пунктам в октябре 2020 г.

Регистраторы со своей задачей справились, карты и маршрутные листы переданы в обработку: нештатная служба по вопросам переписи населения дублирует строения на карты, переносит собранную информацию в электронную базу. Ведь правда, интересно узнать, насколько изменилось «лицо» нашего района за эти годы? По собранным и обработанным сведениям можно будет это наглядно увидеть. И мы обязательно об этом вам, дорогие читатели, расскажем.

Светлана Шеарева

Б.А. Сомов из Покровского обратился за направлением в областной госпиталь ветеранов. В.П. Пяткова охарактеризовала его положительно. Члены совета приняли решение ходатайствовать о выделении ему направления в госпиталь. Второе заявление – от О.А. Воцкиковой из Колчедана. Было рекомендовано рассмотреть его на заседании местного совета ветеранов, решение довести до заявителя и районного совета.

Л.Б. Кривошекова предложила обратить внимание на мероприятия в 2020 г. Призвала поделиться опытом, рассказать, что планируется провести в год юбилея района и Победы. Г.В. Симонова поддержала ее и предложила познакомиться с победителями проекта «Гляжу в озеро синие», принимать участие в выставках прикладного творчества. Стоит отметить, что к юбилею района члены совета ветеранов проведут большую работу по знакомству жителей с достойными тружениками. Активно поработали ветераны по краеведческому направлению: восстанавливали фото, нашли интересные материалы о достойных людях. Большую помощь оказывает в этом деле краевед З.А. Падышева.

В завершение заседания члены совета поздравили с днем рождения Л.А. Ляпину и Н.И. Шестакову. В.Н. Соломеин поблагодарил членов совета за активную работу и напомнил, что нужно готовиться ко Дню пожилого человека, держать на контроле ситуацию с началом отопительного сезона. Руководству района рекомендовали обратить внимание на подготовку кадров на предприятиях, исключить случаи допуска рабочих к газовым котельным без обучения.

Г.В. Симонова, председатель комиссии по СМИ районного совета ветеранов; Е.С. Хлебникова, Л.А. Ляпина, члены комиссии

■ **Сотрудничество****ТАКИЕ РАЗНЫЕ –
И ВМЕСТЕ!**

На августовском заседании районного консультативного совета по взаимодействию с национальными и религиозными общественными объединениями, которое проходило под председательством заместителя главы по вопросам социальной политики Е.Г. Балакиной, главный специалист управления культуры И.В. Жернакова рассказала о реализации проекта «Годовой календарный круг» в Сосновом.

БОГАТЫЙ опыт сосновцев в проведении народных, военных, церковных и государственных праздников рекомендовано обобщить и распространить на территории района. Члены совета обсудили предстоящий традиционный конкурс детских рисунков: предложено назвать его по-новому – «Мы разные – мы вместе» – и подготовить предложения о формах и условиях его проведения. В завершение заседания член консультативного совета Т.С. Фомина предложила районным национальным объединениям более тесно дружить с городскими и пригласила школьников и преподавателей района к участию в многочисленных мероприятиях, проводимых городским центром национальных культур (ЦНК), которым она успешно руководит уже 15 лет.

Центру есть чем поделиться. Живет ЦНК при библиотеке №16, располагающейся в театре драмы. Хотя уже трудно точно сказать, ЦНК живет при библиотеке или наоборот: о тихой библиотечной жизни здесь давно забыли, хотя именно с друзей-читателей все и началось. А в друзьях ходили С.М. Назаретян, супруги Пономаревы, С.Т. Чемезова, им и пришла идея создать что-то вроде клуба встреч друзей. К ним подтянулись еще несколько энтузиастов: освободили одну комнату от стеллажей и книг, дружно сделали косметический ремонт, а по ходу выяснилось, что один – армянин, другой – украинец, русский, немка, удмуртка, башкир...

ПЕРВЫМ родился клуб армянской культуры «Вернатун» Назаретяна. Сам основатель давно уехал в теплые края, а традиции клуба живут, на счету его активистов более 170 мероприятий, знакомящих горожан с армянской культурой. Отчасти именно благодаря клубу в подворье Свято-Троицкого собора появился армянский хвачкар, стела из красного туфа, не только как память о геноциде армянского народа, но и как символ примиряющий Русскую православную и Армянскую апостольскую церкви.

Клуб любителей удмуртской культуры «УЛОН» ведет отчет с литературного вечера о творчестве писателя Романа Валишина, родного дяди С.Т. Чемезовой, жительницы деревни Брод, преподавателя политехнического колледжа. За 13 лет «УЛОН» провел больше 100 мероприятий, пробудил интерес не только к удмуртской культуре: при ЦНК С.Т. Чемезова учит родному языку.

Украинский клуб «Світло» начался с организованной Г.Н. Пономаревым вы-

ставки предметов быта украинцев в городском социально-культурном центре. Затем эту экспозицию перенесли в библиотеку Фоминой. Ее с интересом посмотрели больше 600 каменцев, а за 15 лет работы клуба с украинскими литературой, фольклором, песнями и танцами познакомились тысячи и тысячи горожан. Не исключено, что и поэтому город в свое время так дружелюбно принял беженцев с Украины.

«Иль Нуры», клуб любителей татарской книги, образовался 17 лет назад после



участия инициативной группы читателей в областном конкурсе «Мой Джалиль»: тогда А. Мусина возглавила совет клуба из 5 человек, которые за 6 лет работы провели больше 200 мероприятий. Последние 5 лет клубом руководит Г.Н. Чернышова, талантливая исполнительница татарских песен, постоянная участница фестиваля «Уральские самоцветы», Дня народов Среднего Урала.

Есть у центра и свои открытия. Здесь с небольшой выставки в Каменске началась творческая карьера татарской художницы Фахимы Аксалямовой, сейчас выставлены картины старинного друга ЦНК Развика Апшаряна, которыми заинтересовались областная национальная библиотека и центр традиционной национальной культуры в Екатеринбурге.

АСКОЛЬКО именитых гостей перебыло в ЦНК: писателей, музыкантов, певцов, поэтов, министров, депутатов всех рангов, делегаций из других областей и республик. Даже «Бурановские бабушки» приезжали. Да, еще того первого, настоящего состава. Приехали с угощением, как принято у удмуртов, посадили чинно за празднично накрытым столом, попили чаю, отогрелись в теплой атмосфере центра, а потом такой концерт в театре драмы дали при полном аншлаге – зал плакал и смеялся. В память о себе бабушки раздалими нитяные куколки-обереги – так душевно им было в Каменске.

Сегодня в составе ЦНК 11 национально-культурных клубов. О клубе чувашских друзей «Туслах» Т.Г. Никифоровой, об уникальных куклах и костюмах, созданных руководителем клуба башкирской культуры Ф.З. Краснолобовой, газета уже рассказывала. Все смелее заявляет о себе клуб якутской культуры.

3 сентября в рамках фестиваля «Отражение души народа» в ЦНК открылись сразу шесть национальных выставок – кукол, костюмов, музыкальных инструментов, миниатюр, картин и, конечно, книг. По ним с радостью проведут больших и маленьких посетителей из района: этно-экспозиция продолжает работать, вас с радостью примут с 11 до 18 часов в любой рабочий день. В тот же день, 3 сентября, состоялся разговор за круглым столом на тему «Культурное наследие народов Среднего Урала как источник сияния национальных культур». Помимо перечисленных выше свои клубы коротко представили: В.П. Хруцкий – белорусский, С.В. Заирова – русский клуб «Русь».

За круглым столом была и молодежь. Благодаря преподавателем С.В. Заировой и С.Т. Чемезовой студенты политехнического колледжа являются активными помощниками в проведении всех национальных мероприятий. Будь то мини-спектакли для дошкольцев по сказкам Бажова на удмуртском языке, или сказки и стихи на белорусском, или украинские танцы, или дружная лепка национальных пельменей – много интересного рождается и происходит в маленьком уютном зале ЦНК. Завсегдатаями его давно стали и студенты педагогического и медицинского колледжей. Так мало-помалу при нем создалась и работает ассоциация молодежных национально-культурных объединений. Вот и украшением круглого стола стали национальные песни. Студент медколледжа И. Галимов исполнил песню в стиле рэп на башкирском, ансамбль «Лира» пел русские песни.

КАМЕНСКИЙ район за круглым столом представляли двое. Работник Мартюшевского дома культуры И. Слободчикова спела украинскую песню, за что ее горячо поблагодарил заместитель председателя клуба «Світло», инженер Каменского управления АПК Н.П. Крихтенко. Педагогу Покровской школы М.Б. Сомовой тоже были очень рады. «Я счастлива побывать на таком замечательном мероприятии, – сказала Марина Борисовна. – Эмоции просто зашкаливают: такое множество культур, столько заинтересованных людей. Надеюсь, будем сотрудничать и по мере возможности участвовать в мероприятиях: село и школа у нас многонациональные, есть желание развиваться».

Кстати, и повод продолжить общение не за горами: 27 сентября в ЦНК в рамках областного Дня чтения в 14.00 состоится бенефис читающей семьи актрисы театра драмы Нины Бузинской, громкие чтения по произведениям башкирского поэта Мустая Карима, а в 17.00 начнет работу видеозал «Читают классику актеры».

Светлана Шварева

■ По следам событий



Бродовской школы и «Мы» из Новоисетской. Третьими стали колчеданские туристы и ученики Клевакинской школы.

Фото со страницы ЦДО vk.com/club30468974

■ Сохраняя традиции

Сосновский «Жаворонок»

Одна из ярких достопримечательностей Сосновской территории – клуб удмуртской культуры, который существует при Сосновской библиотеке. Мы попросили библиотекаря Е.П. Семибратскую рассказать, как создавался клуб, кто такие закамские удмурты, про их обычаи и особенности.

С ЧЕГО НАЧАЛОСЬ

Клубные объединения при библиотеке – явление не новое, клубы по интересам для детей, подростков, пожилых людей существуют не один год, и идея создания фольклорного клуба была и раньше. Приступила я к ее осуществлению, когда ко мне обратился Заслуженный работник сельского хозяйства РФ, районный депутат В.Н. Соломеин с предложением оформить уголок, посвященный труженикам и истории птицеводства «Сосновский», так как библиотека является наиболее доступным учреждением для различных категорий пользователей.

При сборе документов я и активные читатели обратили внимание на то, что среди награжденных высокими государственными наградами, а также героев газетных статей часто встречаются люди удмуртской национальности. Мы обратились в Сосновскую администрацию с просьбой определить численность этой национальной группы. Выяснилось, что на нашей территории проживают закамские удмурты.

КТО ТАКИЕ ЗАКАМСКИЕ УДМУРТЫ

Приверженность язычеству, оторванность от основного этнического массива, инокультурные (башкирские, татарские, русские, марийские) влияния и природно-климатические условия стали основой для формирования собственной культурной основы закамских удмуртов. Эти различия проявляются в хозяйственно-бытовой сфере, в обычаях и обрядах, в материальной культуре и, наконец, в языке.

Так в 2017 г. на базе Сосновской библиотеки был создан клуб удмуртской культуры «Тюрагай» (в переводе «жаворонок»), руководитель клуба – Л.Т. Шамтиева.

Работа по сохранению национальной культуры закамских удмуртов – это не эпизодические мероприятия от праздника к празднику. В клубе проводятся занятия по ознакомлению с краеведческой литературой, по изучению истории обрядов и праздников удмуртского народа. Поэтому назначение клуба – сохранение и развитие удмуртской культуры на территории Сосновского.

Для начала сшили своими силами костюмы, приобрели украшения, собрали методический материал, оформили уголок, который направлен на ознакомление с удмуртскими обычаями и традициями, утварью и блюдами национальной кухни, историей национальной культуры.

«Осенний марафон»

13 сентября ЦДО организовал традиционный туристический слет школьников «Осенний марафон».

В туристическом многоборье приняли участие 12 команд. Отличная погода и хорошее настроение помогли ребятам с легкостью и большим удовольствием преодолеть все этапы туристического маршрута и выполнить задания на ловкость, выдумку и смекалку.

В итоге в районных соревнованиях в старшей и младшей возрастной группах соответственно победили команды «Высшая лига» из Рыбниковской школы и «Кино» из Бродовской. Второе место – у команд «Дети со сцены» из

Виктория Кулакова

«Булат» – в призерах

Военно-патриотический клуб «Булат» из Бродовской школы, представлявший Каменский городской округ, занял второе место в открытой военно-спортивной игре «Каменские патриоты», посвященной памяти М.Т. Калашникова.

Игры проводились второй раз и в этом году собрали около десятка команд из разных школ города и района. Участникам игры предстояло показать общефизическую подготовку, умение ориентироваться на местности, стрелять из винтовки по биатлонным мишеням. Самые азартные и любимые этапы – это, конечно, лазертаг и военнизированная эстафета. Поздравляем ребят из клуба «Булат»!

Лариса Елисеева

На выставке представлен костюм, которому более 150 лет, его хранила как реликвию руководитель клуба Любовь Тимерхановна. Украшает уголок кукла в удмуртском костюме (нарядшила Ф.Г. Саяфарова), а еще можно заглянуть в тайны свадебного сундука (сандык), в него собирали приданое для своей дочери родители Н.Ш. Валинуровой.

ЯРКИЙ ОБЫЧАЙ – СВАДЬБА

Народная свадьба – сложный, исторически сложившийся ритуал. В доме жениха собиралось много желающих посмотреть приданое молодой, по которому судили не только о ее материальном состоянии, но и о трудолюбии и способностях к рукоделию. В день свадьбы утром в доме вывешивалось приданое на всеобщее обозрение – самотканые ковры, полотенца с яркими вышитыми и ткаными концами, наряды, платки, вязанные цветными нитями узорные чулки, носки, варежки, пара мужских рубашек-заготовок, которые будут доделаны в ближайшее время и подарены мужу и свекру. Одна из удмуртских пословиц гласит «Бызыны капчи, пиосмуртлы дэрем вурьны секыт»

(Замуж выйти легко, да тяжело мужу рубашку сшить). Тяжкость шитья рубашки объясняется незнанием размера будущего мужа.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЛУБА «ТЮРАГАЙ»

Деятельность клуба удмуртской культуры включает множество значимых событий и мероприятий. Стараниями активистов клуба проводятся Уроки дружбы, на них подрастающее поколение узнает о национальных обрядах, обычаях и традициях. Каждый урок имеет название: «Знакомство с традиционным удмуртским костюмом», «Национальная кухня», «Убранство удмуртской избы» и т.д. На массовых сельских праздниках организуются площадки, где проводятся мастер-классы по прикладному мастерству, традиционные национальные игры, где можно не только отведать блюда удмуртской кухни, но и узнать об их истории и способах приготовления.

К встречам приходится готовиться очень тщательно – изучать основы национальной истории и культуры, для подворий готовить все необходимое, подбирать репертуар, в этом нам очень помогает участник и гармонист Центра удмуртской культуры «Урал Кенеш» Г.Х. Шамшияров.

Участники клуба на собственные денежные средства организуют поездки в район, область и за ее пределы на фестивали всероссийского и регионального уровней. Так, к примеру, в 2018 г. члены клуба побывали на IX Всероссийском фольклорном фестивале «Чакара», который состоялся в Кировской области, и множестве региональных фестивалей. В этом году члены клуба стали участниками нескольких удмуртских национальных праздников, победителями одной из номинаций в VII Межрегиональном фестивале удмуртских фольклорных коллективов «Драгоценные россыпи» в Башкортостане.

Е.П. Семибратская, библиотекарь Сосновской библиотеки



■ Доброе дело

Экологическая акция в Позарихе

В рамках акции «Зеленая Россия – 2019» 14 сентября в Позарихе прошел экологический субботник.

Его участники привели в порядок зону лесного массива со стороны ДК, а также футбольное поле и часть леса с другой стороны.

Накануне глава администрации Л.В. Чантуридзе провела заседание участников Единого образовательного комплекса: представителей школы, детского сада, ДК, совета ветеранов, где собравшиеся обсудили маршрутный план и детали проведения. После этого участники ЕОК пригласили всех неравнодушных жителей села принять участие и провести генеральную уборку леса, дружно навести порядок. В итоге в акции приняли участие почти 30 сельчан. Было собрано более 10 кубометров мусора.

Позарихинская администрация и ДК выражают огромную благодарность Каменской школе: О.А. Опашиной и ее 5-му классу; Т.В. Савиной и волонтерскому отряду «Соболята». А также совету ветеранов и всем неравнодушным жителям села!

Е.В. Белозерцева, директор Позарихинского дома культуры им. В.В. Чемезова



■ История района в лицах

Черемховские герои

Черемховский совет ветеранов знакомит с земляками, оставившими след в истории своей территории, с теми, кто, не жалея сил и времени, всего себя посвящал трудовой деятельности и общественной работе на благо родного села.



Мошнин Иван Михайлович родился в крестьянской семье в Черемхово 7 октября 1938 г. С 3-х лет он остался без отца, который пропал без вести в первый же год войны.

После окончания средней школы Иван устроился рабочим отделения совхоза «Каменский». Принципиальность, честность, активная жизненная позиция сразу же выделили юношу среди молодежи отделения. Он становится секретарем комсомольской организации села.

В 1964 г. Иван Михайлович обрел личное счастье, спутницей его жизни стала молодая учительница русского языка и литературы. С ней он прожил счастливую жизнь, воспитал двух дочерей. Мария Андреевна проработала в школе 46 лет, из них почти четверть века – в должности директора Черемховской школы.

В 1966 г. И.М. Мошнин был назначен бригадиром тракторно-полеводческой бригады. В это же время он поступил в Шадринский сельскохозяйственный техникум на агрономическое отделение, которое окончил с отличием. Хозяйство, которым он руководил, было большим: только пахотных земель было около 3000 га, но он никогда не боялся трудностей. Все знали, что если Иван Михайлович берется за дело, то доводит его до конца. Именно эта целеустремленность помогла добиться высоких результатов: урожайность картофеля составляла от 120 до 160 ц/га, зерновых – до 37,8 ц.

С 1982 г. Иван Михайлович работал управляющим Черемховским отделением. При его активном участии был построен гараж с кузницей и токарным цехом, пункт техобслуживания, бокс для пожарной машины, три новых корпуса

для КРС на 600 коров. Черемховское отделение, возглавляемое И.М. Мошным, под руководством специалистов совхоза «Каменский» получало высокие урожаи зерновых, картофеля и кукурузы, выполняя и перевыполняя план сдачи государству зерна и картофеля. За достигнутые успехи в развитии сельскохозяйственного производства правительство страны 10 механизаторов наградило орденами и медалями, дипломами, почетными грамотами. Сам Иван Михайлович за свой доблестный труд был награжден высокими наградами: орденом Ленина, серебряной и бронзовой медалями ВДНХ, знаком «Отличник социалистического соревнования сельского хозяйства». Наладив производство, стал думать об улучшении жилищных условий для работающих сельчан. В результате появились улицы 1 Мая, Трубников, новые дома на улицах Калинина и Ленина.

В 1999 г. Иван Михайлович был назначен на пост главы Черемховской администрации. На этой должности он проработал до 2001 г., после чего ушел на заслуженный отдых. Он любил родное село и пытался сделать все, чтобы оно стало красивее и уютнее, а людям в нем жилось надежно и спокойно. На какой бы должности он ни находился, всегда был примером уверенности, показывал, как надо добиваться поставленной цели. Это был потрясающий пример самоотверженной преданности делу. 7 декабря 2007 г. Иван Михайлович скоропостижно скончался.

Мошнин Степан Ефимович больше 40 лет проработал в совхозе «Каменский» трактористом. Награжден за трудовые заслуги орденом Трудового Красного Знамени в 1973 г., а в 1977 г. – ор-



деном Ленина за рекордный урожай кукурузы – 510 ц/га.

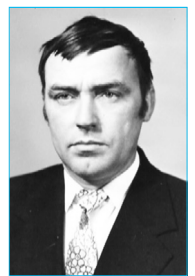
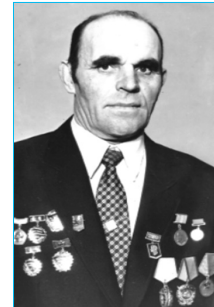
Башарин Артемий Иванович, 1934 г. р., с 14 лет начал работать в колхозе «Искра». При образовании совхоза работал в качестве разнорабочего, потом штурвальным, а позднее – комбайнером. За доблестный труд был награжден орденом Трудового Красного Знамени. За сезон намолотил на комбайне свыше 9000 ц зерна.

Васильев Петр Николаевич работал трактористом в совхозе «Каменский». Был звеньевым по выращиванию картофеля. За достигнутые успехи в труде награжден орденом Трудового Красного Знамени.

Гаряев Александр Иванович, 1946 г. р., проработал в совхозе «Каменский» более 45 лет. За добросовестный труд в 1973 г. награжден орденом Трудовой Славы III степени, а в 1976 г. – серебряной медалью ВДНХ за рекордный урожай кукурузы – около 500 ц/га.

Максимов Александр Егорович, 1935 г. р., работал комбайнером совхоза «Каменский». За доблестный труд награжден в 1972 г. орденом «Знак Почета», а в 1981 г. был отмечен орденом Трудового Красного Знамени.

Черемховская администрация, совет ветеранов



■ Региональные вести

В Каменске-Уральском построят Центр развития бокса

Губернатор Свердловской области Е.В. Куйвашев и генеральный секретарь Федерации бокса России У.Н. Кремлев 16 сентября дали старт строительству Центра развития бокса в Каменске-Уральском.

Спортивный объект будет построен в рамках договоренностей, достигнутых ранее между регионом и Федерацией бокса о создании таких центров в пяти муниципалитетах Свердловской области: Нижнем Тагиле, Красноуральске, Каменске-Уральском, Серове и Талице.

«Сегодня по-настоящему историческое событие в развитии бокса не только на Урале, но и в России. На протяжении многих лет бокс входит в число самых популярных видов спорта в нашем регионе, интерес к нему неуклонно растет. Сегодня свыше 10 тысяч уральцев регулярно занимаются боксом, в том числе 3,5 тысячи детей и подростков. Мы растим новое поколение свердловских спортсменов, создаем оптимальные условия для их профессионального роста и самореализации», — сказал Е.В. Куйвашев.



Центр бокса будет предназначен не только для подготовки профессиональных спортсменов, но и для повышения квалификации судей, тренеров, менеджеров, других профильных специалистов. Кроме того, здесь будут проводиться соревнования различного уровня. Завершить строительство центра планируется к 2021 г.

В церемонии закладки камня приняли участие именитые спортсмены: олимпийский чемпион Егор Мехонцев; борец, олимпийский чемпион Давид Мусульбес; а также боксер-профессионал, экс-чемпион мира по версии IBF, WBA в первом тяжелом весе Мурат Гассиев. Он уже дал согласие на работу в каменском центре.

Стоит отметить, что Центр бокса будет построен в новом жилом микрорайоне Каменска-Уральского и станет элементом образовательно-спортивного кластера, в который также войдут детский сад и школа. Предполагается, что элементы бокса войдут в занятия физкультурой в образовательных учреждениях.

По мнению Е.В. Куйвашева, строительство микрорайона с образовательно-спортивным кластером — важный вклад в социальное развитие Каменска-Уральского, формирование комфортной городской среды, повышение качества жизни каменцев.

Сбавь скорость: рядом школа!

В Свердловской области в 2019 г. более 500 нерегулируемых пешеходных переходов вблизи школ и детских садов планируется привести в соответствие с требованиями национальных стандартов. Большая часть из них была оборудована уже к началу учебного года.

В том числе работы ведутся в рамках регионального проекта «Безопасность дорожного движения», который является составной частью национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги».

В ходе модернизации на нерегулируемых пешеходных переходах дорожники устанавливают освещение, искусственные дорожные неровности, мигающие желтые светофоры, дорожные знаки с внутренним освещением и светодиодной индикацией. А также оборудуют переходы ограждениями, которые не дают пешеходам выходить на проезжую часть в неполюженном месте. На эти цели в текущем году муниципальным образованиям из областного бюджета было направлено 275 млн руб.

Как сообщили в министерстве транспорта и дорожного хозяйства, на дорогах регионального значения идут работы по обустройству 72 пешеходных переходов, расположенных вблизи образователь-

ных учреждений. Преимущественно речь идет о небольших населенных пунктах, в которых региональные трассы являются главными улицами. И именно на них расположены образовательные объекты. Всего на региональных дорогах в соответствии с национальным стандартом приведено 351 переход, расположенный вблизи детских садов и школ. В следующем году планируется оборудовать еще 47 таких пешеходных переходов.

На дорогах местного значения в нынешнем году планируется обустроить 433 перехода вблизи образовательных учреждений. Всего на улицах муниципалитетов национальным стандартам соответствует 1424 таких перехода.

Согласно поручению губернатора Е.В. Куйвашева, первоочередная задача — повысить безопасность юных уральцев, приняв исчерпывающие меры по оборудованию переходов. После этого работы будут продолжены на оставшихся переходах, не

Областной День трезвости

Специалисты медицинских учреждений приняли участие в акциях, приуроченных к Всероссийскому дню трезвости.

В Екатеринбурге сотрудники областной наркологической больницы совместно с комитетом по молодежной политике администрации Екатеринбурга, волонтерами Уральского государственного колледжа им. И.И. Ползунова и Уральского колледжа технологии и предпринимательства выясняли, сколько тратят ежегодно на алкогольные напитки жители города. Площадки акции действовали в двух крупных торговых центрах Екатеринбурга. Информационный охват акции составил 1800 человек. По итогам эксперимента было установлено, что в среднем один горожанин тратит на алкоголь порядка 15 тыс. руб. в год. По итогам эксперимента в 2018 г. эта цифра составляла 26 тыс. руб.

«Всероссийский день трезвости — еще один хороший повод, чтобы напомнить о вреде употребления любых психоактивных веществ. И необходимо помнить, что единственно правильный выбор в пользу долголетия и здоровья — это спорт, правильное питание, полезные привычки. В современном мире это становится правильной тенденцией, и мы всячески поддерживаем ее формирование», — отмечает главный врач областной наркологической больницы, главный нарколог УрФО А.В. Поддубный.

Свердловский центр СПИДа в эти дни также активно проводит профилактические мероприятия по проблемам алкоголя, наркотиков и ВИЧ-инфекции. Как отмечают специалисты медицинского учреждения, в 2019 г. было заключено 25 соглашений о сотрудничестве с реабилитационными центрами области по вопросам преодоления зависимости, работе Школы пациента и быстрого тестирования на ВИЧ-инфекцию.

Мероприятия, приуроченные к XII областному Дню трезвости в Свердловской области, продолжались всю неделю. Практически во всех учреждениях здравоохранения прошли лекции о вреде злоупотребления алкоголем и наркотиками, выступления врачей на родительских собраниях и классных часах, спортивные и оздоровительные мероприятия.

соответствующим национальным стандартам. Всего их в регионе около 3,5 тысяч.

Напомним, что нацпроект «Безопасные и качественные автомобильные дороги» направлен на сокращение числа аварийно-опасных участков в 2 раза по сравнению с 2017 г. и снижение смертности в результате ДТП до 3 человек на 100 тысяч населения. Кроме того, реализация проекта позволит увеличить долю дорог в нормативном состоянии и сократить долю дорог, работающих в режиме перегрузки.

В Каменском районе все школы приведены в соответствие с требованиями национальных стандартов, там, где было необходимо, в прошлые годы возле учебных заведений построены нерегулируемые пешеходные переходы, сообщил газете старший государственный инспектор дорожного надзора отдела ГИБДД по г. Каменску-Уральскому Ю.А. Гагарин. В этом году отремонтированы тротуары возле Маминской и Рыбниковской школ. В перспективе намечена работа по обустройству нерегулируемого пешеходного перехода на въезде в Позариху, который позволит безопасно переходить дорогу.

Особое внимание – качеству работ!

Главам муниципалитетов необходимо активизировать работу на включенных в региональную программу формирования комфортной городской среды объектах и обеспечить личный контроль не только за своевременностью, но и качеством их благоустройства. Такую задачу на заседании профильной межведомственной комиссии перед руководителями территорий поставил заместитель губернатора Свердловской области С.В. Швиндт.

Он отметил, что за летний период сотрудники МинЖКХ, Центра компетенций, представители Общероссийского народного фронта и регионального отделения партии «Единая Россия» побывали более чем в 15 муниципальных образованиях с проверкой хода реконструкции плановых площадок этого года, а также состояния общественных территорий, благоустройство которых было проведено в прошлом году. На некоторых уже отремонтированных объектах выявлены разрушения асфальтового покрытия и тротуарной плитки, ненадлежащее состояние ограждений, малых архитектурных форм и другое.

«Все это – свидетельство низкого качества работ. Уверяю, любое нарушение стандартов, которое, как может показаться, незначительно и в процессе строительства его можно «не замечать», рано или поздно – и это мы уже увидели на площадках прошлого года – обязательно проявится и потребует на свое устранение не только физических, но и дополнительных финансовых затрат. Такой подход к работе – благоустройству «ради отчета» – недопустим. На нас с вами возложена ответственность перед людьми, в том числе за эффективное использование бюджетных средств. Именно поэтому качество объектов – не просто наша работа, а наш долг и наша прямая обязанность», – сказал, обращаясь к главам, министр энергетики и ЖКХ региона Н.Б. Смирнов.

С.В. Швиндт потребовал выявленные в процессе проверок нарушения устранить в кратчайшие сроки. В противном случае комиссией будет рассматриваться вопрос о применении к муниципальным образованиям штрафных санкций.

Напомним, в рамках региональной составляющей национального проекта «Жилье и городская среда» в текущем году в Свердловской области благоустраивается 68 дворовых и 56 общественных территорий. Финансирование строительно-монтажных работ осуществляется за счет средств областного, федерального, местных бюджетов и внебюджетных источников и составляет более 2 млрд руб.

Росреестр оценил методику расчетов кадастровой стоимости

Правильность и методику расчетов кадастровой стоимости объектов недвижимости, которую провел областной Центр государственной кадастровой оценки, оценили в Росреестре. По результатам экспертизы, никаких нарушений не выявлено.

Напомним, кадастровая оценка завершилась в июле 2019 г. Основной задачей кампании стало определение наиболее верной цены приобретения объекта недвижимости на открытом рынке. Для проведения масштабной оценки в этом году в Свердловской области был создан областной Центр государственной

Если жители области не согласны с произведенной оценкой их имущества или обнаружили ошибки в сведениях о своих объектах, результаты можно оспорить. Для этого необходимо направить уведомление об ошибках в Центр государственной кадастровой оценки или записаться на прием. Важно сделать

кадастровой оценки. «Ранее кадастровая оценка проводилась частными компаниями. Однако собрать объем достоверных данных на более чем три миллиона объектов недвижимости частных компаний без административного ресурса практически невозможно. Поэтому, как правило, оценка была крайне некачественной», – объяснил и.о. министра по управлению государственным имуществом С.М. Зырянов.

Сама оценка зависит от многих характеристик: местоположение и этаж, материал стен, год строительства, инженерные коммуникации, дороги и прочее. За основу для определения кадастровой стоимости были взяты сведения о конкретных ценах предложений о продаже недвижимости на территории соответствующего муниципалитета.

это до конца 2019 г. После утверждения проверенных Росреестром расчетов в ведомстве будет создана специальная комиссия, которая и

займется предварительным рассмотрением таких случаев. В соответствии с регламентом для утверждения расчетов требуется около 20 рабочих дней. Сама же процедура оспаривания начнется в январе 2020 г.

В случае, если до конца текущего года уральцы, которые не согласны с полученной оценкой недвижимости, не заявят о себе, единственной возможностью оспорить результаты будет обращение в суд.

Напомним, в 2021 г. в рамках всероссийского перехода на исчисление налога на имущество с применением кадастровой стоимости свердловчане получат письма или уведомления о сумме налога, который им нужно будет заплатить до конца года.

ЦИТАТА НЕДЕЛИ

«Разумное бережное отношение к природе – наша общая задача. В преддверии нового учебного года предлагаю сформировать собственные экологические традиции в каждой школе. Совместными усилиями посадить дерево, обустроить школьную аллею... Эти и другие проекты, в которых участвуют сами дети, помогут нам укрепить статус школы нового типа, являющейся средоточием социальной активности».

Е.В. Куйвашев, губернатор Свердловской области

Настоящий прорыв

Губернатор Свердловской области Е.В. Куйвашев 17 сентября вместе с полномочным представителем президента РФ в Уральском федеральном округе Н.Н. Цукановым и коллегами из других регионов округа открыл в Екатеринбурге IX Межрегиональную агропромышленную выставку.

Н.Н. Цуканов поблагодарил аграриев за ежедневный труд, благодаря которому выполняется поставленная президентом России задача по обеспечению продовольственной безопасности и экспорту российской продукции, пожелал участникам выставки плодотворной работы.

Е.В. Куйвашев выразил уверенность, что выставка позволит ее участникам найти новых партнеров, наладить контакты для продвижения продукции.

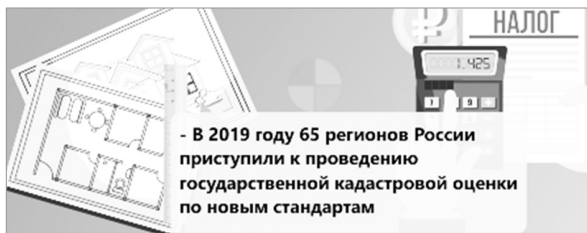
«Сейчас в агропромышленном комплексе нашего региона происходит настоящий прорыв. Растут объемы и качество продуктов, внедряются передовые технологии, создаются фермерские хозяйства, идут процессы импортозамещения. Эти достижения по достоинству оценивают уральцы, в рационе которых появляется все больше продуктов уральских производителей», – сказал Е.В. Куйвашев.

На площадке межрегиональной агропромышленной выставки представлены достижения пищевой и перерабатывающей промышленности, современные разработки для технической и технологической модернизации сельского хозяйства, продукция сельхозтоваропроизводителей и переработчиков, сельхозтехника, инновационные, энергоэффективные и ресурсосберегающие технологии, необходимые для обеспечения продовольственной безопасности.

Свердловская область презентует здесь продукцию всех отраслей АПК: молочной, мясoperерабатывающей, хлебоубойной, плодоовощной и т. д.

По словам Е.В. Куйвашева, значение выставки еще и в том, что она способствует расширению торгово-экономических связей и развитию межрегиональной кооперации. Участники выставки получают прекрасную возможность узнать о последних тенденциях развития продовольственного рынка.

Ирина Тропина

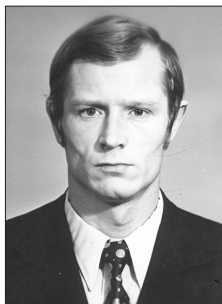


- В 2019 году 65 регионов России приступили к проведению государственной кадастровой оценки по новым стандартам

■ Мои земляки

Настоящий сын своей земли

10 августа 2019 г. состоялось печальное событие – прощание с Валентином Васильевичем Киялячиным. Поверить в его смерть до сих пор сложно. Это серьезная утрата для всех нас: родственников и коллег по работе, друзей.



Ушел из жизни прекрасный человек, талантливый руководитель, коллега, образец чело- веколюбия и пред- данности делу. Он был талантливым хирургом, на его счету множество спасенных жизней. Он умел найти под- ход к каждому паци- енту.

Коллектив докторов его уважал как эффективного руководителя и считался с его мнением. Он всегда понимал, как важно в профессии врача и руководителя быть терпеливым, но когда необходимо, он проявлял твердость характера. Благодаря его профессионализму и помощи коллегам удалось создать хороший коллектив медицинских работников, которые справлялись со многими трудностями. Валентин Васильевич зарекомендовал себя как руководитель высокой профессиональной компетентности.

В Каменской районной больнице Валентин Васильевич работал хирургом с 1978 г., был заведующим хирургическим отделением. С 1980 по 2000 гг. возглавлял здравоохранение Каменского района. За эти 20 лет укрепилась материальная база, под его руководством и при непосредственном участии были построены хирургический корпус, пищеблок и гараж в Центральной районной больнице. На территории района появились новые здания амбулаторий в Рыбниковском, По-

зарихе, Мартюше, Новоисетском, Броду. Он активно занимался общественной работой, был членом РК КПСС, исполкома райсовета, организатором соревнований санитарных дружин и спортивных соревнований, смотров художественной самодеятельности. За достигнутые успехи в управлении здравоохранением в Каменском районе Валентину Васильевичу было присвоено звание «Отличник здравоохранения», он был отмечен многочисленными наградами, почетными грамотами от руководства района и области за многолетний добросовестный труд, большой вклад в охрану и укрепление здоровья населения, за развитие сети лечебно-профилактических учреждений в районе.

Все искусство его управления состояло в искусстве быть человеком. Валентин Васильевич дорожил каждым сотрудником и не перекладывал проблемы на своих коллег. Не бывает судьбы без проблем, и он преодолевал их с достоинством постоянным совершенствованием своих человеческих качеств. Серьезное заболевание в 2000 г. не лишило его воли. С 2002 г. он продолжил работать в учреждении системы социального обслуживания Каменска-Уральского – был заведующим отделением выездной службы социальной помощи семьям, детям и лицам, находящимся в социально опасном положении, затем – врачом-хирургом в бюро медико-социальной экспертизы. Девять лет он ежедневно преодолевал расстояние от дома до места своей новой работы. Для этого нужны были усилия и чувство долга.

Для Валентина Васильевича всегда было очень важно помнить и знать, откуда он родом, чтобы осмыслить свое место в жизни. Он родился в Балтийском районе Саратовской области в семье Василия Ивановича и Надежды Андреевны, которые трудились в лесном хозяйстве. Хорошая семья, любимая сестра и замечательные друзья по учебе и работе всегда ценились им. Он ежегодно ездил на свою родину и с благодарностью относился к местам своего детства и юности. До поступления в медицинский институт он служил на Байконуре, где прошел школу патриотизма и мужества.

Валентин Васильевич был хорошим семьянином. Его жена, Людмила Павловна, была замечательным доктором, прекрасной мамой и хорошей хозяйкой. Они постоянно чувствовали высокую ответственность за будущее своих детей. Все сложилось хорошо. Старший сын – врач по образованию, его дочь продолжает традиции рода и обучается в медицинском университете. Младший сын – экономист с высшим образованием, работает в Каменском управлении АПК. Средний сын работает в дорожном хозяйстве в Покровском, с удовольствием занимается физическим трудом, благоустраивает дом и ухаживает за огородом и садом.

Год назад после тяжелой болезни скончалась Людмила Павловна. И это горе надо было пережить. Много добра Валентин Васильевич делал для родных, они его очень чтили и любили, с его уходом многое потеряли. Он до конца боролся за жизнь. Его любили не только родные, но и коллеги, друзья, односельчане. Он был настоящим сыном народа и родной земли. Подтверждением огромного уважения к нему было многолюдное траурное шествие на его похоронах. Район, село, коллеги, друзья, родные грустят об ушедшем и всегда будут помнить о нем.

Л.Г. Петухова, по поручению коллег

■ Профилактика

В числе призеров

Команда Каменского городского округа, подготовленная педагогом Каменской школы Т.В. Савиной, заняла 2-е место в областных соревнованиях юных велосипедистов «Безопасное колесо – 2019».



Школьники из Позарихи в очередной раз доказали, что они – лучшие представители движения ЮИД в Свердловской области. Это событие не осталось без внимания руководства каменской полиции. Юных инспекторов дорожного движения с отличными результатами поздравили начальник МО МВД России «Каменск-Уральский» А.Н. Кивелев и руководитель ОГИБДД А.В. Морозов, отметив огромную заслугу педагогов, подготовивших команды.

Группа по пропаганде ОГИБДД Каменска-Уральского

Безопасность прививаем с детства

В образовательных учреждениях Каменска-Уральского и Каменского городского округа с 19 августа по 20 сентября проходит месячник безопасности.

Сотрудники противопожарной службы, ОНД и ПР Каменска-Уральского, Каменского городского округа и городского отделения ВДПО организуют в образовательных учреждениях города и района различные мероприятия профилактической направленности. Помимо участия в Дне знаний, в школах и детских садах проходят практические тренировки по эвакуации в случае возникновения пожара, беседы с детьми и педагогами, показ учебных фильмов и возможностей пожарной техники.

С.Н. Анисимова, ст. инженер ООСПиП 63 ОФПС



ПОНЕДЕЛЬНИК 23 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 Модный приговор (6+)
10.50 Жить здорово! (16+)
12.10, 17.00, 00.05, 03.05 Время покажет (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.30, 03.40 На самом деле (16+)
19.40 Пусть говорят (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Знахарь» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут» (12+)
14.45 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Сильная слабая женщина» (12+)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.00 Т/с «Королева бандитов-2» (12+)
03.50 Т/с «Семейный детектив» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/с «Вся правда про...» (12+)
06.30 Д/с «Жестокий спорт» (16+)
07.00, 08.45, 10.50, 12.55, 15.25, 18.30, 23.25
Новости
07.05, 13.00, 15.30, 00.35 Все на Матч!
08.50 Футбол. Чемпионат Германии. «Айнтрахт» - «Боруссия» (Дортмунд) (0+)
10.55 Волейбол. Кубок мира. Женщины. Россия - Аргентина (0+)
13.30 Футбол. Чемпионат Италии. «Лацио» - «Парма» (0+)
16.10 Футбол. Чемпионат Франции. «Лион» - ПСЖ (0+)
18.10 Специальный репортаж «ЦСКА - «Краснодар» Live» (12+)
18.35 «Континентальный вечер» (12+)
19.10 Хоккей. КХЛ. СКА (Санкт-Петербург) - ЦСКА (0+)
21.55 Волейбол. Чемпионат Европы. Мужчины. 1/4 финала (0+)
23.30 «Тотальный футбол» (12+)
01.20 Футбол. Церемония вручения наград ФИФА «The Best FIFA Football Awards 2019»
03.05 Х/ф «Лучшие из лучших. Часть вторая» (16+)
04.50 «Команда мечты» (12+)
05.20 Кикбоксинг. Олимп. Артем Левин против Жо Вея. Хаял Джаниев против Каи Хуангбина (16+)

НТВ

05.15, 02.20 Т/с «ППС» (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.05 «Мальцева» (12+)
09.00 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Сегодня
10.20 Т/с «Лесник. Своя земля» (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 00.10 «Место встречи» (16+)
16.30 «Ты не поверишь!» (16+)
17.00 «ДНК» (16+)
18.00 «Своя правда» (16+)

19.40 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)
20.40 Т/с «Куба. Личное дело» (16+)
22.50 «Основано на реальных событиях» (16+)
23.55 «Поздняков» (16+)

СТС

06.00, 05.30 «Ералаш»
06.25 М/с «Да здравствует король Джулиан!», «Приключения Вуди и его друзей» (0+)
08.05 Х/ф «Необычайные приключения Адели» (12+)
10.15 Х/ф «Мумия. Гробница императора драконов» (16+)
12.20 Х/ф «Боги Египта» (16+)
14.55 Т/с «Воронины» (16+)
21.00 Х/ф «Люди в черном» (0+)
22.55 Х/ф «Плутто Нэш» (12+)
00.45 «Кино в деталях с Федором Бондарчуком» (18+)
01.45 Х/ф «Любовь прет-а-порте» (12+)
03.10 М/ф «Странные чары» (6+)
04.40 Т/с «Молодежка» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «Выбери меня» (16+)
07.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.30 «Давай разведемся!» (16+)
09.30 «Тест на отцовство» (16+)
10.30 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.30, 05.00 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.15, 04.35 Д/с «Порча» (16+)
14.45, 19.00 Т/с «Цыганка» (16+)
23.20 Т/с «Личная жизнь доктора Селивановой» (16+)
02.55 Т/с «Подземный переход» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.20 Главное с Ольгой Беловой
09.50, 10.05 Д/ф «Легенды госбезопасности. Ибрагим Аганин. Война за линией фронта» (16+)
10.00, 15.00 Военные новости
10.40 Х/ф «Классик» (12+)
13.20, 21.25 «Открытый эфир» (12+)
15.05 Д/с «Защищая небо Родины. История отечественной ПВО» (0+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 Д/с «История военной разведки» (12+)
19.40 «Скрытые угрозы» (12+)
20.25 Д/с «Загадки века. 18 неизвестных лет Христа» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.35 Х/ф «Выйти замуж за капитана» (0+)
01.30 Х/ф «Без особого риска» (0+)
02.45 Х/ф «Парашютисты» (0+)
04.15 Х/ф «Следопыт» (16+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)
13.30, 14.00, 14.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ» (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны» (16+)
19.00 Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Жуки» (16+)

21.00 «Где логика?» (16+)
22.00 Т/с «Однажды в России» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05, 02.05 «Stand Up» (16+)

ОТВ

6.00 Итоги недели
06.55 М/с «Маша и Медведь» (0+)
07.55 «Йога в Крыму» (6+)
08.00 «Утренний экспресс»
09.00 Х/ф «Мисс Марпл» (16+)
10.40 «Прокуратура. На страже закона» (16+)
11.00 «Парламентское время» (16+)
12.00 «Наследники Урарту» (16+)
12.20 «Национальное измерение» (16+)
12.40 «Большой поход Гумбольдта» (6+)
13.20 Х/ф «Орлова и Александров» (16+)
17.55 «О личном и наличном» (12+)
18.15 «Новости ТМК» (16+)
18.30 Программа Г. Левиной «Рецепт» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30, 22.00, 04.30, 05.30 «События» (16+)
21.00, 00.50 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
22.30 «События. Акцент с Е. Енинным» (16+)
22.40, 00.30, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
23.00 Т/с «Троецарствие» (16+)
01.50 Д/ф «Секретная папка» (16+)
05.20 «Действующие лица»

Операция «Должник»

С 16 по 20 сентября на территории Свердловской области проходит оперативно-профилактическое мероприятие «Должник».

За неуплату штрафа в установленный законом срок, по ч. 1 ст. 20.25 Кодекса РФ об административных правонарушениях, судом может быть вынесено решение о назначении наказания в виде: административного ареста сроком до 15 суток, обязательных работ, назначения штрафа в двукратном размере суммы неуплаченного штрафа. Об имеющейся задолженности и порядке оплаты штрафа можно узнать в подразделениях по исполнению административного законодательства в рабочие дни с 9.00 до 18.00 (перерыв с 13.00 до 14.00), при себе необходимо иметь паспорт.

Информацию об имеющихся штрафах, наложенных за правонарушения, посягающие на общественный порядок и безопасность, и иные нарушения можно узнать: ОП №24 (Синарский район) – ул. Беляева, 20, каб. №1; ОП №23 (Красногорский район) – ул. Бугарева, 7, каб. №42; ОП №22 (Каменский городской округ) – ул. Зои Космодемьянской, 4, каб. №22; МО МВД России «Каменск-Уральский» – ул. Чайковского, 18, каб. №202. Информацию об имеющихся штрафах, наложенных за нарушения в области дорожного движения, можно узнать: в ОГИБДД МО МВД России «Каменск-Уральский» – ул. Рябова, 4, каб. №15; на сайте gibdd.ru; на портале gosuslugi.ru.

МО МВД России «Каменск-Уральский»

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РАКЕ

Наследственная
предрасположенность

Факторы риска
по оценкам ВОЗ



7-15%
рак молочной
железы



25-40%
некоторые детские
опухоли



5-10%
рак толстой
кишки

КУРЕНИЕ – 85% всех случаев рака
гортани; 80-85% рака легких;
75% рака пищевода

АЛКОГОЛЬ – рака полости рта,
глотки, пищевода, печени, толстой
кишки, а также легких и молочной
железы

ПИТАНИЕ – избыточное потребление
жиров, соли, копченостей, консервантов,
нитратов и нитритов в 30-70% случаев
сопутствует раку толстой кишки

РИСК РАЗВИТИЯ РАКА
ДО 75 ЛЕТ составляет в России для
женщин 19,8% для мужчин – 27,5%

РИСК ДО 60 ЛЕТ – 8,2% для обоих
полов

ВТОРНИК 24 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 Модный приговор (6+)
10.50 Жить здорово! (16+)
12.10, 17.00, 00.05, 03.05 Время покажет (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.30, 03.40 На самом деле (16+)
19.40 Пусть говорят (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Знахарь» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут» (12+)
14.45 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Сильная слабая женщина» (12+)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.00 Т/с «Королева бандитов-2» (12+)
03.50 Т/с «Семейный детектив» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)
06.30 Д/ц «Жестокий спорт» (16+)
07.00, 08.55, 12.10, 17.20, 20.35 Новости
07.05, 12.15, 17.25, 19.20, 23.40 Все на Матч!
09.00 Футбол. Российская Премьер-лига (0+)
10.50 «Тотальный футбол» (12+)
11.50 Специальный репортаж «ЦСКА - «Краснодар» Live» (12+)
12.40 Регби. Чемпионат мира. Россия - Самоа (0+)
15.20 Волейбол. Кубок мира. Женщины. Россия - Нидерланды (0+)
18.00 Специальный репортаж «Бокс 2019. Итоги» (12+)
18.20, 05.20 Реальный спорт. Баскетбол (12+)
19.00 Специальный репортаж «СКА - ЦСКА. Live» (12+)
20.05 «На гол старше» (12+)
20.40 «Английский акцент» (12+)
21.40 Футбол. Кубок Английской лиги. 1/16 финала. «Арсенал» - «Ноттингем Форест» (0+)
00.30 Футбол. Кубок Английской лиги. 1/16 финала. «Престон Норт Энд» - «Манчестер Сити» (0+)
02.30 Футбол. Чемпионат Франции. «Монако» - «Ницца» (0+)
04.30 «Инсайдеры» (12+)
05.05 «Команда мечты» (12+)

НТВ

05.15, 03.00 Т/с «ППС» (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.05 «Мальцева» (12+)
09.00 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Сегодня
10.20 Т/с «Лесник. Своя земля» (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 00.50 «Место встречи» (16+)
16.30 «Ты не поверишь!» (16+)
17.00 «ДНК» (16+)
18.00 «Своя правда» (16+)

19.40 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)
20.40 Т/с «Куба. Личное дело» (16+)
22.50 «Основано на реальных событиях» (16+)
23.55 «Крутая История» (12+)
02.40 «Их нравы» (0+)

СТС

06.00, 05.05 «Ералаш»
06.25 М/с «Да здравствует король Джулиан!», «Приключения Вуди и его друзей» (0+)
07.55 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
09.00 Х/ф «Люди в черном» (0+)
10.55 Т/с «Ивановы-Ивановы» (16+)
15.10 Т/с «Кухня» (12+)
19.00 Т/с «Воронины» (16+)
21.00 Х/ф «Люди в черном 2» (12+)
22.40 Х/ф «Агенты А.Н.К.Л.» (16+)
01.00 Х/ф «Финансовый монстр» (18+)
02.40 Х/ф «Кудряшка Сью» (0+)
04.15 Т/с «Молодежка» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «Выбери меня» (16+)
07.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.30 «Давай разведемся!» (16+)
09.30 «Тест на отцовство» (16+)
10.30 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.30, 05.00 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.15, 04.35 Д/с «Порча» (16+)
14.45, 19.00 Т/с «Цыганка» (16+)
23.20 Т/с «Личная жизнь доктора Селивановой» (16+)
02.55 Т/с «Подземный переход» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.20, 18.30 «Специальный репортаж» (12+)
08.45, 10.05 Т/с «СМЕРШ. Легенда для предателя» (16+)
10.00, 15.00 Военные новости
13.20, 21.25 «Открытый эфир» (12+)
15.05 Д/с «Защищая небо Родины. История отечественной ПВО» (0+)
16.05 Д/с «Вперед, кавалерия!» (12+)
18.50 Д/с «История военной разведки» (12+)
19.40 «Легенды армии с Александром Маршалом» (12+)
20.25 «Улика из прошлого» (16+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.35 Х/ф «Наградить посмертно» (12+)
01.30 Х/ф «В добрый час!» (0+)
03.05 Х/ф «Выйти замуж за капитана» (0+)
04.30 Х/ф «Правда лейтенанта Климова» (12+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)
13.30, 14.00, 14.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ» (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны» (16+)
19.00 Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Жуки» (16+)
21.00 «Импровизация» (16+)
22.00 Шоу «Студия «Союз» (16+)

23.00 «Дом-2» (16+)
01.05, 02.05 «Stand Up» (16+)

ОТВ

06.00, 12.30, 21.00, 00.50 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
06.55, 07.45, 10.30, 17.10 «Помоги детям» (6+)
07.05 М/с «Маша и Медведь» (0+)

07.55 «Йога в Крыму» (6+)
08.00 «Утренний экспресс»
09.00 Х/ф «Мисс Марпл» (16+)
10.40, 13.30, 22.40, 00.30, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
11.00 «События. Итоги дня» (16+)
13.55 «О личном и наличном» (12+)
14.20, 01.50 Д/ф «Секретная папка» (16+)
16.30 Программа Г. Левиной «Рецепт» (16+)
17.00 «Кабинет министров» (16+)
17.20 Х/ф «Спецотряд «Шторм» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30, 22.00, 04.30, 05.30 «События» (16+)
22.30 «События. Акцент с Е. Енинным» (16+)
23.00 Т/с «Троецарствие» (16+)
05.20 «Действующие лица»

26 сентября в 17.00 библиотека им. Пушкина приглашает на вечер памяти поэта Юрия Томилова «Свет родного дома». Вход свободный.

Информационное сообщение

Комитет по управлению муниципальным имуществом Администрации Каменского городского округа информирует о предоставлении земельных участков:

1. Свердловская область, Каменский р-он, д. Черноусова, напротив земельных участков с кадастровыми номерами 66:12:1602007:13 и 66:12:1602007:14, общей площадью 1367 кв. м, категория земельного участка – земли населенных пунктов, с разрешенным использованием – для ведения личного подсобного хозяйства (приусадебный земельный участок);

2. Свердловская обл., Каменский район, д. Давыдова, примерно в 40 м по направлению на запад от земельного участка с кадастровым номером 66:12:3801001:14, общей площадью 1903 кв. м, категория земельного участка – земли населенных пунктов, с разрешенным использованием – для ведения личного подсобного хозяйства (приусадебный земельный участок).

Лица, заинтересованные в предоставлении данных земельных участков, вправе в течение 30-ти дней со дня опубликования настоящего извещения, то есть по 21.10.2019 г. с 09.00 ч. до 16.00 ч. обратиться в КУМИ с заявлением о намерении участвовать в аукционе по предоставлению земельного участка. Также заявление может быть направлено по почте. Место нахождения КУМИ (почтовый адрес): 623400, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, пр. Победы, 97а, тел. (3439) 370-238, 370-228.

17 сентября – Всемирный день безопасности пациентов.

Предлагаем пройти интерактивное голосование по опросникам, рекомендованным ВОЗ, по вопросам безопасности для пациентов и медицинского персонала: <http://cmikee.ru/events/vsemirnyy-den-bezopasnosti-patsient.php> (для пациентов), <http://cmikee.ru/events/vsemirnyy-den-bezopasnosti-med.php> (для медработников).

Каменская ЦРБ

Нас много,
присоединяйся!

32% взрослых россиян
живет трезво*

ТРЕЗВЫЙ ГОРОД
www.trezvyygorod.ru

(*ВОЗ, 2014)

СРЕДА 25 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 Модный приговор (6+)
10.50 Жить здорово! (16+)
12.10, 17.00, 00.05, 03.05 Время покажет (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.30, 03.40 На самом деле (16+)
19.40 Пусть говорят (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Знахарь» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут» (12+)
14.45 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Сильная слабая женщина» (12+)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.00 Т/с «Королева бандитов-2» (12+)
03.50 Т/с «Семейный детектив» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/с «Вся правда про...» (12+)
06.30 Д/с «Жестокий спорт» (16+)
07.00, 08.55, 10.55, 13.30, 17.25, 19.55 Новости
07.05, 11.00, 13.35, 20.00, 22.25 Все на Матч!
09.00 Футбол. Чемпионат Италии. «Брешиа» - «Ювентус» (0+)
11.35 Футбол. Чемпионат Испании. «Барселона» - «Вильярреал» (0+)
14.05 Специальный репортаж «Кубок России. История нового сезона» (12+)
14.35, 17.30 Все на футбол!
15.25 Футбол. Олимп - Кубок России по футболу сезона 2019 г. - 2020 г. 1/16 финала. «Енисей» (Красноярск) - «Зенит» (Санкт-Петербург) (0+)
17.55 Футбол. Олимп - Кубок России по футболу сезона 2019 г. - 2020 г. 1/16 финала. «Алания» (Владикавказ) - ЦСКА (0+)
20.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Химки» (Россия) - «Зелена-Гура» (Польша) (0+)
23.25 Футбол. Олимп - Кубок России по футболу сезона 2019 г. - 2020 г. 1/16 финала (0+)
01.25 Футбол. Кубок Английской лиги. 1/16 финала (0+)
03.25 Футбол. Южноамериканский Кубок. 1/2 финала. «Индепендьенте дель Валье» (Эквадор) - «Коринтианс» (Бразилия) (0+)
05.25 «Команда мечты» (12+)

НТВ

05.15, 03.05 Т/с «ППС» (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.05 «Мальцева» (12+)
09.00 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Сегодня
10.20 Т/с «Лесник. Своя земля» (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 00.40 «Место встречи» (16+)
16.30 «Ты не поверишь!» (16+)
17.00 «ДНК» (16+)

18.00 «Своя правда» (16+)
19.40 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)
20.40 Т/с «Куба. Личное дело» (16+)
22.50 «Основано на реальных событиях» (16+)
23.55 «Однажды...» (16+)
02.30 «Их нравы» (0+)

СТС

06.00, 05.15 «Ералаш»
06.25 М/с «Да здравствует король Джулиан!», «Приключения Вуди и его друзей» (0+)
07.55 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
09.10 Х/ф «Люди в черном 2» (12+)
10.55 Т/с «Ивановы-Ивановы» (16+)
15.10 Т/с «Кухня» (12+)
19.00 Т/с «Воронины» (16+)
21.00 Х/ф «Люди в черном 3» (12+)
23.05 Х/ф «Оно» (18+)
01.45 Х/ф «Плуту Нэш» (12+)
03.15 Х/ф «Отчаянный» (0+)
04.50 Т/с «Новый человек» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «Выбери меня» (16+)
07.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.30 «Давай разведемся!» (16+)
09.30 «Тест на отцовство» (16+)
10.30 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.30, 04.50 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.15, 04.25 Д/с «Порча» (16+)
14.45 Т/с «Цыганка» (16+)
19.00 Х/ф «Рецепт любви» (16+)
23.10 Т/с «Личная жизнь доктора Селивановой» (16+)
02.45 Т/с «Подземный переход» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.20, 10.05 Д/ф «1812» (12+)
10.00, 15.00 Военные новости
13.20, 21.25 «Открытый эфир» (12+)
15.05 Д/с «Вперед, кавалерия!» (12+)
17.05 Д/ф «Стрелковое оружие Второй мировой» (12+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 Д/с «История военной разведки» (12+)
19.40 «Последний день» (12+)
20.25 Д/с «Секретные материалы» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.35 Х/ф «Сыщик» (16+)
02.15 Х/ф «Миссия в Кабуле» (12+)
04.30 Х/ф «Прежде, чем расстаться» (0+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)
13.30, 14.00, 14.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ» (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны» (16+)
19.00 Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Жуки» (16+)
21.00 Т/с «Однажды в России» (16+)
22.00 «Где логика?» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05, 02.05 «Stand Up» (16+)

ОТВ

06.00, 12.30, 21.00, 00.50 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.05 М/с «Маша и Медведь» (0+)
07.55 «Йога в Крыму» (6+)
08.00 «Утренний экспресс»
09.00 Х/ф «Мисс Марпл» (16+)
10.40, 13.30, 22.40, 00.30, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
11.00 «События. Итоги дня» (12+)

13.55 «Час ветерана» (16+)
14.20 Х/ф «Храни меня, мой талисман» (16+)
15.40 Х/ф «Роза прощальных ветров» (16+)
17.20 Х/ф «Спецотряд «Шторм» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30, 22.00, 04.30, 05.30 «События» (16+)
22.30 «События. Акцент с Евгением Ениным» (16+)
23.00 Т/с «Троецарствие» (16+)
01.50 Д/ф «Секретная папка» (16+)
05.20 «Действующие лица»

Предупредить возможные возгорания

В Свердловской области более половины пожаров в жилом секторе происходит по причинам, связанным с печным отоплением и электрооборудованием. Предупредить возможные возгорания, напомнить горожанам о необходимости соблюдать правила пожарной безопасности – такова цель профилактических рейдов, которые проводят сотрудники противопожарной службы Каменского пожарно-спасательного гарнизона совместно с Управлением ГОЧС Каменска-Уральского, полицией, ОНД и ПР Каменска-Уральского, Каменского городского округа и администрациями города и района. Так, в очередной раз в рамках проведения профилактических операций «Отопление» и «Жилье» участники рейда отправились в дома напомнить жителям о правилах поведения в осенне-зимний пожароопасный период. В ходе рейда сотрудники МЧС порекомендовали жителям внимательнее относиться к собственной безопасности. Домочадцам разъяснили, что для защиты от коротких замыканий и перегрузок необходимо применять предохранители только промышленного изготовления, не оставлять включенные электроприборы без присмотра, а также не доверять их эксплуатацию детям. В преддверии начала отопительного сезона огнеборцы посоветовали особенно внимательно относиться к отопительным печам, еще раз проверив дымоходы на наличие трещин, при необходимости – заделать их перед тем, как растапливать печь. При этом сотрудники противопожарной службы вручили жителям памятки о правилах пожарной безопасности и о том, как вести себя в случае возгорания, напоминая гражданам города о Едином телефоне службы спасения: 112.

*С.Н. Анисимова,
ст. инженер ООСПП 63 ОФПС*

Операция «Мак-2019»

Подведены итоги 1 этапа межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Мак-2019», которая проходила с 26 августа по 29 августа.

В этот период основные усилия силовиков были направлены на выявление и ликвидацию незаконных растений, содержащих наркотические средства и психотропные вещества, а также очагов их дикого произрастания, перекрытие каналов их незаконной транспортировки, выявление и задержание перевозчиков и сбытчиков, выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению наркотических средств и психотропных веществ растительного происхождения.

По итогу оперативных мероприятий стражи порядка составили 9 протоколов об административных правонарушениях по статьям: 6.8, 6.9, 20.20 ч. 2 Кодекса РФ об административных правонарушениях, возбудили 3 уголовных дела по статьям: 228, 228.1 Уголовного кодекса РФ, изъяли более 536 грамм наркотических веществ растительного и синтетического происхождения, вынесли предписание по уничтожению очага произрастания наркосодержащих растений.

МО МВД России «Каменск-Уральский»

ЧЕТВЕРГ 26 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 Модный приговор (6+)
10.50 Жить здорово! (16+)
12.10, 17.00, 00.05, 03.05 Время покажет (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.30, 03.40 На самом деле (16+)
19.40 Пусть говорят (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Знахарь» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут» (12+)
14.45 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Сильная слабая женщина» (12+)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.00 Т/с «Королева бандитов-2» (12+)
03.50 Т/с «Семейный детектив» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)
06.30 Д/ц «Жестокий спорт» (16+)
07.00, 08.55, 10.45, 13.20, 15.20, 17.55 Новости
07.05, 10.50, 15.25, 18.00, 20.30, 23.45 Все на Матч!
09.00 Гандбол. Чемпионат Европы - 2020 г. Женщины. Отборочный турнир. Россия - Словакия (0+)
11.20, 13.25 Футбол. Олимп - Кубок России по футболу сезона 2019 г. - 2020 г. 1/16 финала (0+)
16.00 Футбол. Чемпионат Испании. «Реал» (Мадрид) - «Осасуна» (0+)
18.45 Футбол. Церемония вручения наград ФИФА «The Best FIFA Football Awards 2019»
21.00 Волейбол. Чемпионат Европы. Мужчины. 1/2 финала (0+)
00.25 «Кибератлетика» (16+)
00.55 Футбол. Чемпионат Нидерландов. «Фейеноорд» - АЗ (0+)
02.55 «Команда мечты» (12+)
03.25 Футбол. Южноамериканский Кубок. 1/2 финала. «Атлетико Минеиро» (Бразилия) - «Колон» (Аргентина) (0+)
05.25 Специальный репортаж «Кубок России. История нового сезона» (12+)

НТВ

05.15, 03.00 Т/с «ППС» (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.05 «Мальцева» (12+)
09.00 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Сегодня
10.20 Т/с «Лесник. Своя земля» (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 00.30 «Место встречи» (16+)
16.30 «Ты не поверишь!» (16+)
17.00 «ДНК» (16+)
18.00 «Своя правда» (16+)
19.40 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)

20.40 Т/с «Куба. Личное дело» (16+)
22.50 «Основано на реальных событиях» (16+)
23.55 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)
02.20 Д/с «Таинственная Россия» (16+)

СТС

06.00, 05.30 «Ералаш»
06.25 М/с «Да здравствует король Джулиан!», «Драконы. Гонимы по краю», «Приключения Вуди и его друзей» (0+)
07.55 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
08.55 Х/ф «Люди в черном 3» (12+)
10.55 Т/с «Ивановы-Ивановы» (16+)
15.10 Т/с «Кухня» (12+)
19.00 Т/с «Воронины» (16+)
21.00 Х/ф «Хэнкок» (16+)
22.50 Х/ф «Правила съема. Метод Хитча» (12+)
01.10 Х/ф «Последний бойскаут» (16+)
03.00 М/ф «Норм и несокрушимые» (6+)
04.20 Т/с «Молодежка» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка» (16+)
06.40 «Выбери меня» (16+)
07.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.40 «Давай разведемся!» (16+)
09.40 «Тест на отцовство» (16+)
10.40 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.40, 04.25 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.25, 04.00 Д/с «Порча» (16+)
14.55 Х/ф «Рецепт любви» (16+)
19.00 Х/ф «Крестная» (16+)
22.40 Т/с «Личная жизнь доктора Селива-новой» (16+)
02.20 Т/с «Подземный переход» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.25, 10.05 Т/с «Ангелы войны» (16+)
10.00, 15.00 Военные новости
13.20, 21.25 «Открытый эфир» (12+)
15.05 Д/ф «Стрелковое оружие Второй мировой» (12+)
16.05 Д/ф «Авианесущие корабли Советского Союза» (12+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
19.40 Д/с «История военной разведки» (12+)
19.50 «Легенды космоса. Георгий Гречко «штрихи к портрету» (6+)
20.25 «Код доступа» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.35 Х/ф «Рысь» (16+)
01.40 Т/с «СМЕРШ. Легенда для предателя» (16+)
04.45 Д/ф «Атака мертвецов» (12+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)
13.30, 14.00, 14.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ» (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны» (16+)
19.00, 20.00 Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
21.00 Шоу «Студия «Союз» (16+)
22.00 «Импровизация» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05, 02.05 «Stand Up» (16+)
03.00 «ТНТ-Club» (16+)

ОТВ

06.00, 12.30, 21.00, 01.00 «Новости ТАУ» (9/12) (16+)
07.05 М/с «Маша и Медведь» (0+)
07.55 «Йога в Крыму» (6+)

08.00 «Утренний экспресс»
09.00 Х/ф «Мисс Марпл» (16+)
10.40, 13.30, 22.40, 02.00, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
11.00 «События. Итоги дня» (16+)
13.55 «Парламентское время» (16+)
14.20 Х/ф «Варварины свадьбы» (16+)
16.05 «Свердловское время-85. Даешь индустриализацию!» (12+)
16.35, 00.30 Д/ф «Зря ты новых песен»
17.05, 04.20 «Кабинет министров» (16+)
17.20 Х/ф «Спецотряд «Шторм» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30, 22.00, 04.30, 05.30 «События» (16+)
22.30 «События. Акцент с Евгением Ениным» (16+)
23.00 Т/с «Троецарствие» (16+)
02.20 Д/ф «Секретная папка» (16+)
05.20 «Действующие лица»

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С Днем рождения Екатерину Евгеньевну Терентьеву, Земфиру Анваровну Низамову, Елену Витальевну Лямину, Дмитрия Яковлевича Бухгалтера, Галину Александровну Скобину, Евгения Михайловича Липкина, Олега Вадимовича Сергеева, Ольгу Александровну Тарасову, Веру Аркадьевну Овчинникову, Ирину Алексеевну Суворкову, Александра Евгеньевича Терентьева, Алену Юрьевну Левину, Оксану Юрьевну Шульгину, Владимира Николаевича Дьячкова, Сергея Анатольевича Осинцева, Юрия Владимировича Кондратьева, Виталия Владимировича Белоусова.

Пусть цели будут достижимы
И ладятся у всех дела,
И исполняются любые
Мечты заветные всегда!

**Барабановская администрация,
совет ветеранов, женсовет,
специалист по соцработе**

Будущие абитуриенты! Учебные организации МВД России приглашают учащихся 11 классов получить бесплатное высшее профессиональное образование.

После окончания вуза системы МВД вы сможете служить участковым уполномоченным, инспектором ГИБДД, оперуполномоченным уголовного розыска, оперуполномоченным подразделения по борьбе с экономическими преступлениями и противодействию коррупции, экспертом-криминалистом, а также сотрудником следственного отдела.

На протяжении обучения курсанты являются сотрудниками полиции и пользуются всеми правами полицейских. Имеют право бесплатного проезда к месту проведения отпуска и обратно. Получают отсрочку от службы в армии на период обучения, форменное обмундирование, медобслуживание и трехразовое сбалансированное питание. С 1 по 4 курс размер стипендии – 15 тыс. руб., на 5 курсе – до 25 тыс. руб. Предоставляется общежитие. Период обучения входит в трудовой стаж. Для получения права выхода на пенсию требуется отслужить всего 20 лет, а по некоторым должностям меньше.

Для получения более подробной информации обращаться в МО МВД России «Каменск-Уральский» по адресу: ул. Мичурина, 32, каб. 2. Справки по телефону: 8 (3439) 32-37-19, 8-950-204-84-90.

МО МВД России «Каменск-Уральский»

ВЫЗОВ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ С МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ:

101 (пожарная), 102 (полиция), 103 (скорая). Единая дежурно-диспетчерская служба по Каменскому городскому округу – 8(3439)32-26-45, 8-952-135-6060.

ПЯТНИЦА 27 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.50 Модный приговор (6+)
10.50 Жить здорово! (16+)
12.10, 17.00 Время покажет (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.35 Человек и закон (16+)
19.50 Поле чудес (16+)
21.00 Время
21.30 Голос 60+ (12+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
00.25 X/ф «Я - Пол Уокер» (16+)
02.15 На самом деле (16+)
03.15 Про любовь (16+)
04.00 Наедине со всеми (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут» (12+)
14.45 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 «Юморина» (16+)
23.15 X/ф «Без права на ошибку» (12+)
03.15 X/ф «Соучастники» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)
06.30 Д/ц «Жестокий спорт» (16+)
07.00, 10.50, 17.00, 18.25, 21.00 Новости
07.05, 12.30, 16.30, 21.05, 22.00 Все на Матч!
08.55 Футбол. Чемпионат Испании. «Эйбар» - «Севилья» (0+)
10.55, 14.55 Формула-1. Гран-при России. Свободная практика (0+)
12.55 Волейбол. Кубок мира. Женщины. Россия - США (0+)
17.05, 03.40 Специальный репортаж «Бокс 2019. Итоги» (12+)
17.25 Все на футбол! Афиша (12+)
18.30 Легкая атлетика. Чемпионат мира (0+)
21.40 «Тает лед» (12+)
23.00 Смешанные единоборства. ACA 99. Хусейн Халиев против Али Багова. Олег Борисов против Абдул-Рахмана Дудаева (16+)
00.30 Смешанные единоборства. Bellator. Джеймс Галлахер против Каллума Элленора (16+)
02.00 Профессиональный бокс. Даниэль Дюбуа против Эбенезера Тетте. Никола Адамс против Марины Салинас. Бой за титул чемпионки мира по версии WBO в наилегчайшем весе (16+)
04.00 Смешанные единоборства. Bellator. Бенсон Хендерсон против Майлса Джури (16+)

НТВ

05.15 Т/с «ППС» (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.05 «Доктор Свет» (16+)
09.00 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
10.20 Т/с «Лесник. Своя земля» (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 03.20 «Место встречи» (16+)
16.30 «ДНК» (16+)

17.30 «Жди меня» (12+)
18.20, 19.40 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)
21.00 Т/с «Куба. Личное дело» (16+)
23.00 «ЧП. Расследование» (16+)
23.30 «Наш Вегас. Ани Лорак» (12+)
01.35 «Мы и наука. Наука и мы» (12+)
02.30 «Квартирный вопрос» (0+)

СТС

06.00 «Ералаш»
06.25 М/с «Драконы. Гонки по краю», «Приключения Вуди и его друзей» (0+)
07.55 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
08.25 М/ф «Ранго» (0+)
10.40, 00.50 X/ф «Шанхайский полдень» (12+)
12.55 X/ф «Агенты А.Н.К.Л.» (16+)
15.15 X/ф «Правила съема. Метод Хитча» (12+)
17.40 X/ф «Хэнкок» (16+)
19.25 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
21.00 X/ф «Пираты Карибского моря. Проклятие «Черной жемчужины» (12+)
23.50 «Шоу выходного дня» (16+)
02.40 X/ф «Черная вода» (16+)
04.30 Т/с «Молодежка» (16+)
05.15 Т/с «Новый человек» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка» (16+)
06.40, 06.10 «6 кадров» (16+)
07.10 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.10 «Давай разведемся!» (16+)
09.10, 05.20 «Тест на отцовство» (16+)
10.10, 03.40 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.15, 01.40 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.40, 01.10 Д/с «Порча» (16+)
15.10 «Детский доктор» (16+)
15.25 X/ф «Крестная» (16+)
19.00 X/ф «Свой чужой сын» (12+)
22.55 «Про здоровье» (16+)
23.10 X/ф «Формула счастья» (12+)

ЗВЕЗДА

05.20 X/ф «Внимание! Всем постам...» (0+)
06.50, 08.20, 10.05, 12.20, 13.20, 15.05 Т/с «Война на западном направлении» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
10.00, 15.00 Военные новости
18.35 X/ф «Солдат Иван Бровкин» (0+)
20.30, 21.25 X/ф «Иван Бровкин на целине» (12+)
22.50 X/ф «Слушать в отсеках» (12+)
01.35 X/ф «Добровольцы» (0+)
03.10 X/ф «Сдвиг» (16+)
05.00 Д/ф «Героизм по наследству. Аркадий и Николай Каманины» (12+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)
13.30 «Большой завтрак» (16+)
14.00, 14.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ» (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны» (16+)
20.00 «Comedy Woman» (16+)
21.00 «Комеди Клуб» (16+)
22.00, 03.25, 04.20 «Открытый микрофон» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05 «Такое кино!» (16+)
01.35 X/ф «Вероника Марс» (16+)

ОТВ

06.00, 12.35, 21.00, 03.15 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.05 М/с «Маша и Медведь» (0+)
07.55 «Йога в Крыму» (6+)

08.00 «Утренний экспресс»
09.00 X/ф «Мисс Марпл» (16+)
10.45, 13.35, 22.40, 01.00, 05.30 «Патрульный участок» (16+)
11.05 «События. Итоги дня» (16+)
14.00 X/ф «Тест на любовь» (16+)
17.05 «Новости ТМК» (16+)
17.20 X/ф «Спецотряд «Шторм» (16+)
19.00 «События. Итоги дня» (16+)
20.30, 22.00 «События» (16+)
22.30 «События. Акцент с Евгением Ениным» (16+)
23.00 X/ф «Паганини» (18+)
01.20 «Четвертая власть» (16+)
01.50 Д/ф «Земля. Один потрясающий день» (12+)
04.15 «Обзорная экскурсия» (6+)
04.20 «Кабинет министров» (16+)
04.30 «Парламентское время» (16+)
05.50 «Действующие лица»

Гороскоп с 23 по 29 сентября

Овен. У вас может возникнуть желание кого-то раскритиковать. Держите себя в руках!
Телец. Будьте аккуратны в высказываниях. Неверное слово может быть использовано против вас в дальнейшем.

Близнецы. Не распространяйтесь окружающим о своих успехах. Найдите в себе силы помириться с теми, с кем были в ссоре.

Рак. Родителям сейчас нужно внимательнее прислушиваться ко всему, что говорят их дети. Так можно предотвратить беду или дать вовремя совет.

Лев. Если возникнет желание сделать что-то своими руками, начать новое дело – действуйте, вы на правильном пути.

Дева. Не упустите шанс, если вам предлагают заработать. В отношениях со второй половинкой будьте мягче.

Весы. Решение рутинных проблем вгонит вас в депрессию. Соблюдайте режим сна и отдыха. Лучший отдых – пассивный.

Скорпион. В последнее время вы мало внимания уделяли себе – исправьте это. Сейчас лучше копить деньги, а не тратить.

Стрелец. Неожиданное известие нарушит привычное течение жизни. Не пугайтесь перемен: они придутся кстати.

Козерог. Чем больше будете трудиться, тем больше уважения заработаете в глазах коллег. Не забывайте отдыхать.

Водолей. Постарайтесь завершить накопившиеся дела. Позже вам будет труднее это сделать.

Рыбы. В спорах лучше пойти на компромисс. Ваша уступчивость в дальнейшем зачтется. Внимательнее относитесь к родным.

Материал с сайта astro-ru.ru

Предприятию в г. Нижневартовск ХМАО-Югра требуются вахтовым методом из других регионов России:

- Водители с категорией «ВСД»
- Водители с категорией «Е» с опытом работы на полуприцепах
- Машинисты крана автомобильного
- Стропальщики

Опыт работы обязателен. Вахта 45 дней. Оплачивается проезд к месту работы и обратно железнодорожным транспортом.

Предоставляется общежитие, организовано 3-разовое питание, медицинское обслуживание.

- Информация по телефонам: (3466) 29-65-25, 61-33-61, 61-33-56.
- E-mail: ral-brok@nv-net.ru
- Адрес: 628606 ХМАО-Югра, г. Нижневартовск, ул. Индустриальная, 26 А.

СУББОТА 28 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.45 X/ф «Три тополя на Плющихе» (0+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 X/ф «Табор уходит в небо» (12+)
08.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
08.55 Умницы и умники (12+)
09.45 Слово пастыря (0+)
10.10 К юбилею Олега Басилашвили. «Тостуемый пьед до дна» (16+)
11.10, 12.10 X/ф «Вокзал для двоих» (0+)
14.00 X/ф «Не ждали» (16+)
18.00 Кто хочет стать миллионером? (12+)
19.30, 21.20 Сегодня вечером (16+)
21.00 Время
23.00 X/ф «Одаренная» (12+)
00.55 X/ф «Любовное гнездышко» (12+)
02.30 На самом деле (16+)
03.20 Про любовь (16+)
04.05 Наедине со всеми (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России. Суббота»
08.15 «По секрету всему свету»
08.40 Местное время. Суббота (12+)
09.20 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00 Вести
11.20 Вести. Местное время
11.40 Праздничный концерт
13.45 X/ф «Сломанные судьбы» (12+)
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести в субботу
21.00 X/ф «Забывая обо всем» (12+)
01.00 X/ф «Разбитые сердца» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)
06.30 «Тает лед» (12+)
06.50 «Гран-при с Алексеем Поповым» (12+)
07.20 Футбол. Чемпионат Испании. «Вильярреал» - «Бетис» (0+)
09.15, 14.15, 21.15 Новости
09.25 Все на футбол! Афиша (12+)
10.25, 14.25, 16.00, 23.55 Все на Матч!
10.55 Волейбол. Кубок мира. Женщины. Россия - Кения (0+)
12.55 Гребля на байдарках и каноэ. Гребной слалом. Чемпионат мира. Финалы (0+)
14.55 Формула-1. Гран-при России. Квалификация (0+)
16.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Падерборн» - «Бавария» (0+)
18.25 Футбол. Российская Премьер-лига. «Локомотив» (Москва) - «Зенит» (Санкт-Петербург) (0+)
21.25 Все на футбол!
21.55 Футбол. Чемпионат Испании. «Атлетико» - «Реал» (Мадрид) (0+)
00.30 «Дерби мозгов» (16+)
01.00 Футбол. Чемпионат Италии. «Сампдория» - «Интер» (0+)
02.55 Профессиональный бокс. Эррол Спенс против Майки Гарсии. Бой за титул чемпиона мира по версии IBF в полусреднем весе (16+)
04.00 Профессиональный бокс. Эррол Спенс против Шона Портера. Бой за титулы чемпиона мира по версиям WBC и IBF в полусреднем весе. Батыр Ахмедов против Марио Барриоса (16+)

НТВ

04.55 «ЧП. Расследование» (16+)
05.30 X/ф «Тюремный романс» (16+)
07.25 «Смотр» (0+)

08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 «Готовим с Алексеем Зиминим» (0+)
08.45 «Кто в доме хозяин?» (12+)
09.25 «Едим дома» (0+)
10.20 «Главная дорога» (16+)
11.00 «Еда живая и мертвая» (12+)
12.00 Квартирный вопрос (0+)
13.10 «Поедем, поедим!» (0+)
14.00 «Своя игра» (0+)
16.20 «Следствие вели...» (16+)
17.15 «Последние 24 часа» (16+)
19.00 «Центральное телевидение» (16+)
21.00 «Россия рулит!» (12+)
23.30 «Международная пилорама» (18+)
00.25 «Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)
01.40 «Фоменко фейк» (16+)
02.10 «Дачный ответ» (0+)
03.15 X/ф «Трио» (16+)

СТС

06.00, 05.30 «Ералаш»
06.50 М/с «Приключения кота в сапогах», «Спирит. Дух свободы», «Три кота», «Том и Джерри» (0+)
08.30, 14.40 «Уральские пельмени. Смех-Вок» (16+)
09.30 «ПроСТО кухня» (12+)
10.30 X/ф «Астерикс на Олимпийских играх» (12+)
13.00 «Форт Боярд. Возвращение» (16+)
15.15 X/ф «Пираты Карибского моря. Проклятие «Черной жемчужины» (12+)
18.00 X/ф «Пираты Карибского моря. Сундук мертвеца» (12+)
21.00 X/ф «Пираты Карибского моря. На краю света» (12+)
00.25 X/ф «Пэн. Путешествие в Нидерланды» (6+)
02.20 X/ф «Сонная лошадина» (12+)
04.00 Т/с «Молодежка» (16+)
04.50 Т/с «Новый человек» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.20 «6 кадров» (16+)
06.40 «Удачная покупка» (16+)
06.50, 03.10 X/ф «Невеста с заправки» (12+)
08.50, 01.25 X/ф «Гувернантка» (16+)
10.45 X/ф «Нина» (16+)
19.00 X/ф «Стандарты красоты» (12+)
23.15 «Детский доктор» (16+)
23.30 X/ф «Сестренка» (12+)
04.45 «Выбери меня» (16+)

ЗВЕЗДА

05.35 X/ф «Марья-искусница» (0+)
07.05 X/ф «Солдат Иван Бровкин» (0+)
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня
09.15 «Легенды музыки» (6+)
09.40 «Последний день» (12+)
10.30 «Не факт!» (6+)
11.00 «Улика из прошлого» (16+)
11.55 Д/с «Загадки века. Адмирал Канарис» (12+)
12.45, 15.00 «Специальный репортаж» (12+)
13.10 «Морской бой» (6+)
14.10 «Десять фотографий» (6+)
15.20, 18.25 Т/с «Смерть шпионам. Крым» (16+)
18.10 «За дело!» (12+)
00.50 X/ф «Простая история» (16+)
02.40 X/ф «Строгая мужская жизнь» (12+)
04.05 X/ф «Капкан для киллера» (16+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
08.00, 01.05 «ТНТ Music» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.00, 12.00, 13.00 «Где логика?» (16+)
14.00, 15.00 «Комеди Клуб» (16+)
15.40 X/ф «Бабушка лёгкого поведения» (16+)
17.20, 17.55, 18.25, 19.00 Т/с «Жуки» (16+)

19.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
21.00 «Танцы» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.35 X/ф «Три балбеса» (16+)

ОТВ

06.00 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.00 «События. Итоги дня» (16+)
08.30 М/с «Маша и Медведь» (0+)
09.00, 13.30 X/ф «Мисс Марпл» (16+)
11.10 «О личном и наличном» (12+)
11.30 Программа Г. Левиной «Рецепт» (16+)
12.00 «Национальное измерение» (16+)
12.30, 04.50 «Патрульный участок. На дорогах» (16+)
13.00 «Наследники Урарту» (16+)
13.15 «Новости УГМК»
17.00 «Прокуратура. На страже закона» (16+)
17.15, 21.00, 05.35 Итоги недели
17.40 X/ф «Варварины свадьбы» (16+)
19.30 X/ф «Вулкан страстей» (16+)
21.50 «Свердловское время-85. Мы ждем перемен!» (12+)
22.20 X/ф «Лига мечты» (16+)
00.10 X/ф «В осаде» (16+)
01.40 X/ф «Город Зеро» (18+)
03.20 «След России. Малахит» (12+)
03.50 «Парламентское время» (16+)
05.15 «Действующие лица»

ЗАБОР – строительство @
КРОВЛЯ – ремонт, замена шифера на профлист
Тел. 8-922-13-777-27.

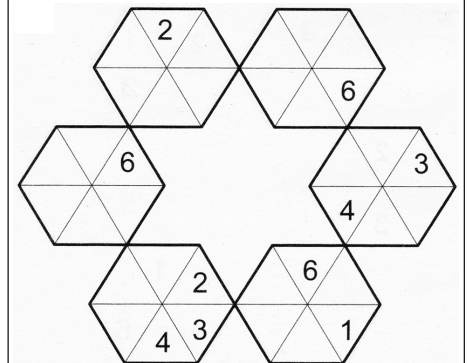
В газете «Пламя» №73 от 17.09.19 опубликован ряд нормативно-правовых актов, в том числе: информ. сообщения КУМИ о проведении аукциона на право заключения договоров аренды земельных участков сельскохозяйственного назначения; о предоставлении земельных участков для ведения личного подсобного хозяйства в с. Щербакново, д. Давыдова, для ведения садоводства – в с. Позариха; публичная оферта ООО «Система» – договор на предоставление коммунальных ресурсов.

ПРОДАМ: 3-комнатную квартиру в Маминском.
Обращаться: тел. 950-546-25-91.

ПРОДАМ: земельный участок 16,5 соток в с. Покровском (ул. 70 лет Победы), к участку подведено электричество 380 В.
Обращаться: тел. 8-950-203-23-13.

СУДОКУ-СНЕЖИНКА

Заполните сетку цифрами от 1 до 6, чтобы в каждом шестиугольнике и каждой линии по всем трем направлениям (по горизонтали и обеим диагоналям) все цифры встречались только по одному разу.



Ответы – в следующем номере.

ВОСКРЕСЕНЬЕ 29 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.40, 06.10 X/ф «Без следа» (16+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости
07.40 Часовой (12+)
08.10 Здоровье (16+)
09.20 Непутевые заметки (12+)
10.10 Жизнь других (12+)
11.15, 12.10 Видели видео? (6+)
13.55 Геннадий Хазанов. Без антракта (16+)
16.10 Страна Советов. Забытые вожди (16+)
18.15 Точь-в-точь (16+)
21.00 Время
22.00 Большая игра (16+)
23.45 X/ф «Жизнь Пи» (6+)
02.10 На самом деле (16+)
03.00 Про любовь (16+)
03.45 Наедине со всеми (16+)

РОССИЯ 1

04.40 «Сам себе режиссер»
05.20 X/ф «Течет река Волга» (12+)
07.20 «Семейные каникулы»
07.30 «Смехопанорама»
08.00 «Утренняя почта»
08.40 Местное время. Воскресенье
09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
10.10 «Сто к одному»
11.00 Вести
11.20 «Смеяться разрешается»
13.40 X/ф «Зорко лишь сердце» (12+)
17.50 «Удивительные люди-4» (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
01.00 X/ф «Второе рождение Поднебесной. Китай глазами советских операторов» (12+)
02.00 Т/с «Ледников» (16+)
03.45 Т/с «Гражданин начальник» (16+)

МАТЧ

06.00 Профессиональный бокс. Эррол Спенс против Шона Портера. Бой за титулы чемпиона мира по версиям WBC и IBF в полусреднем весе. Батыр Ахмедов против Марио Барриоса (16+)
07.00 Смешанные единоборства. Bellator. Гегард Мусаси против Лиото Мачиды. Патрисо Фрейре против Хуана Арчулеты (16+)
07.55 Волейбол. Кубок мира. Женщины. Россия - Бразилия (0+)
09.55, 12.00, 16.45, 20.55 Новости
10.05 Футбол. Чемпионат Испании. «Хетафе» - «Барселона» (0+)
12.05 Легкая атлетика. Чемпионат мира (0+)
12.40 «Таёт лёд» (12+)
13.00 Специальный репортаж «Гран-при России. Сезон 2019» (12+)
13.20, 16.15, 17.10, 21.00, 00.40 Все на Матч!
03.30 Формула-1. Гран-при России (0+)
16.50 Специальный репортаж «Локомотив» - «Зенит» Live (12+)
18.00 Волейбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Финал (0+)
21.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Милан» - «Фиорентина» (0+)
23.40 «После футбола» (12+)
01.15 Гандбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Кадеттен Шаффхаузен» (Швейцария) - «Чеховские медведи (Россия)» (0+)
03.00 «Команда мечты» (12+)

НТВ

05.00 Д/с «Таинственная Россия» (16+)
06.00 «Центральное телевидение» (16+)

08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.20 «Первая передача» (16+)
11.00 «Чудо техники» (12+)
11.55 «Дачный ответ» (0+)
13.00 «НашПотребНадзор» (16+)
14.00, 21.00 «Секрет на миллион» (16+)
16.20 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации» (16+)
19.00 Итоги недели
20.10 «Ты не поверишь!» (16+)
23.15 «Основано на реальных событиях» (16+)
02.25 «Жизнь как песня» (16+)
04.00 «Их нравы» (0+)
04.30 Т/с «ППС» (16+)

СТС

06.00, 05.20 «Ералаш»
06.50 М/с «Приключения кота в сапогах», «Спирит. Дух свободы», «Три кота», «Царевны» (0+)
08.30 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
09.30 «Рогов в городе» (16+)
10.30 X/ф «Пираты Карибского моря. Сундук мертвеца» (12+)
13.30 X/ф «Пираты Карибского моря. На краю света» (12+)
17.00 «Форт Боярд. Возвращение» (16+)
18.30 X/ф «Пираты Карибского моря. На странных берегах» (12+)
21.15 X/ф «Пираты Карибского моря. Мертвецы не рассказывают сказки» (16+)
23.45 «Дело было вечером» (16+)
00.45 X/ф «Астерикс на Олимпийских играх» (12+)
02.55 X/ф «Пэн. Путешествие в Нетландию» (6+)
04.35 Т/с «Молодежка» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка» (16+)
06.40, 06.10 «6 кадров» (16+)
08.15 X/ф «Вечера на хуторе близ Диканьки» (12+)
09.40 X/ф «Молодая жена» (12+)
11.40, 12.00 X/ф «Надежда как свидетельство жизни» (12+)
11.55 «Полезно и вкусно» (16+)
15.10 X/ф «Моя новая жизнь» (16+)
19.00 X/ф «Стандарты красоты» (12+)
23.15 «Про здоровье» (16+)
23.30 X/ф «Свой чужой сын» (12+)
03.00 X/ф «Формула счастья» (12+)
04.35 «Выбери меня» (16+)

ЗВЕЗДА

05.35 X/ф «Финист - Ясный Сокол» (0+)
07.00 X/ф «Иван Бровкин на целине» (12+)
09.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым
09.25 «Служу России» (12+)
09.55 «Военная приемка» (6+)
10.45 «Код доступа» (12+)
11.30 «Скрытые угрозы» (12+)
12.20, 04.45 X/ф «Постарайся остаться живым» (12+)
13.40 Т/с «Смерть шпионам. Ударная волна» (12+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой
19.25 Д/с «Незримый бой» (16+)
23.00 «Фетисов» Ток-шоу (12+)
23.45 X/ф «Здравствуй и прощай» (0+)
01.40 X/ф «Зимний вечер в Гаграх» (12+)
03.05 X/ф «Дело «пестрых» (0+)

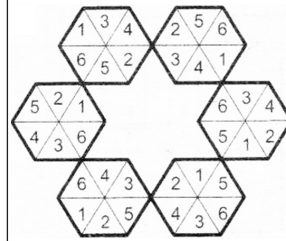
ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.00 «Перезагрузка» (16+)
12.00 «Большой завтрак» (16+)
12.30 «Танцы» (16+)
14.30 X/ф «Бабушка легкого поведения» (16+)
16.20, 17.00, 18.00 Т/с «Однажды в России» (16+)
19.00, 19.30, 20.00, 21.00 «Комеди Клуб» (16+)
22.00 «Stand Up» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05 «Такое кино!» (16+)

ОТВ

06.00, 05.00 «Парламентское время» (16+)
07.05 «МузЕвропа. Editors» (12+)
08.00 М/с «Маша и Медведь» (0+)
08.30 X/ф «Мисс Марпл» (16+)
16.25 Программа Г. Левиной «Рецепт» (16+)
17.00 X/ф «Орлова и Александров» (16+)
21.30 X/ф «Вулкан страстей» (16+)
23.00, 04.35 Итоги недели
23.50 «Четвертая власть» (16+)
00.20 X/ф «Город Зеро» (18+)
02.00 Творческий вечер Валерия Меладзе (12+)
03.55 «Свердловское время-85. Даешь индустриализацию!» (12+)
04.20 «Прокуратура. На страже закона» (16+)

Ответы на sudoku, опубликованное в №72



СДАМ: 2-комнатную квартиру в Каменске-Уральском по ул. Свердловская, 6, первый этаж, без мебели. Стоимость – 11500 руб. плюс оплата по счетчикам.
Обращаться: тел. 8-902-878-87-68.

ПРОДАМ: мотоблок (недорого).

Обращаться: тел. 8-952-14-14-601.

ПРОДАМ: «Ниву Шевроле» (2009 г.в., литые диски, автозапуск, кондиционер, аудиосистема, подогрев сидений салона и двигателя, состояние идеальное).
Обращаться: тел. +7-904-545-34-21.

ПРОДАМ: автомобиль УАЗ-3962 (1986 г.в., состояние хорошее, плюс много запчастей) – 85 тыс. руб. (торг).

Обращаться: тел. 8-950-208-91-85.

ПРОДАМ: картофелекопалку 2-рядную КСТ-1,4; картофелеуборочный комбайн ККУ-2, КПК-3; культиватор пружинный для МТЗ; сеялку зернотравяную СЗТ-3,6; косилку для Т-16; культиватор-гребнеобразователь КФГ-2,8; картофелекопалку однорядную роторную.
Обращаться: тел. 8-902-269-05-87.

Цены
действуют
до конца
сентября

ТЕПЛИЦЫ: металлические от 10 500 руб.
оцинкованные от 11 500 руб.

2 двери, 2 форточки,
арки через метр и все комплектующие.

Поликарбонат с гарантией до 20 лет.
ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!



Тел. 8-982-643-3980,
8-905-807-1627, 8-950-552-6530

Сайт: www.металлоизделия96.рф

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С юбилеем Дмитрия Николаевича Николаева, Николаева Николаевича Зырянова, Елену Николаевну Зырянову, Ольгу Давыдовну Коротких, Светлану Егоровну Степанову, Ирину Юрьевну Фирсину, Эркинбека Эгембердиевича Аззалиева, Владимира Геннадьевича Степанова, Игоря Владимировича Давыдова, Татьяну Викторовну Бокареву, Наталью Александровну Мальцеву, Андрея Владимировича Дьячкова, Гульнару Толеувну Куджанову, Наталью Николаевну Трушину, Михаила Сергеевича Сергеева, Галину Прокопьевну Клинову.

С прекрасным юбилеем поздравляем. Пусть полной чашей будет милый дом! Здоровья, счастья и любви желаем, Успехов и везения во всем!

*Травянская администрация,
совет ветеранов,
специалист по соцработе*

С юбилеем Веру Ивановну Устино-

ву, Александру Сергеевну Ситникову, Сергея Ивановича Кадочникова, Наталью Александровну Вознюк, Галину Алексеевну Толмачеву, Галину Григорьевну Григорьеву, Валентину Михайловну Колосову, Галину Ивановну Семенову.

Желаем здоровья на долгие годы, Чтоб вас стороной обходили невзгоды, Чтоб счастье и радость не знали разлуки, Чтоб душу согрели вам дети и внуки.

*Позарихинская администрация,
совет ветеранов,
специалист по соцработе*

С юбилеем Ирину Витальевну Юдинцеву, Зинаиду Николаевну Коротковских, Владислава Андреевича Шестаева.

Желаем счастья и здоровья, Добра и радостей простых, Уюта и достатка в доме, Согретою теплом родных.

*Барабановская администрация,
совет ветеранов, женсовет,
специалист по соцработе*

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ЗАЧЕМ нужна ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?

- ✓ выявить риск развития болезни как можно раньше
- ✓ увеличить продолжительность жизни
- ✓ сохранить и укрепить здоровье

КОГДА И КОМУ проходить диспансеризацию?

- ✓ 1 РАЗ В 3 ГОДА - с 18 до 39 лет работающим и неработающим гражданам; обучающимся образовательных организаций по очной форме
- ✓ ЕЖЕГОДНО - лицам старше 40 лет
- ✓ ЕЖЕГОДНО - инвалидам и участникам боевых действий, ВОВ

ГДЕ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

Обратитесь с полисом ОМС в медицинскую организацию по месту жительства, работы, учебы



■ Сам себе психолог

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Наше психологическое состояние неразрывно связано с нашим физическим здоровьем. Поэтому важно обладать базовыми знаниями о признаках самых популярных ментальных расстройств.

Депрессия

Нет, это не те периоды, когда вам просто грустно. Депрессия – это болезнь, которую нужно лечить. Да, на каких-то начальных стадиях человек может справиться самостоятельно, однако в более сложных формах при отсутствии необходимой помощи специалистов депрессия может перейти в тяжелую форму.

Основной перечень ранних предупреждающих симптомов этого психологического расстройства: усталость, отсутствие энергии, подавленное настроение; понижение самооценки, отсутствие интереса и желаний; нарушения засыпания и поддержания сна; расстройство внимания (мышление дается с трудом); боязнь, нервозность, напряжение, беспокойство; физическое недомогание.

Биполярное расстройство

Это заболевание характеризуется резкими перепадами настроения, которые выходят далеко за рамки нормы и не соответствуют реальным жизненным обстоятельствам. Колебания охватывают состояния от глубоко депрессивного до глубоко маниакального. Если депрессивные периоды распознать можно, то маниакальную стадию уже сложнее, поскольку в эти периоды наблюдается необычайно приподнятое настроение, завышенная самооценка, повышенная работоспособность, сниженная концентрация и потребность во сне и т.п. В эти моменты человек часто не задумывается, что подобные изменения могут быть вызваны психологическим расстройством.

Панические атаки

Страх – нормальная эмоция человека. Однако если вы испытываете его без объективных причин, стоит задуматься. При панических атаках у человека сохраняется стойкое беспокойство, необоснованная боязнь чего-либо, возникают негативные навязчивые мысли, а также ощущение нереальности происходящего. Также могут возникнуть одышка, головокружение, ощущение покалывания или повышенная потливость.

Синдром хронической усталости

Согласно многочисленным исследованиям, около 2,6% жителей планеты нередко испытывают настолько сильную усталость, что оказываются не в состоянии учиться или работать. Как утверждают ученые, частой причиной этого является не столько стресс и работа, сколько мутация, нарушающая структуру рецептора на поверхности иммунных клеток. Среди симптомов этой болезни наблюдаются: постоянная сонливость и сильное чувство усталости с самого утра; плохое настроение и быстрая раздражительность; полное отсутствие работоспособности; бессонница; нервозность; общее снижение иммунитета.

К сожалению, в современном обществе психологические расстройства до сих пор считаются признаком «слабого духа». Однако не стоит недооценивать серьезность проблем с ментальным здоровьем, поскольку все болезни прямо или косвенно влияют на ваше физическое состояние. И если вы регулярно наблюдаете у себя вышеперечисленные симптомы, то обязательно обратитесь к врачу, пока последствия не стали слишком серьезными.

Как победить стресс

Стресс – естественная часть жизни человека. Лучший способ профилактики его последствий – здоровый образ жизни. Вот несколько простых, но весьма эффективных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать последствия стресса:

1. Старайтесь вести размеренную жизнь. Заранее планируйте рабочий день, неделю, месяц; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Ваши планы должны быть гибкими и не рухнуть от изменений. Будьте к ним готовы!
2. Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки. Меньше семи и больше девяти часов – уже плохо.
3. Не ешьте на бегу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха и переключения мыслей. С перекусами – та же история.
4. Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, здоровье пострадает, а по окончании «обезболивания» проблем станет еще больше.
5. Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием, акваэробикой, дайвингом.
6. Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря. Или почитайте любимую книжку, порисуйте, помузицируйте.
7. Находите время отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход в музей, кино, на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.
8. Нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.
9. Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вам плохо. Просто объективно взгляните на себя.
10. Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности, тревожности, вспыльчивости как к источнику болезней (так и есть на самом деле). Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение и здоровье, а улыбки в ответ не оставят от стресса и следа.

Материалы с сайта takzdorovo.ru

Учредители: Администрация МО «Каменский городской округ», Департамент информационной политики Свердловской области.

Издатель: ГАУП СО «Редакция газеты «Пламя».

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Уральскому федеральному округу. Свидетельство ПИ № ТУ 66-01757 от 18.04.2019.

Адрес редакции и издателя: 623418, г. Каменск-Уральский, пр. Победы, 97а. Телефон/факс 39-93-69. Электронный адрес: kgo.gazeta@yandex.ru.

Главный редактор Н.В. Казанцева.

Выпускающий редактор Л.В. Лугинина.

Верстка и корректура: С.Ф. Ларина.

Подписной индекс: 20306 (1 номер в неделю),

20307 (2 номера в неделю). Цена свободная.

Газета выходит 2 раза в неделю. Отпечатано ГУП СО «Монетный шебеночный завод» СП «Березовская типография», 623700, г. Березовский, ул. Красных Героев, 10. Заказ 2311. Тираж 1000.

В соответствии с законом о СМИ редакция не гарантирует публикацию поступающих текстов, оставляет за собой право сокращать и редактировать их, не меняя смысла. Материалы под значком @ публикуются на правах рекламы.