



Волонтеры с открытой душой

Педагог дополнительного образования Каменской школы Татьяна Валентиновна Савина побывала в качестве волонтера на международном буддийском форуме в столице Республики Калмыкия, а ее песню про Элисту полюбили жители этого города.

Татьяна Валентиновна уже 40 лет живет на Урале, но не забывает свою родину – Элисту, где прошли детство и юность. Про международный буддийский форум наша землячка узнала, когда прилетела туда в июне на встречу с однокурсниками. Друзья и предложили уралочке подать заявку на право быть его волонтером. Татьяна Валентиновна зарегистрировалась на сайте dobro.ru, прошла онлайн-обучение.

Волонтерство для меня не пустой звук – мы с учениками Каменской школы, где я работаю, занимались около 20 лет добровольческой деятельно-

стью в рамках детской областной общественной организации «Соболята» – проводили акции «Чистый лес», «Чистый родник», «Подарок ветерану», «Подарок от Деда Мороза» и др. Сегодня понятие расширилось, волонтерство предполагает и помощь в организации мероприятий, – рассказала Татьяна Валентиновна. Чтобы стать волонтером международного форума, нужно было пройти конкурсные испытания, в том числе выслать организаторам видеоролик-презентацию.

Педагог давно и успешно сочиняет песни, много раз побеждала с ними в разных конкурсах, вот и



в этом видеоролике она исполнила свою песню «Элиста – город детства». Видеоклип к ней помогли сделать ее старшая дочь и внучка. Конкурс был немаленький – организаторы из тысячи заявок должны были отобрать 400. Возможно, именно эта песня и помогла победить Татьяне Валентиновне: приглашение на III Международный буддийский форум в качестве волонтера было получено.

Продолжение на стр. 7

Солнечный стал уютнее

В поселке Солнечном в торжественной обстановке открыли современную спортивную площадку.

Почетные гости праздника: глава Каменского муниципального округа Алексей Юрьевич Кошкар, председатель районной думы Галина Тимофеевна Лисицина, глава Покровской администрации Олеся Александровна Панченко поздравили жителей поселка с успешной реализацией проекта инициативного бюджетирования.

В Солнечном в прошлом году было закончено обустройство территории семейного досуга и отдыха. Стоимость работ составила более 3 млн руб. Были выполнены работы по планировке территории, покрытию тротуаров из плитки, устройству газонов, покрытию игровой площадки песком, установлены лавочки и иные малые архитектурные формы. На благоустраиваемой территории размещена игровая площадка для детей, дорожки и подходы к площадкам, установлено наружное освещение.

В этом году благодаря второй заявке инициативной группы жителей поселка работы по улучшению внешнего облика Солнечного продолжились. В рамках инициативного бюджетирования был реализован проект благоустройства «Открытая площадка для занятий волейболом, стритболом, пионерболом, бадминтоном». Общая стоимость проекта составила 3,4 млн руб. Выполнены работы по устройству спортивной площадки для занятий волейболом, стритболом, пионерболом, бадминтоном с наливным цветным покрытием с разметкой, ограждением по периметру площадки, баскетбольными щитами, скамьями, урнами, газоном для обеспечения безопасного и комфортного передвижения по территории.

Благоустройство Солнечного – яркий пример, когда благодаря совместным усилиям жителей и предпринимателей, региональной и муниципальной власти наш район делается лучше!

К.А. Лайтер, главный специалист администрации Каменского муниципального округа



Читайте в номере:

♦ В Позарихе
прошла акция
«Добро в село»
стр. 2

♦ Глава района
ответил на во-
просы по ЖКХ
стр. 3

♦ Для льгот
по оплате
коммунальных
услуг
стр. 4

♦ О вакцинации
против гриппа
стр. 5

♦ Воспитанник
Каменской
спортшколы –
в тройке лучших
стр. 6

♦ 103-й день
рождения
героя Сталин-
градской битвы
стр. 7

♦ Виртуальные
концертные
залы открыли
новый сезон
стр. 8

♦ Колчедан-
ская библиоте-
ка – участник
областного
библиотечного
тура
стр. 9



НЕ ПРОПУСТИ ГЛАВНОЕ!

Следи за новостями региона в **СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**
губернатора Свердловской области Дениса Паслера



max



Telegram



ВКонтакте



ok

■ Местный уровень

Вопросы взяты на контроль

На территории Клевакинской администрации глава Каменского муниципального округа Алексей Юрьевич Кошкарров провел личный прием граждан.

«За последние два года в Клевакинском произошло много положительных изменений — здесь проведены ремонты дорог, построен хоккейный корт, сделана новая благоустроенная зона, на которой располагается мемориал погибшим в годы Великой Отечественной войны. Есть, конечно, и проблемы. Жители задавали вопросы о работе управляющей компании, благоустройстве, отоплении и ремонте дорог. Все вопросы направлены профильным специалистам и взяты на контроль», — подвел итог встречи глава муниципалитета Алексей Юрьевич Кошкарров.

К.А. Лайтер, главный специалист администрации Каменского муниципального округа

Общими усилиями

9 октября состоялось заседание Общественной палаты Каменского муниципального округа, которое было организовано совместно с районной думой.

Думу на заседании представляли ее председатель Г.Т. Лисицина и председатель комитета по социальным вопросам А.В. Кузнецов. Были заслушаны вопросы о реализации в районе программ, направленных на улучшение уровня жизни населения. Очень подробно данный вопрос осветил заместитель главы по экономике и финансам М.И. Пичугин. Было задано много вопросов и сделан вывод о положительной работе администрации муниципалитета по реализации более 20 программ, в которых участвует Каменский район.

Председатель территориальной комиссии Каменского района по делам несовершеннолетних и защите их прав Н.Ю. Смоленцева рассказала общественникам о работе с семьями, имеющими детей и

находящимися в социально опасном положении. Представители районной Общественной палаты решили выдвинуть для работы в комиссии своего представителя.

Затем было утверждено положение о ежегодном творческом конкурсе среди жителей района, а также спланировано выездное заседание, которое пройдет в Кисловской администрации. Корректируя план работы на оставшийся период 2025 г., члены районной Общественной палаты высказали готовность продолжать активную работу. Опыт проведения совместных с районной думой заседаний уже имеется и показывает, что такая работа эффективна и будет обязательно продолжена.

Материал с сайта администрации Каменского муниципального округа

Депутаты внесли изменения

На прошедшем в сентябре заседании районной думы был рассмотрен ряд важных вопросов.

Депутаты приняли решение о внесении изменений в районный бюджет. С учетом внесенных изменений основные параметры бюджета муниципалитета составляют: доходы в сумме 2 705 638,6 тыс. руб.; расходы в сумме 2 826 333,9 тыс. руб.

В целях приведения в соответствие с действующим законодательством на заседании были внесены изменения в положение о финансовом управлении, управлении образования, территориальных органов администрации. Также был рассмотрен вопрос об индексации должностных окладов муниципальных служащих.

Также были проведены депутатские слушания с участием представителя филиала «Свердловэнерго» по вопросу развития энергосетей в Каменском районе. Александр Верхотурцев ответил на вопросы депутатов, дал пояснения по проблемным вопросам подключения новых мощностей в селах, а также о проведении ремонтных работ.

Дума Каменского муниципального округа

«Добро в село» в Позарихе

В Позарихе прошла всероссийская акция «Добро в село», направленная на повышение доступности медицинских услуг для местных жителей.

Мероприятие включало комплексные профилактические обследования на передвижных комплексах: флюорографическом, маммографическом и офтальмологическом. Также были организованы консультации узких специалистов, включая врача-гинеколога и врача-стоматолога, а для оценки общего состояния здоровья проводилось измерение внутриглазного давления и электрокардиографические исследования, предоставлялась возможность сдачи анализов.

Специалисты отмечают, что такие профилактические мероприятия способствуют выявлению новообразований на ранних стадиях, что существенно повышает шансы на успешное лечение и выздоровление. Особенно важной является возможность проведения маммографических обследований в рамках проекта «Добро в село» на передвижном маммографе, поскольку подобная диагностика обычно доступна только в городских условиях. В данном обследовании приняли участие 49 женщин из Каменского района.

Люди пожилого возраста чаще обращаются за консультациями узких специалистов и проходят диагностические исследования, — поделилась мнением главный врач Каменской ЦРБ Юлия Андреевна Ермолаева. Она подчеркнула, что пожилым людям значительно сложнее добираться до городских медицинских учреждений, поэтому такие акции и профилактическая работа на местах приносят

существенную пользу.

В рамках акции волонтеры из медицинского колледжа и медицинские работники посетили на дому маломобильных граждан, провели беседы с их родственниками об особенностях ухода и профилактики пролежней. Силами социальной службы был организован подвоз пациентов старше 65 лет с прикрепленных территорий.

За годы проведения подобных мероприятий сотни жителей прошли обследования, у десятков пациентов выявлены отклонения в состоянии здоровья, что позволяет своевременно начать лечение и повысить качество жизни населения. Регулярное проведение профилактических мероприятий, беседы о здоровом образе жизни и наблюдение за состоянием здоровья способствуют укреплению медицинского надзора за сельскими территориями.

Всего участниками акции «Добро в село» стали 118 жителей Позарихи. Это говорит о высокой потребности и необходимости подобных инициатив для обеспечения здоровья и благополучия сельского населения.

Каменская ЦРБ



ЗА ПЕРВЫЙ ГОД СЛУЖБЫ

5 420 000 Р

РАЗОВАЯ ВЫПЛАТА

2 900 000 Р

СПИСАНИЕ ПРОСРОЧЕННОЙ ЗАДОЛЖЕННОСТИ

до 10 000 000 Р

Кредитные и налоговые каникулы
Бесплатные путевки в детские лагеря
Бюджетные места для детей в вузах

СЛУЖБА
ПО КОНТРАКТУ

+7 343 229 05 11



■ ЖЖЖ

Актуальные вопросы на коммунальную тему

Глава Каменского муниципального округа Алексей Юрьевич Кошкарров провел прямую линию по вопросам отопительного периода. Через платформу обратной связи портала gosuslugi.ru от жителей было направлено более 15 вопросов. Публикуем ответы на наиболее актуальные обращения.

- Почему оплату за отопление берут круглогодично?

- Во исполнение указа губернатора «О поэтапном переходе к установлению на территории Свердловской области единых нормативов потребления коммунальной услуги по отоплению» Региональная энергетическая комиссия постановлением №84-ПК утвердила нормативы потребления коммунальной услуги по отоплению для всех муниципальных образований, расположенных на территории региона, исходя из расчета платы за услугу по теплоснабжению в течение отопительного периода (9 месяцев). Срок вступления в силу данного постановления – 1 января 2028 г.

До 2028 г. на территориях муниципальных образований Свердловской области сохраняется применение действовавших по состоянию на 30.06.2012 г. нормативов по отоплению, утвержденных нормативными правовыми актами органов местного самоуправления, также сохраняется способ оплаты по отоплению, используемый при осуществлении расчетов с потребителями по состоянию на 30.06.2016 г.

На территории Каменского района для населения установлен норматив потребления тепловой энергии на 1 кв. м общей площади помещения – 0,0253 Гкал. Например, если общая площадь жилого помещения составляет 73,8 кв. м, то $73,8 * 0,0253 = 1,86714$ Гкал. – объем потребления тепловой энергии.

Если дом оснащен общедомовым прибором учета, то начисления жителям производятся по схеме 1/12 от показаний прибора учета за предыдущий год. Если дом не оснащен общедомовым прибором учета, то оплата производится в соответствии с действующими нормативами потребления.

- Какова норма температуры в квартире в отопительный сезон?

- В соответствии с Правилами предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домов, утвержденным Постановлением Правительства РФ, температура воздуха в квартире должна быть не ниже +18 градусов, в угловых комнатах не ниже +20.

Зачастую процесс запуска системы отопления сопряжен с техническими сложностями, а изношенность коммунальных сетей порой требует дополнительного времени на выход системы в рабочий режим. На начальной стадии возможны неполадки и необходимость перенастройки параметров.

- Можно ли менять батареи в отопительный сезон?

- Менять батареи отопления в отопительный сезон крайне не рекомендуется. Можно только, если случилась авария и требуется незамедлительный ремонт.

- Как сменить управляющую компанию, если она ничего не делает?

- Если управляющая компания вас не устраивает, то на основании ст. 45 Жилищного кодекса РФ вы вправе провести внеочередное общее собрание собственников помещений в многоквартирном доме, которое может быть создано по инициативе любого из собственников. Согласно ст. 161 Жилищного кодекса РФ «Выбор способа управления многоквартирным домом. Общие требования к деятельности по управлению многоквартирным домом», собственники помещений в многоквартирном доме сами избирают способ управления своим домом.

- Как можно приблизить капитальный ремонт многоквартирного дома, если год ремонта очень далеко?

- Приказом министерства энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Свердловской области прописан алгоритм действий, которые нужно выполнить собственникам жилых помещений, чтобы перенести сроки проведения капитального ремонта общедомового имущества. В первую очередь необходимо сделать заключение о техническом состоянии дома. В нем будут сделаны выводы, нужно ли переносить сроки данных работ или они относятся к аварийным, и выполнять их нужно сейчас. В соответствии с п. 1 ч. 2 ст. 44 ЖК РФ перенос сроков капитального ремонта общего имущества многоквартирного дома на более ранние осуществляется на основании решения общего собрания собственников жилых помещений, которое передается в управляющую компанию.

С этим документом необходимо будет выйти на собрание собственников жилых помещений вашего дома – 2/3 голосов должны проголосовать за перенос сроков. Если общее собрание приняло решение перенести сроки, протокол этого решения и техническое заключение предоставить в адрес районной администрации. После этого от администрации Каменского муниципального округа будет направлено письмо в министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Свердловской области для принятия решения о переносе срока проведения капитального ремонта дома.

- Что с очистными сооружениями в Колчедане?

- Администрацией района были про-

ведены конкурсные процедуры и определены подрядчики для выполнения работ по объекту «Очистные сооружения и канализационные сети в с. Колчедан», заключен муниципальный контракт с ООО «Техностройкомплект». Строительство объекта ведется за счет средств местного бюджета. Завершение строительства намечено на 2026 г.

- Запланирован ли ремонт холодного водоснабжения улиц Комсомольской, Заречной в Покровском?

- Дефектная ведомость на ремонт сети холодного водоснабжения подготовлена. По факту определения сметной стоимости будет решен вопрос о финансировании работ в 2026 г. Жители частных домовладений могут в свободном доступе пользоваться водоразборной колонкой на пересечении улиц Комсомольской и Заречной.

- Когда начнут строительство дороги по ул. 70 лет Победы в Покровском?

- В настоящее время составляется локально-сметная документация на обустройство данной дороги в щебеночном исполнении, далее будут проводиться закупочные процедуры, в соответствии с требованиями Федерального закона «О контрактной системе в сфере закупок, работ, услуг и обеспечения государственных и муниципальных служб». При условии определения подрядчика обустройство дороги будет выполнено до конца 2025 г.

- Когда запустят котельную в Первомайском, и будет ли горячая вода в квартирах после запуска?

- Работы по пуско-наладке запланированы на октябрь 2025 г. Для организации горячего водоснабжения управляющей компании необходимо провести общее собрание с собственниками жилых помещений и определить сроки возмещения затрат, связанных с проведением работ по разводке внутридомовых сетей горячего водоснабжения.

- В Новоисетском один источник водоснабжения: для обеспечения питьевой водой и для наполнения системы отопления. Если вдруг он сломается, откуда будут брать воду для системы отопления?

- На всех источниках теплоснабжения Каменского района нет второго источника водоснабжения. Для организации резервного водоснабжения необходима проектная документация на скважину, разработанная в соответствии со спецификой участка и объемом водозабора. На сегодняшний день финансирование на эти мероприятия не предусмотрено.

- На какой стадии в районе находится заключение концессионного соглашения?

- Документы на проведение открытого конкурса на право заключения концессионного соглашения в отношении объектов теплоснабжения Каменского района направлены в правительство Свердловской области и находятся на рассмотрении.

По материалам администрации Каменского муниципального округа

■ Региональные вести

Для льгот на оплату услуг ЖКХ

Губернатор Свердловской области Денис Паслер на заседании правительства распределил субвенции из федерального бюджета в размере 501 млн руб. между муниципальными образованиями Среднего Урала. Средства будут направлены на меры социальной поддержки по оплате жилищно-коммунальных услуг для льготных категорий свердловчан.

«Социальная поддержка уральцев — приоритетное направление нашей работы. Мы стремимся к улучшению качества жизни земляков и снижению финансовой нагрузки на них в самых разных сферах жизнедеятельности. Традиционно льготы на оплату ЖКУ являются одними из самых востребованных для уральцев. Ими могут воспользоваться более 30 категорий граждан: инвалиды и участники Великой Отечественной войны, инвалиды и ветераны боевых действий, многодетные семьи, отдельные категории

работников бюджетной сферы и другие», — написал Денис Паслер в своих соцсетях.

Глава региона добавил, что размер компенсации зависит от жилплощади, состава семьи и размера оплаты за жилое помещение. Для того, чтобы получить средства, необходимо подать соответствующее заявление в администрацию муниципалитета лично или по почте, через МФЦ или портал «Госуслуги».

Всего на компенсацию услуг по оплате ЖКУ для льготных категорий

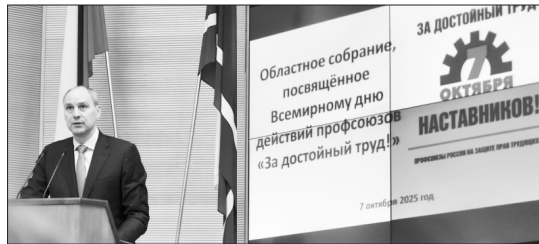
свердловчан в 2025 г. из областного и федерального бюджетов будут направлены порядка 10 млрд руб. По данным Минсоцполитики, в прошлом году льготой на оплату ЖКУ воспользовались более 570 тысяч жителей Свердловской области. Меры социальной поддержки реализуются в Свердловской области в рамках национального проекта «Семья».

Определить положенные льготы можно с помощью специального справочника или по единому социальному телефону: 8-800-300-81-00.

Инвестиции в зарплату

Губернатор Свердловской области Денис Паслер принял участие в областном совещании представителей профсоюзного движения 7 октября, во Всемирный день коллективных действий профсоюзов. Глава региона выступил с предложением повысить зарплату работников, занятых в инвестпроектах, до среднероссийской.

«Заработная плата — один из ключевых факторов, влияющих на выбор места работы и закрепление сотрудников на



предприятиях. В ближайшее время планируем внести на Законодательное собрание региона

изменения в нормативную базу, согласно которым зарплата работников, занятых в новых инвестиционных проектах уральских предприятий, будет поднята до уровня средней зарплаты по России. Инвестиции сегодня — это высокопроизводительные рабочие места и новые решения. Зарплата

на таких высокотехнологичных производствах должна быть конкурентоспособной по России», — написал глава региона в своих социальных сетях по итогам совещания.

Кроме того, Денис Паслер сообщил о планах в ближайшие полгода восстановить ранее отраслевые союзы в экономике региона. Глава региона привел в пример успешные объединения — Союз оборонных предприятий, Гильдия строителей. Такие сообщества необходимы для укрепления кооперационных связей между предприятиями, обеспечения заводов заказами и поддержки сотрудников.

«Сегодня профсоюзное движение Свердловской области объединяет в своих рядах 3,5 тысячи первичных организаций и 500 тысяч человек. Вы ведете большую, очень сложную и нужную работу: отстаиваете права трудовых коллективов, помогаете регулировать вопросы занятости и безопасности труда, помогаете улучшать нормативную базу, связанную с вопросами трудовой деятельности. Именно поэтому люди труда видят в вас надежных защитников своих интересов, проводников принципов социальной справедливости. Органы власти — ответственных партнеров в решении государственных задач», — обратился Денис Паслер к профсоюзным лидерам.

В мероприятии также приняли участие председатель Федерации профсоюзов Свердловской области Андрей Ветлужских и председатель Законодательного собрания Свердловской области Людмила Бабушкина.

MAX — точка взаимодействия

Официальный информационный канал в мессенджере MAX 9 октября запустил Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг (МФЦ) Свердловской области.

Платформа MAX стала новой точкой взаимодействия МФЦ с жителями региона. Через канал https://max.ru/mfc_svo пользователи смогут получать актуальную информацию о порядке и сроках предоставления государственных и муниципальных услуг, узнавать о новых сервисах и изменениях в работе центров. До конца октября в мессенджере будет запущен чат-бот, который позволит получать уведомления о готовности документов, записываться на прием и отменять запись в МФЦ, узнавать статус поданного обращения. Также до конца года планируется внедрить систему оценки качества обслуживания через платформу MAX.

«Запуск официального канала в мессенджере MAX — логичное продолже-

ние цифровой трансформации предоставления госуслуг в Свердловской области. Мы выстраиваем более эффективную систему коммуникации с гражданами, обеспечивая оперативный доступ к информации и сервисам. Внедрение чат-бота поможет сделать взаимодействие уральцев с МФЦ быстрее и удобнее», — отметила директор ГБУ СО «МФЦ» Анастасия Зайруллина.

Как рассказала Анастасия Зайруллина, особенностью нового канала станет приоритетная публикация новостей: важные сообщения и обновления будут появляться здесь раньше, чем на других официальных страницах МФЦ в социальных сетях.

Проект соответствует задачам национального проекта «Экономика данных»,

который направлен, в том числе, на повышение качества цифровых сервисов и создание удобных каналов коммуникации между государством и гражданами.

Ранее свой канал на отечественной платформе завел губернатор Свердловской области Денис Паслер. «Это удобная площадка для получения обратной связи от уральцев», — отмечал глава региона в своих соцсетях.

Напомним, MAX — это российская цифровая платформа для общения и решения повседневных задач. В MAX интегрированы мессенджер, чат-боты и мини-приложения, ИИ-помощники (GigaChat и Алиса), денежные переводы и другие полезные сервисы.

Для регистрации в MAX необходимо ввести номер телефона и получить SMS с проверочным кодом. Пользователи могут регулировать, кто им может писать и звонить, тем самым защищая себя от мошенников.

Качество дорог улучшается

Губернатор Свердловской области Денис Паслер принял участие в совещании по вопросам развития транспортной сферы, которое провел полномочный представитель Президента России в Уральском федеральном округе Артем Жога.

Глава региона проинформировал полпреда и других участников совещания о том, как реализуется проект «Региональная и местная дорожная сеть» на Среднем Урале. «В текущем году в федеральный проект вошли 84 объекта: 40 участков ремонта и капремонта протяженностью 174,5 километра, 23 объекта искусственных сооружений и 16 отрезков автодорог протяженностью 100,5 километров, которые мы приводим в нормативное состояние. А также пять капитальных объектов – это реконструкция автодорог в Нижнем Тагиле и четырех мостовых переходов в других муниципалитетах области. Готовность капитальных объектов варьируется от 35 до 91%. Все они будут введены в текущем году», – сказал Денис Паслер. Глава региона отметил, что в рамках федерального проекта на сегодня освоено 75% от годовой суммы финансирования.

Артем Жога напомнил: по указу Президента России Владимира Путина к 2030 году в нормативном состоянии должны находиться 60% автомобильных дорог регионального и межмуниципального значения, а также 85% дорожной сети городских агломераций и дорог, входящих в опорную сеть. «Реализация федерального проекта «Региональная и местная дорожная сеть» прежде всего направлена на увеличение удовлетворенности населения качеством, доступностью и безопасностью автомобильных дорог. Для Урала с его выгодным транзитным, уникальным туристическим и значительным производственным потенциалами важно, чтобы дорожная инфраструктура обеспечивала максимальный комфорт и скорость передвижения грузов и пассажиров», – подчеркнул полпред. Для достижения этих задач реализуется нацпроект «Инфраструктура для жизни».

ЦИТАТА НЕДЕЛИ

В Свердловской области ведется активный ремонт дорожного полотна, но с обустройством пешеходных переходов, автобусных остановок, подъездов к населенным пунктам и социальным объектам есть проблемы. Они влияют на комфорт и безопасность перемещения – как водителей, так и пешеходов. Поставил задачу региональному Минтрансу составить перечень приоритетных участков, где наиболее актуальны вопросы безопасности, и в ближайшие годы начать приводить их в порядок.
Денис Паслер, губернатор Свердловской области

Леса восстанавливают

Губернатор Свердловской области Денис Паслер рассказал о ходе работ по сохранению и восстановлению хвойного массива на Среднем Урале. До конца текущего года в регионе восстановят более 18 тысяч гектаров леса.

«В этом году в Свердловской области мы восстановим 32 тысячи гектаров леса. Работы ведем в двух основных форматах. Первый – создание новых лесов. Мы начали это делать весной и уже высадили миллионы саженцев ели и сосны, которые выращиваются в питомниках Свердловской области. Параллельно помогаем лесу восстанавливаться самостоятельно: расчищаем территорию от сухостоя и кустарников, чтобы хвойному молодняку было проще расти, проводим минерализацию почвы. Спасибо специалистам Уральской авиабазы, арендаторам лесных участков и волонтерам, которые проводят эту масштабную работу. Вместе мы сохраним уральские леса», – написал Денис Паслер в своих соцсетях.

Заготовкой посадочного материала в регионе занимается семь лесопитомников и арендаторы лесных участков. Они выращивают сеянцы обыкновенной сосны и сибирской ели с закрытой и открытой корневой системой, большинство из которых после высаживания в местах, пострадавших от лесных пожаров. За всеми посаженными в рамках лесовосстановления растениями будут в течение 10 лет ухаживать сотрудники лесничеств региона, пока сформируются покрытые лесом площади. Эти мероприятия на Среднем Урале проходят в рамках национального проекта «Экологическое благополучие».

В Каменском районе работниками Свердловского лесничества проводится плановая работа по сохранению леса. Так, например, в этом году в рамках акции «Сад памяти» на территории Маминского участкового лесничества работники лесничества Борис Петрович Осинцев и Александр Иванович Киль, волонтеры в память о погибших в Великой Отечественной войне на площади 1 га высадили 4,5 тысячи молодых сосенок.



Корма запасли сверх плана

В Свердловской области завершается уборочная кампания.

По данным МинАПК региона, аграрии собрали 681 тысячу тонн зерновых – это 90,8% от плана, также продолжается сбор картофеля, овощей открытого грунта и технических культур. В этом году будет перевыполнен план по заготовке кормов: почти 1,1 миллиона тонн сенажа – на 3,8% больше плана.

«Мы продолжаем поддерживать сельхозпроизводителей. Приняли решение продлить действие нулевой ставки по налогу для производителей овощей, бахчевых культур, корнеплодов и клубнеплодов – картофеля – при условии, что размер доходов от производства такой продукции составляет не менее 70%», – принял решение губернатор Свердловской области Денис Паслер на заседании правительства.

Вакцина спасет от гриппа

198 тысяч доз вакцины «Совигрипп» поступили в медицинские учреждения Свердловской области. Это дополнительная партия. Для ее закупки из регионального бюджета было выделено 32 млн руб. для повышения доступности бесплатной вакцинации против гриппа в регионе в рамках Регионального календаря профилактических прививок.

Дополнительная партия вакцины распределена по медицинским учреждениям региона. Новая поставка была очень своевременна, поскольку отдельные больницы уже исчерпали свои запасы. «Сейчас мы разрабатываем удобный и для жителей, и для медиков график. Нужно обеспечить

максимальную доступность пунктов вакцинации, в том числе для людей, занятых днем на работе», – пояснила министр здравоохранения Свердловской области Татьяна Савинова.

Прививочная кампания в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» уже позволила обеспечить иммунной защитой против острых респираторных вирусных инфекций более 23% запланированного количества свердловчан. За счет средств федерального и регионального бюджетов область получила около 1,3 миллиона доз вакцины против гриппа – это самый большой показатель обеспечения профилактическими противогриппозными медицинскими препаратами за последние годы.

По материалам департамента информационной политики Свердловской области

■ По следам событий

Активно и продуктивно

Для участников советов первичных отделений «Движения Первых» состоялась Осенняя школа актива.

Соорганизаторами проекта стали бойцы студенческого педагогического отряда «ЭГО». Программа встречи была посвящена проектной работе и поиску решений, которые позволили бы идеям детей стать реальным делом. Активисты Кисловской, Бродовской, Рыбниковской, Черемховской, Покровской, Клевакинской, Каменской, Колчеданской школ собрались, чтобы познакомиться друг с другом, получить опыт проектной работы в межтерриториальных командах. Ребята очень продуктивно потрудились и придумали пять прекрасных идей, над которыми они будут и дальше работать.

Н.В. Суркис,

муниципальный координатор «Движения Первых»

В числе лучших

Федерация силового спорта России провела 10-12 октября в Екатеринбурге открытые международные игры силовых и боевых видов спорта.

Более 200 команд и 1500 спортсменов приняли участие в состязаниях по тяжелой атлетике, гиревому двоеборью, силовому троеборью, армрестлингу, жиму штанги лежа, бодибилдингу, мас-рестлингу, армлифтингу и боевым видам спорта.

Команда Каменского муниципального округа выступила достойно. Среди юношей в весе до 40 кг первое место занял Максим Суворов, также он установил рекорд в тяге. В весе до 60 кг первое место выиграл Алексей Бычков. Среди юниоров в весе до 67 кг 2 место занял Матвей Чадов. В весе до 82 кг победил Владислав Килибаев, в следующей категории 1 место занял Егор Чеканчев, кроме того, он выполнил норматив КМС. Среди саб-ветеранов в жиме штанги лежа в весе до 140 кг первое место занял мастер спорта международного класса Николай Пышминцев.

К.В. Чадов, тренер Покровской секции по пауэрлифтингу

Безопасный интернет

Центральная библиотека провела для учащихся седьмых классов Бродовской школы интерактивный урок «Безопасный интернет», встреча прошла в рамках Недели безопасности.

Школьники обсудили, какую важную роль играет интернет в повседневной жизни современного человека, и оценили по достоинству безграничные возможности, которые открывает перед ними Всемирная паутина. Юные пользователи интернета серьезно отнеслись к теме безопасного поведения в сети. Они активно дискутировали о защите персональных данных, обсуждая способы оградить личную информацию от посторонних глаз и угроз. Вопросы сыпались один за другим: что такое двухфакторная аутентификация? Насколько безопасно авторизовываться на незнакомых сайтах через аккаунты в социальных сетях? Как противостоять кибербуллингу? Может ли интернет считаться полностью анонимным пространством? На все эти важные вопросы школьники, благодаря совместным усилиям и знаниям, нашли верные ответы.

Е.В. Золотухина, библиотекарь Центральной библиотеки им. В.П. Дубынина

Талантливые гости Колчедана

В Колчеданском ДК прошел захватывающий мастер-класс на тему «Импровизация и творчество».

Урок прошел вместе с Анастасией Козловой – талантливой актрисой плейбэка, тренером и арт-коучем из Санкт-Петербурга. Она поделилась секретами импровизации, раскрыла тонкости актерского мастерства и вдохновила ребят на творческое самовыражение. Творческие коллективы ДК получили ценные знания и практические советы от Ольги Борисовны Шихириной – опытного педагога и мастера декоративно-прикладного искусства. Ольга Борисовна провела мастер-классы по созданию рисунка своими руками, открыв новые горизонты творчества и фантазии. Атмосфера была теплой и дружеской, а впечатления остались незабываемые!

Выражаем огромную благодарность Анастасии Козловой и Ольге Борисовне Шихириной за организацию незабываемого события и надеемся на продолжение сотрудничества.

Колчеданский ДК

Серебро из Москвы

Воспитанник Каменской спортивной школы Александр Козлов вошел в тройку лучших на всероссийских соревнованиях.

С 25 по 29 сентября на площадках Московского центра боевых искусств прошли Всероссийские спортивные соревнования по тхэквондо ИТФ «На Кубок МШТ». В турнире приняли участие 1400 спортсменов из разных регионов России. В состав сборной Свердловской области вошел воспитанник Александра Петровича Новокрещенова из Каменской спортивной школы. Александр Козлов успешно выступил и занял 2 место в весовой категории 78 кг среди мужчин.



Соревнования по кикбоксингу

В спортивном комплексе «Салют» прошло VI открытое первенство Каменска-Уральского по кикбоксингу, посвященное памяти руководителя военно-спортивного клуба «Граница» Н.Ф. Голдена.

Более 230 спортсменов приняли участие в данном турнире из Свердловской, Челябинской и Курганской областей. Каменскую спортивную школу представляли воспитанники тренеров-преподавателей Евгения Павловича Гайдукова и Андрея Владимировича Солтана.

1 место заняли Лука Генералов, Юля Кузнецова, Степан Кириллов, Марк Климов, Александр Коробицын, Екатерина Коробицына, Алексей Хохлов. 2 место заслуженно получили Екатерина Зырянова, Амина Юнусова, Мария Анфилофьева, Егор Сморгалов, Савелий Кожевников, Кирилл Смирнов. 3 место взяли Коля Некрасов, Данил Никифоров, Ярослав Данченко, Артем Кадочников, Виталий Засыпкин.

Каменская спортивная школа

Знать права и обязанности

В Покровской библиотеке в целях профилактики правонарушений среди подростков прошла интерактивная игра «Ребенок в правовом государстве» для учащихся 5-х классов.

Ребятам рассказали о правах и обязанностях несовершеннолетних. Затем ребята разделились на две команды. В игре было пять направлений: «Права», «Семья», «Даты», «УК» и «Помоги герою сказок», в каждом направлении по пять вопросов. Все вопросы, на которые ребята отвечали, так или иначе были связаны с правами детей. Ребята разбирали ситуации, когда происшествие считается несчастным случаем, а когда считается намеренным правонарушением. Ребята пришли к выводу, что знать свои права – хорошо, но знать свои обязанности и не нарушать закон – еще лучше. В завершение мероприятия каждый подросток получил буклет «Профилактика преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних».

Е.В. Хатченко,

библиотекарь Покровской библиотеки

■ Наши земляки

Волонтеры с открытой душой

Продолжение. Начало на стр. 1

Татьяна Валентиновна подробно рассказала о своем участии в III Международном буддийском форуме.

- «Серебряные» волонтеры — это волонтеры старше 56 лет. И таковых на форуме было 66 человек из 26 регионов России: Якутии, Краснодар, Уфы, Казани, Карелии, Сибири. Я представляла Уральский округ. В составе команды «серебряных» волонтеров мы участвовали в различных встречах с именитыми гостями: с заместителем председателя правительства РФ Дмитрием Чернышенко, с голливудским актером Марком Дакасасом, с олимпийской чемпионкой по фехтованию Софьей Великой, с учениками элитных школ. Вместе с молодыми волонтерами мы встречали гостей на зрелищной церемонии открытия форума. Особым событием стало музыкальное

подношение Трем Драгоценностям с участием 1000 домбристов Калмыкии, Бурятии, Тувы.

Наша волонтерская команда успевала не только работать на площадках форума, но и знакомиться на экскурсиях с достопримечательностями степного города. А в завершающий день в республиканской библиотеке им. Амур-Санана нашими силами была открыта выставка «Совы России», где были представлены совушки с элементами национальных костюмов, сшитые нами из фетра. Кстати, так как я представляла Свердловскую область, то моя совушка была в виде Хозяйки медной горы, украшенная камнями-самоцветами и золотой ящеркой, — рассказала Татьяна Валентиновна.

Самым запоминающимся и волнительным фактом для нее стало то, что здесь присутствовал хор ветеранов республики, в котором 30 лет назад уча-

ствовала ее мама Екатерина Константиновна Тамаровская. Дирижер этого хора Галия Месхишвили сообщила приятную и неожиданную новость: хор уже репетирует и готовит к выступлению новую песню Татьяны Валентиновны «Элиста — город детства», которую они услышали в интернете.

Действительно, песня стала жить своей жизнью. Видеоролик с песней попал в соцсети, где его просмотрели более 12 тысяч людей, из них 450 поставили высокую оценку. Жители Элисты отметили душевность текста песни, исполнения. А глава Республики Колмыкия Бату Сергеевич Хасиков разместил другую песню Татьяны Валентиновны, посвященную форуму и команде волонтеров, в своих соцсетях, прислав такие слова: «Ребята, вы лучшие! Форум останется в сердце каждого из нас. В Калмыкии вы всегда родные люди».

Став «серебряным» волонтером, Татьяна Валентиновна уверена, что этот путь обязательно приведет ее к новым впечатлениям, друзьям и открытиям.

Подготовила Лариса Лугинина

Пример храбрости, стойкости и отваги

Дементьев Дмитрий Игнатьевич, ветеран Великой Отечественной войны, герой Сталинградской битвы, отметил свой 103-й день рождения.

Родился Дмитрий Игнатьевич в 1922 г., в многодетной семье, в селе Большая Грязнуха. Он был четвертым из семи детей. Учился в Травянской школе и одновременно работал в поле. Позже поступил в Шадринский зоотехнический техникум, а после его окончания в 1941 г. был призван в ряды Красной Армии, в этом же году направлен в Челябинское танковое училище, по окончании которого ему было присвоено воинское звание «младший лейтенант».

В ноябре 1942 г. был направлен на фронт в должности командира танка 5-го отдельного гвардейского танкового полка. За боевые заслуги 22 декабря 1942 г. младший лейтенант Дементьев был награжден орденом Отечественной войны 1 степени, а несколько месяцев спустя медалью «За оборону Сталинграда». Дмитрий Игнатьевич был командиром тяжелого танка KB-1С. На своей машине №531 он уничтожил 11 противотанковых пушек, 25 пулеметных гнезд и до 200 фашистских солдат и офицеров.

В 1942 г. был тяжело ранен, чуть не лишился ноги. Перенес несколько операций. До сих пор рана не дает забыть то время. В ноябре 1943 г. выпросился домой. Последующие два года Дмитрий Игнатьевич учился самостоятельно ходить. Преодолеет болезнь. С техникой не расстался: работал в селе на машинно-тракторной станции на различных должностях, в том числе инструктором по комсомольской работе, а также комбайнером, трактористом и механизатором на машинно-тракторной станции, председателем

сельсовета в родной деревне. А когда перебрался с семьей в Каменск-Уральский, пришел работать в горгаз (ныне комплексно-эксплуатационная служба ОАО «Уральские газовые сети») и выбрал одну из сложных и опасных профессий — слесарь по врезкам газопроводов.

Ветеран имеет награды: «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945», «За доблесть и отвагу», медаль Жукова. Он является почетным гражданином Свердловской области и Каменска-Уральского.

Дмитрий Игнатьевич — человек, горячо любящий свою Родину и семью. Он воспитал трех дочерей и сына. У ветерана семь внуков, десять правнуков и три праправнука. Мы гордимся нашим земляком, он является настоящим патриотом, живым примером храбрости, стойкости, отваги для подрастающего поколения!

А.В. Комарова, заведующая районным музеем истории сельской культуры



Лучший двор в Травянском

В Травянском ДК состоялось праздничное мероприятие, посвященное Дню пожилого человека.

В рамках праздника прошел конкурс «Лучший двор 2025 года», в котором участвовали шесть дворов. Участники представляли короткие видеоролики-открытки, созданные специалистом по социальной работе М.В. Пучковой. По итогам конкурса были определены три победителя. За первое место вручили сертификат на тысячу рублей, а остальным участникам — грамоты и горшки для цветов. Подарки были изготовлены совместно специалистом по социальной работе и Травянской администрацией. Праздник продолжился музыкальными номерами, которые подарили всем гостям хорошее настроение.

Комплексный центр социального обслуживания населения

«Корзина добра»

Маминский совет ветеранов в рамках акции «Корзина добра» организовал поездку в центр социальной помощи, где проживают пожилые граждане, нуждающиеся в помощи и поддержке.

Центр социальной помощи «Лебяжье» под руководством генерального директора Светланы Васильевны Мотипоненко всегда радушно встречает гостей. Наши ветераны были рады, что заготовки огурчиков, помидорчиков, овощей и фруктов, выращенных на своих участках, доставят массу удовольствия жителям реабилитационного центра.

Маминская администрация

■ Библионовости

Патриотический день чтения

Покровская библиотека в рамках областной акции «День чтения» пригласила учащихся 7Б класса Покровской школы на литературный час «Читаем книги о войне...».

В этом году тема акции – «Память, застывшая в строках» – приурочена к Году защитника Отечества и посвящена 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. В этот день акция проходит на территории Свердловской области под девизом «Читать, чтобы помнить!». На мероприятие была приглашена Алевтина Николаевна Гуреева – почетный гражданин Покровского, ветеран труда, отмечена Грамотой Законодательного собрания Свердловской области, библиотекарь, чей трудовой стаж в библиотечной сфере более 50 лет.

Для ребят была подготовлена виртуальная книжная выставка «В сердцах и книгах – память о войне» писателей-фронтовиков. Учащиеся познакомились с военной биографией Юрия Бондарева, Бориса Васильева, Виктора

Некрасова, Василя Быкова и других писателей. Вниманию школьников были представлены книги Виктора Астафьева, Бориса Васильева, Юрия Бондарева, Василя Быкова, Анатолия Митяева и других авторов.

Писатели-фронтовики – это целое поколение мужественных, смелых, многое испытавших, одаренных личностей, перенесших военные и послевоенные невзгоды. Они написали замечательные книги, в которых главной линией проходит солдатская дружба, фронтовое товарищество, тяжесть походной жизни. Больше всего поразил ребят военный путь писателей-фронтовиков, дети были впечатлены зачитанными отрывками из их произведений. После обзора у школьников появился интерес продолжить знакомство с твор-

чеством представленных писателей.

Также нашу библиотеку в этот день посетили воспитанники Покровского детского сада. Для ребят прошла увлекательная беседа о животных, которые приняли участие в событиях Великой Отечественной войны. Для более полной картины детям были показаны видеофрагменты о собаках и других животных. В процессе мероприятия дети познакомились с художественной литературой по теме нашей встречи. Ребята отгадывали загадки, высказывали свое мнение об увиденном и услышанном.

Завершили мы нашу встречу просмотром мультфильма «Солдатская сказка» и настольными играми. Наша встреча запомнилась всем участникам. Донести до детей всю важность исторических событий подчас бывает нелегко. Но выбор темы о животных в годы войны облегчает эту задачу, и в детских глазах появился огонек интереса. Многие из них вернулись в библиотеку с родителями за книгами.

Е.В. Хатченко, С.В. Сидорова,
библиотекари Покровской библиотеки

Память, застывшая в строках



Центральная библиотека им. В.П. Дубынина приняла участие в областной акции «День чтения – 2025».

Акция проходила на территории Свердловской области под девизом «Читать, чтобы помнить!», она активизирует интерес к книгам и чтению, служит напоминанием о важности и необходимости сохранения исторической памяти и культурной самобытности России, формирования гражданско-патриотических чувств и любви к Родине.

Наши друзья из Социально-культурного центра Каменска-Уральского, участники студии «Образ», представили читателям элегантного возраста, любительского

объединения «Книгочеи» литературно-музыкальную гостиную «И все-таки Мы Победили» к 80-летию Победы. Прозвучали стихи Ю. Друниной «В канун войны», К. Симонова «Жди меня», Н. Юровских «Молитва матери», Б. Окуджавы «Вдова», Н. Волковой «Дорога жизни», А. Суркова «Утро Победы», В. Рябцева «Вечный огонь», посвященные началу Великой Отечественной войны, блокаде Ленинграда, долгожданной победе. Украшением гостиной стали песни «На безымянной высоте», «Рябина», «Если б не было войны», «Дубрава», «Поле вдоль берега крутого», «Снегири», которые проникновенно исполнили Елена Сенчило и Виктор Быстров. Александр Одинцов из бард-гостиной СКЦ спел песни «Аквафель», «Палуба» и др., Татьяна Редникова прочитала стихи об осени.

И песни, и стихи были исполнены на высоком уровне, проникновенно, читатели слушали, затаив дыхание. Надеемся на новые творческие встречи с друзьями из СКЦ.

А.И. Зотова, библиотекарь Центральной библиотеки им. В.П. Дубынина

Праздник для всех

В честь Дня пожилого человека в Пирогово Новобытская библиотека организовала литературно-музыкальную программу.

Библиотекарь была ведущей мероприятия, она составила сценарий, включив, кроме поздравлений, произведения классиков. Вокальные номера были представлены каменской вокально-эстрадной группой «Престиж» под руководством Натальи Поповой. Также на мероприятии дебютировала детская группа литературно-театрального коллектива «Лукоморье» Новобытской библиотеки. Ребята прочитали отрывок из поэмы «Руслан и Людмила». Вечер прошел очень душевно, особенно понравилось выступление юных артистов.

Е.А. Дрягина, библиотекарь
Новобытской библиотеки

Волшебный мир музыки рядом!

3 октября состоялась церемония открытия VIII Симфонического форума России, организованная Свердловской областной филармонией. Центральная библиотека имени В.П. Дубынина приняла участие в уникальном событии, став площадкой для трансляции виртуального концерта.

Зрители имели возможность насладиться разнообразием музыкальных жанров и стилей. Услышали произведения И. Брамса, мощное и энергичное сочинение Сергея Прокофьева («Железо и сталь»), а также произведения Александра Чайковского.

Особое внимание привлекла виртуальная форма мероприятия, по-

зволяющая зрителю ощутить всю глубину музыкальной атмосферы даже дистанционно. Трансляция осуществлялась благодаря современным технологиям и профессиональному оборудованию, обеспечивающим высокое качество звука и визуализации.

Виртуальный концертный зал би-

блиотеки приглашает всех желающих вновь окунуться в волшебный мир симфонической музыки в следующем месяце. Уже 13 ноября зрители смогут насладиться новыми музыкальными шедеврами, транслируемыми прямо из виртуальной площадки библиотеки.

Концерт стал ярким примером возможностей современных технологий в организации культурных мероприятий, открывая новые горизонты для восприятия симфонической музыки.

Центральная библиотека
им. В.П. Дубынина

Место, где живет книга

В конце сентября Колчеданская модельная библиотека распахнула свои двери для участников профессионального библиотечного тура «Восточный путь».

Это масштабное мероприятие, организованное министерством культуры Свердловской области совместно с областной универсальной научной библиотекой им. В.Г. Белинского, собрало библиотекарей со всей области.

На протяжении двух дней участники тура имели возможность познакомиться с шестью образцовыми библиотеками, расположенными в городах и селах Восточного управленческого округа: Каменске-Уральском, Колчедане, Камышловое, Талице, Бутке и Троицком. Каждая из этих библиотек поразила гостей своей неповторимой атмосферой и оригинальным подходом к организации пространства. Это действительно библиотеки нового поколения, каждая со своей «изюминкой», уникальным стилем и продуманными деталями. Особо хочется отметить высокий профессионализм и искреннее желание сотрудников этих учреждений сделать свою работу максимально полезной и значимой для людей.

Колчеданская библиотека является одной из старейших в Свердловской области, в этом году она отметила свое 128-летие. Три года назад, к своему юбилею, она увековечила память своего основателя, установив на стене здания памятную доску И.Я. Стяжкину. Расположенная в самом сердце села, в непосредственной близости от образовательных и культурных учреждений, библиотека является настоящим центром притяжения. Благоустроенная территория вокруг библиотеки украшена арт-объектом «Верстовой столб», который символизирует отправную точку для краеведческих прогулок по селу, подчеркивая роль библиотеки как центра краеведческой работы. В этом году, в сотрудничестве с педагогами и учащимися Колчеданской детской школы искусств, библиотекари реализовали арт-проект «Читаем, играем, творим!», результатом которого стала «Игровая

библиотропа» – новое любимое место для игр и познавательных квестов юных жителей Колчедана.

Колчеданская библиотека встретила участников тура театральной зарисовкой, основанной на уникальном колчеданском говоре. Этот говор, собранный и записанный более ста лет назад И.Я. Стяжкиным, стал настоящим культурным наследием.

Войдя внутрь библиотеки, гости были приятно удивлены тем, как в относительно небольшом пространстве удалось создать функциональное и эстетически привлекательное библиотечное пространство, продуманное для посетителей всех возрастов. Здесь выделены отдельные зоны для детей, молодежи и взрослых, каждая из кото-



рых имеет свое цветовое оформление. Уютная зона отдыха с комфортной мебелью и современным оборудованием идеально подходит для проведения мероприятий и занятий в любительских объединениях.

Для взрослых читателей в библиотеке предусмотрены индивидуальные места для работы с электронными книгами и персональными компьютерами. Особое внимание уделено созданию комфортной среды для людей с ограниченными возможностями: оборудовано специализированное автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих. На полках книжного фонда представлены самые актуальные новинки и произведения лауреатов литературных премий. Интерьер библиотеки полностью соответствует принципам современной библиотеки: открытая планировка, максимальная доступность и многофункциональность.

В ходе экскурсии колчеданские библиотекари поделились с коллегами опытом реализации проекта модельной библиотеки, рассказали о достигнутых результатах и преимуществах, которые получили читатели благодаря модернизации. Особый интерес вызвала краеведческая программа «Мое село – моя гордость». Она не только помогает жителям глубже узнать историю и культуру родного края, но и пробуждает в них чувство гордости за свою малую родину. Также была отмечена активная деятельность по проекту «Пушкинская карта». Этот проект открывает перед молодежью двери в мир культурных событий, делая их более доступными и привлекательными. Не остался без внимания и виртуальный концертный зал Свердловской филармонии, благодаря которому жители села Колчедан получили уникальную возможность насладиться произведениями высокого искусства, не покидая родных мест.

В завершение встречи гостей ждал приятный сюрприз – показ мультфильмов, созданных совместными усилиями специалистов ДШИ и библи-

отеки в рамках реализации творческих проектов с использованием детских работ. Эти анимационные фильмы стали ярким примером успешного сотрудничества двух учреждений культуры и продемонстрировали творческий потенциал юных колчеданцев.

После посещения Колчеданской модельной библиотеки участники областного профессионального библиотечного тура не скупились на восторженные отзывы: «Впечатлений масса! Колчеданская библиотека и библиотекари, рассказывая обо всем, что связано с родным краем и книгой, оставили незабываемое впечатление!» И действительно, «Восточный путь» – это не просто формальное мероприятие, а ценная возможность для обмена опытом, поиска новых идей и вдохновения.

Е.А. Першина, библиотекарь Колчеданской модельной библиотеки им. И.Я. Стяжкина

Нестандартно и позитивно!

Нестандартное интерактивное мероприятие провела Сосновская библиотека накануне Дня учителя. Два коллектива сошлись в увлекательном поединке под названием «Детки против Предков»: преподаватели соревновались с учениками в серии оригинальных испытаний.

Ведущими этого увлекательного противостояния стали Елена Дмитриевна Чудинова, библиотекарь Сосновской библиотеки, и Екатерина Владиславовна Дектярь, советник директора по воспитанию Сосновской школы. Они виртуозно направляли ход игры, поддерживая боевой дух и создавая атмосферу азарта. Игра состояла из нескольких раундов,

наполненных юмором и творческим подходом. Между турами ученики школы подарили трогательные поздравления: стихи, песни, шуточные видео и зажигательные танцы. Но главным итогом стало вовсе не выявление победителя. Победителем выступила сама атмосфера доброжелательного сотрудничества и взаимного уважения, показавшая, как радостно и полезно взаимодействовать представителям разных поколений.

Особые слова поздравления и благодарности прозвучали в адрес учителей в виде видеопоздравлений от председателя районной думы Галины Тимофеевны Лисициной, главы Сосновской администрации Рудольфа Васильевича Едигарева, специалистов села и родителей обучающихся.

Е.Д. Чудинова, библиотекарь Сосновской библиотеки

ПОНЕДЕЛЬНИК

20 октября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро» (0+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости (16+)
09.05 «Модный приговор» (0+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40, 11.20, 01.00, 03.05 «Подкаст.
Лаб» (16+)
12.25 Х/ф «Добро пожаловать, или
Посторонним вход воспрещен» (0+)
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40
«Время покажет» (16+)
15.05 «Давай поженимся!» (16+)
15.55 «Мужское/Женское» (16+)
18.45 «Большая игра» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время» (16+)
21.45 Т/с «Мосгаз. Дело №11. Ро-
зыгрыш» (16+)
00.00 «Время героев» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России» (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00,
03.00 Вести (16+)
09.30 Местное время (12+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.30, 20.50 Вести. Местное время
(16+)
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)
14.30, 02.40, 03.30 Т/с «Тайны
следствия» (16+)
17.00 «Малахов» (16+)
21.00 Т/с «Здесь все свои» (16+)
23.00 К юбилею. «Никита Михал-
ков» (12+)
00.40 «Вечер с В. Соловьевым»
(12+)

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/с «Морские
дьяволы. Смерч» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 «Сегодня» (16+)
13.25 «Чрезвычайное происше-
ствие» (16+)
14.00 «Место встречи» (16+)
16.45 «За гранью» (16+)
17.50 «ДНК» (16+)
20.00 Т/с «Васька» (16+)
22.15, 00.00 Т/с «Реализация» (16+)

СТС

06.00 М/с «Маша и медведь» (0+)
08.30 Т/с «Папины дочки» (16+)
11.00 Т/с «Кузнецовы ТВ» (16+)
14.45 «Остров сокровищ. Знаки
судьбы» (16+)
16.55 «Прятки» (16+)
18.00, 01.50 Т/с «Санкционер»
(16+)
19.30 Х/ф «Флешбэк» (16+)
21.50 Х/ф «Чарли-пуля» (16+)
23.40 Х/ф «Шпион, которого не
было» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.20 «По делам несовер-
шеннолетних» (16+)
07.15, 04.30 «Давай разведемся!»
(16+)
08.15, 02.35 «Тест на отцовство» (16+)
10.30, 23.15 Докудрама «Понять.
Простить» (16+)
11.35, 00.20 Докудрама «Порча»
(16+)
12.45, 01.15 Докудрама «Знахарка»
(16+)
13.20, 01.40 Докудрама «Верну
любимого» (16+)
13.55, 02.10 Докудрама «Голоса
ушедших душ» (16+)
14.30 Х/ф «Сжечь все и начать
заново» (16+)

19.00 Х/ф «Любовная сделка» (16+)

ЗВЕЗДА

05.30 Х/ф «Без права на ошибку»
(16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости
дня (16+)
09.15, 21.00 «Открытый эфир» (16+)
11.00 Д/с «Оружие Холодной вой-
ны» (16+)
11.50 Д/с «Москва фронту» (16+)
12.05, 13.25, 23.15 Х/ф «Фронт в
тылу врага» (12+)
14.10, 15.05, 17.15, 03.45 Т/с «Во-
енная разведка. Северный фронт»
(16+)
15.00 Военные Новости (16+)
18.50 «Специальный репортаж»
(16+)
19.55 «По горячим следам» (16+)
20.10 «Скрытые угрозы» (16+)
22.45 «Между тем» (12+)
00.50 Х/ф «Жажда» (12+)

ТНТ

07.00 «Утро ТНТ 2025. Часть 2» (16+)
08.00, 03.45 «Однажды в России»
(16+)
09.00 «Звезды в джунглях» (16+)
12.00 Ситком «Интерны» (16+)
18.00 Т/с «Олдскул» (16+)
20.55 Т/с «Праздники» (16+)
22.50 Х/ф «Я на перемотке!» (12+)
00.40 Х/ф «Танцуй, Селедка!» (16+)
02.20 Х/ф «Постучись в мою
Тверь» (18+)
06.00 «Утро ТНТ 2025. Часть 1» (16+)

ОТВ

05.00 Новости ТАУ 9 1/2. Итоги
недели (16+)
06.00 Свердловское утро (12+)
08.00 Прокуратура. На страже за-
кона (16+)
08.20 Патрульный участок.. Интер-
вью (16+)
08.40, 12.30, 18.30, 23.00, 02.30,
04.00 События. Акцент (16+)
09.00, 11.00, 13.30, 18.00, 23.30
«Все говорят об этом» (16+)
09.30 Д/с «Люди РФ. Константин Шо-
потов. Опасное погружение» (12+)
10.00 Д/с «Большой скачок. Ство-
ловые клетки» (12+)
10.30 Д/с «Вначале было дело, или
История русской промышленности.
Империя Демидовых» (12+)
11.30 Д/с «Энциклопедия загадок.
Остров Буян» (12+)
12.00 О личном и на личном (12+)
13.00 Д/с «ДНК России. Символы
России» (12+)
14.00, 17.00 НейроНовости (16+)
14.10 Д/с «Большой скачок. Ткани,
которые спасут мир» (12+)
14.35 Д/с «Вначале было дело, или
История русской промышленности.
Война и мир Петра Шувалова» (12+)
15.00 Патрульный участок.. Итоги
недели (16+)
15.25 Новости ТМК (12+)
15.40 Вестник корпораций (16+)
16.00 Д/с «Люди РФ. Осколки су-
деб. Отец и сын Евреиновы» (12+)
16.30 Д/с «ДНК России. Трансфор-
мация политической системы» (12+)
17.10 Д/с «Вторая Мировая: пламя
и сталь. Минометы» (16+)
18.50 Новости региона (12+)
19.00 Новости ТАУ 9 1/2 (16+)
19.55 Лига Раи - первенство России
по футболу среди команд первой
лиги сезона 2025-2026 гг Чайка -
Урал (16+)
22.30, 02.00, 03.30 События (16+)

ВТОРНИК

21 октября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро» (0+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости (16+)
09.05 «Модный приговор» (0+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45,
17.15, 22.45 «Время покажет» (16+)
11.35, 18.45 «Большая игра» (16+)
15.05 «Давай поженимся!» (16+)
15.55 «Мужское/Женское» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время» (16+)
21.45 Т/с «Мосгаз. Дело №11. Ро-
зыгрыш» (16+)
00.00, 03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России» (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00,
03.00 Вести (16+)
09.30 Местное время (12+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.30, 21.10 Вести. Местное время
(16+)
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)
14.30 Т/с «Тайны следствия» (16+)
17.00, 03.30 «Малахов» (16+)
21.30 Т/с «Здесь все свои» (16+)
23.30 «Вечер с В. Соловьевым»
(12+)
02.10 К юбилею Никиты Михалко-
ва. «Белая студия» (12+)

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/с «Морские
дьяволы. Смерч» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 «Сегодня» (16+)
13.25 «Чрезвычайное происше-
ствие» (16+)
14.00 «Место встречи» (16+)
16.45 «За гранью» (16+)
17.50 «ДНК» (16+)
20.00 Т/с «Васька» (16+)
22.15, 00.00 Т/с «Реализация» (16+)
00.50 Т/с «Три капитана» (16+)

СТС

06.00 М/с «Маша и медведь» (0+)
08.20 Т/с «Папины дочки» (16+)
11.10 Т/с «Кузнецовы ТВ» (16+)
14.25 Х/ф «Ждун» (6+)
16.20, 01.25 Т/с «Санкционер»
(16+)
19.00 Х/ф «Клинер» (16+)
20.55 Х/ф «Спящие псы» (16+)
23.05 Х/ф «Территория зла» (18+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 «По делам несовер-
шеннолетних» (16+)
07.10, 04.40 «Давай разведемся!»
(16+)
08.10, 02.35 «Тест на отцовство»
(16+)
10.30, 23.15 Докудрама «Понять.
Простить» (16+)
11.35, 00.20 Докудрама «Порча»
(16+)
12.50, 01.15 Докудрама «Знахарка»
(16+)
13.25, 01.40 Докудрама «Верну
любимого» (16+)
14.00, 02.10 Докудрама «Голоса
ушедших душ» (16+)
14.35 Х/ф «Только по любви» (16+)
19.00 Х/ф «Ради нас с тобой» (16+)

ЗВЕЗДА

05.25, 14.10, 15.05, 17.15, 03.50
Т/с «Военная разведка. Северный
фронт» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)

09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости
дня (16+)
09.15, 21.00 «Открытый эфир» (16+)
11.00 Д/с «Оружие Холодной вой-
ны» (16+)
11.50, 19.55 «По горячим следам»
(16+)
12.05, 13.25, 23.15 Х/ф «Фронт в
тылу врага» (12+)
15.00 Военные Новости (16+)
18.50 «Специальный репортаж»
(16+)
20.10 «Улика из прошлого» (16+)
22.45 «Между тем» (12+)
00.55 Х/ф «Отряд особого назна-
чения» (12+)
02.10 Х/ф «Жажда» (12+)
03.25 Д/с «Хроника Победы» (16+)

ТНТ

07.00 «Утро ТНТ 2025. Часть 2»
(16+)
08.00 Ситком «Интерны» (16+)
18.00 Т/с «Олдскул» (16+)
21.00 Т/с «Праздники» (16+)
23.00 Х/ф «Булки» (18+)
01.05 Х/ф «Непослушная» (18+)
02.50 Х/ф «Я на перемотке!» (12+)
04.15 «Однажды в России» (16+)
06.00 «Утро ТНТ 2025. Часть 1»
(16+)

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00,
22.30, 02.00, 03.30 События (16+)
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 18.30,
20.30, 23.00, 02.30, 04.00 События.
Акцент (16+)
06.00 Свердловское утро (12+)
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55,
17.55, 19.55 Погода (6+)
09.00, 11.00, 13.30, 18.00, 21.00,
23.30 «Все говорят об этом» (16+)
09.30 Д/с «Люди РФ. Осколки су-
деб. Отец и сын Евреиновы» (12+)
10.00 Д/с «Большой скачок. Ткани,
которые спасут мир» (12+)
10.30 Д/с «Вначале было дело, или
История русской промышленности.
Война и мир Петра Шувалова»
(12+)
11.30 Д/с «Энциклопедия загадок.
Подземелья Иерусалима» (12+)
12.45 Патрульный участок (16+)
13.00 Д/с «ДНК России. Трансфор-
мация политической системы»
(12+)
14.00, 17.00 НейроНовости (16+)
14.10 Д/с «Большой скачок. Запча-
сти для человека» (12+)
14.35 Д/с «Вначале было дело, или
История русской промышленности.
Женская предприимчивость» (12+)
16.00 Д/с «Люди РФ. Две жизни
Александра Рыкунова» (12+)
16.30 Д/с «ДНК России. Уровни
власти» (12+)
17.10 Д/с «Вторая Мировая: пламя
и сталь. Снайперские винтовки»
(16+)
18.50, 20.45 Новости региона (12+)
19.00, 21.30 Новости ТАУ 9 1/2 (16+)
20.55 Вести настольного тенниса
(12+)
00.00 Д/с «ДНК России. Христиан-
ство» (12+)
00.30 Д/с «Вторая Мировая: пламя
и сталь. Штурмовики» (16+)
01.30 Д/с «Энциклопедия загадок.
Тайное метро императора» (12+)
03.00 Д/с «Люди РФ. Александр
Клименков. Судьбы крутые пово-
роты» (12+)

Телепрограмма предостав-
лена сайтом tvstyler.net

ПЯТНИЦА

24 октября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро» (0+)
 09.00, 11.00, 14.00 Новости (16+)
 09.05 «Модный приговор» (0+)
 09.55 «Жить здорово!» (16+)
 10.40, 11.20, 17.00 «Большая игра» (16+)
 13.10, 14.15 «Время покажет» (16+)
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
 16.05 «Мужское/Женское» (16+)
 18.00 «Новости» (12+)
 18.40 «Человек и закон» (16+)
 19.45 «Поле чудес» (16+)
 21.00 «Время» (16+)
 21.45 «Голос. Дети. Новый сезон» (0+)
 23.25 Д/ф «Меня зовут Альфред Хичкок» (18+)
 01.35 «Подкаст.Лаб» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России» (16+)
 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести (16+)
 09.30 Местное время (12+)
 09.55 «О самом главном» (12+)
 11.30, 21.10 Вести. Местное время (16+)
 12.00, 18.00 «60 минут» (12+)
 14.30 Т/с «Тайны следствия» (16+)
 17.00 «Прямой эфир» (16+)
 21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
 23.55 «Истории большой страны» (12+)

НТВ

05.00, 11.05 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» (16+)
 08.25 Д/ф «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+)
 09.25, 10.35 «Следствие вели...» (16+)
 13.25 «Чрезвычайное происшествие» (16+)
 14.00 «Место встречи» (16+)
 16.45 «ДНК» (16+)
 17.55 «Жди меня» (12+)
 20.00 Т/с «Васька» (16+)
 22.15 Т/с «Реализация» (16+)
 00.20 «Своя правда» (16+)
 02.10 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)

СТС

06.00 М/с «Маша и медведь» (0+)
 08.25 Т/с «Папины дочки» (16+)
 10.55 Т/с «Кузнецовы ТВ» (16+)
 13.10, 21.00 «Шоу «Уральские пельмени» (16+)
 19.30 «Шоу «Уральские пельмени». Берегись ретромобиля!» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 «По делам несовершеннолетних» (16+)
 07.00, 04.45 «Давай разведемся!» (16+)
 08.00, 03.05 «Тест на отцовство» (16+)
 10.20, 23.45 Докудрама «Понять. Простить» (16+)
 11.30, 00.55 Докудрама «Порча» (16+)
 12.45, 01.45 Докудрама «Знахарка» (16+)
 13.20, 02.10 Докудрама «Верну любимого» (16+)
 13.55, 02.40 Докудрама «Голоса ушедших душ» (16+)
 14.30 Х/ф «Паучий источник» (16+)
 19.00 Х/ф «Соль по вкусу» (16+)

23.15 «Уютное утро» (16+)

ЗВЕЗДА

06.20 Т/с «Военная разведка. Первый удар» (16+)
 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
 09.20 «Ищу своих» (12+)
 10.05 Докудрама «Забытые войны России» (16+)
 12.20 «По горячим следам» (16+)
 12.40, 13.25 Х/ф «Комиссар» (12+)
 15.00 Военные Новости (16+)
 15.05, 17.15 Т/с «Краповый берет» (16+)
 19.40 Д/с «Загадки века» (12+)
 20.30 Д/с «Война миров» (16+)
 21.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+)
 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
 23.30 «Музыка+» (12+)
 00.50 Х/ф «Женатый холостяк» (12+)

ТНТ

07.00 «Утро ТНТ 2025. Часть 2» (16+)
 08.00 Ситком «Интерны» (16+)
 11.30 Т/с «Олдскул» (16+)
 20.00 «Комеди Клуб» (16+)
 22.00, 02.45 «Однажды в России» (16+)
 23.00 «Стендап рулетка» (16+)
 00.00 «Женский стендап» (16+)

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 События (16+)
 05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00, 02.30, 04.00 События. Акцент (16+)
 06.00 Свердловское утро (12+)
 09.00, 11.00, 13.30, 18.00, 21.00, 23.30 «Все говорят об этом» (16+)
 09.30 Д/с «Люди РФ. Вечный поиск Владимира Маркова» (12+)
 10.00 Д/с «Большой скачок. Водородная энергетика» (12+)
 10.30 Д/с «Вначале было дело, или История русской промышленности. Хрустальная империя Мальцовых» (12+)
 11.30 Д/с «Энциклопедия загадок. Динозавры среди людей» (12+)
 12.45 Патрульный участок (16+)
 13.00 Д/с «ДНК России. Что такое власть и как она сформировалась?» (12+)
 14.00, 17.00 НейроНовости (16+)
 14.10 Д/с «Большой скачок. Ствольные клетки» (12+)
 14.35 Д/с «Вначале было дело, или История русской промышленности. Империя Демидовых» (12+)
 16.00 Д/с «Люди РФ. Константин Шопотов. Опасное погружение» (12+)
 16.30 Д/с «ДНК России. Символы России» (12+)
 17.10 Д/с «Вторая Мировая: пламя и сталь. Противотанковые САУ» (16+)
 18.30 Новости ТМК (12+)
 18.50 Новости региона (12+)
 19.00, 21.30 Новости ТАУ 9 1/2 (16+)
 20.45 Вестник корпораций (16+)
 00.00 Д/с «ДНК России. Трансформация политической системы» (12+)
 00.30 Д/с «Вторая Мировая: пламя и сталь. Минометы» (16+)
 01.30 Д/с «Энциклопедия загадок. Остров Буян» (12+)
 03.00 Д/с «Люди РФ. Осколки судеб. Отец и сын Евреиновы» (12+)

СУББОТА

25 октября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 «Доброе утро. Суббота» (12+)
 09.00 «Умницы и умники» (12+)
 09.45 «Слово пастыря» (0+)
 10.00, 12.00 Новости (16+)
 10.15 Д/ф «Портрет в интерьере» (16+)
 11.35, 12.15 «Спецпроект. 30 лет вместе» (16+)
 13.00 Х/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих» (12+)
 14.50 Д/ф «Никита Михалков. Портрет в интерьере» (16+)
 21.00 «Время» (16+)
 21.45 «Что? Где? Когда?» (16+)
 22.55 «Горячий лед. Фигурное катание. Гран-при России 2025 г. Этап I. Короткая программа» (0+)
 00.30 «Подкаст.Лаб» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России. Суббота» (16+)
 08.00 Местное время. Суббота (16+)
 08.35 «По секрету всему свету» (0+)
 09.00 «Формула еды» (12+)
 09.25 «Пятро на одного» (0+)
 10.10 «Сто к одному». Телеигра (0+)
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
 11.30 «Наши. Военкоры» (12+)
 12.00 «Доктор Мясников» (12+)
 13.00 «Большие перемены» (12+)
 14.30, 20.50 Вести. Местное время (16+)
 14.50 «Юморина-2025» (16+)
 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
 21.00 Х/ф «Виталья» (16+)

НТВ

06.20 «Жди меня» (12+)
 07.20 «Смотр» (16+)
 08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня» (16+)
 08.20 «Поедем, поедим!» (16+)
 09.20 «Едим дома» (0+)
 10.20 «Главная дорога» (16+)
 11.00 «Живая еда» (12+)
 12.00 «Квартирный вопрос» (0+)
 13.00 «Сатя» (16+)
 14.00 «Секрет на миллион» (16+)
 16.20, 02.10 «ЧП. Расследование» (16+)
 17.00 «Своя игра» (0+)
 18.00 «Следствие вели...» (16+)
 19.00 «Ты не поверишь!» (16+)
 20.00 «Центральное телевидение» (16+)
 21.00 «ВИА Суперстар! Новый сезон» (16+)
 00.30 «Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)

СТС

06.10, 09.00 «Просто кухня» (12+)
 06.55 Х/ф «Начни сначала» (16+)
 10.00 «100 мест, где поесть» (16+)
 11.00 Х/ф «Спирит. Серебряная звезда» (6+)
 12.50 М/ф «Приключения панды» (6+)
 14.40 Х/ф «Охота на монстра-2» (12+)
 16.55 Х/ф «Фантастическое путешествие» (12+)
 18.55 Х/ф «Чебурашка» (6+)
 21.05 Х/ф «Бюро магических услуг» (12+)
 23.25 Х/ф «Нандор Фодор и говорящий мангуст» (18+)
 01.20 Х/ф «Как женить холостяка» (18+)

Сдается 2-комнатная квартира по адресу: г. Каменск-Уральский, ул. Каменская 82, 2 этаж.
 Обращаться по тел. 89028797721.

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.25 Т/с «Камень желаний» (16+)
 09.25 «Ешь. Готовь. Худей!» (16+)
 09.55 «Уютное утро» (16+)
 10.30 Т/с «Не оставляй меня одну» (16+)
 19.00 Х/ф «Одна любовь на двоих» (16+)
 23.25 Х/ф «Тонкая работа» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Дайте жалобную книгу» (12+)
 07.35 Х/ф «На златом крыльце сидели...» (6+)
 09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
 09.15 «Второе мнение» (12+)
 09.45 «СССР. Знак качества» (12+)
 10.35 «Не факт!» (12+)
 11.05 «Мужики». «Комбат Роман Велсеров» (16+)
 11.35 «Легенды кино» (12+)
 12.30 «Любовь на линии огня» (16+)
 13.15 Х/ф «Неподсуден» (12+)
 14.50 Х/ф «Человек-амфибия» (12+)
 16.50 Х/ф «Человек с бульвара Капуцинов» (12+)
 19.25 Х/ф «Я объявляю Вам войну» (16+)
 21.15 «Галерея звезд». Эдуард Салаев (12+)
 22.55 Х/ф «Трое в лодке, не считая собаки» (12+)

ТНТ

07.00, 02.20 «Однажды в России» (16+)
 11.30 «Кто куда» - «Финал» (16+)
 12.05 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» (16+)
 21.00 «Ярче звезд» (16+)
 23.00 «Женский Стендап» (18+)
 00.00 «Титаны» (16+)

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00 События (16+)
 05.30, 08.30, 12.30, 15.30 События. Акцент (16+)
 06.00, 09.30, 03.00 «Все говорят об этом» (16+)
 06.30, 17.00 Х/ф «Многая лета» (16+)
 07.00, 23.00 Д/с «Высокие технологии. Редкие земли» (12+)
 09.00 Д/с «Жизнь замечательных идей. Выпуск 4» (12+)
 10.00 Патрульный участок.. Итоги недели (16+)
 10.30 О личном и наличном (12+)
 11.00, 00.00 Новости ТАУ 9 1/2. Итоги недели (16+)
 12.45 Патрульный участок (16+)
 13.00, 01.00 Муз/ф «Джонни» (16+)
 16.00 Д/с «Русская Арктика. Великий северный путь. Ледяной шторм войны» (16+)
 17.30 Патрульный участок. Интервью (16+)
 17.55 Чemp. Суперлиги по волейболу сезона 2025-2026 Уралочка-НТМК - Корабелка (12+)
 20.00 Чemp. России по баскетболу. Премьер-лига регулярный чemp.. УГМК - Спарта энд К (12+)
 22.00 Д/с «ДНК России. Что такое власть и как она сформировалась?» (12+)
 22.30 Д/с «ДНК России. Символы России» (12+)
 04.00 Д/с «Люди РФ. Две жизни Александра Рыкунова» (12+)
 04.30 Д/с «Люди РФ. Вечный поиск Владимира Маркова» (12+)

Телепрограмма предоставлена сайтом tvstyler.net

ВОСКРЕСЕНЬЕ

26 октября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости (16+)
 06.10 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
 06.55 «Часовой» (12+)
 07.25 «Здоровье» (16+)
 08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма» (0+)
 09.10 «Непутевые заметки» (12+)
 09.30 «Мечталлион. Национальная Лотерея» (12+)
 10.15 «Жизнь своих» (12+)
 11.05 «Повара на колесах» (12+)
 12.15 X/ф «Неоконченная пьеса для механического пианино» (12+)
 14.10 «Горячий лед. Фигурное катание. Гран-при России 2025 г. Этап I. Произвольная программа. Прямой эфир» (0+)
 15.10 X/ф «Утомленные солнцем» (12+)
 18.00 «Новости» (12+)
 19.00 X/ф «Две звезды» (12+)
 21.00 «Время» (16+)
 23.00 Т/с «Опасная близость» (18+)
 00.00 «Подкаст.Лаб» (16+)

РОССИЯ 1

05.20, 01.40 X/ф «Жена моего мужа» (12+)
 07.20 «В кругу друзей» (12+)
 08.00 Местное время. Воскресенье (16+)
 08.35 «Когда все дома» (0+)
 09.25 «Утренняя почта с Николаем Басковым» (12+)
 10.10 «Сто к одному». Телеигра (0+)
 11.00, 14.00, 17.00 Вести (16+)
 11.30 «Наши. Военкоры» (12+)
 12.00 «Доктор Мясников» (12+)
 13.00 «Судьба человека» (12+)
 14.30 Вести. Местное время (16+)
 15.00 «Парад юмора» (16+)
 17.50 «Песни от всей души» (12+)
 20.00 Вести недели (16+)
 22.30 Москва. Кремль. Путин (12+)
 23.00 «Воскресный вечер» (12+)

НТВ

05.10 X/ф «Бес» (16+)
 07.00 «Центральное телевидение» (16+)
 08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня» (16+)
 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
 10.20 «Первая передача» (16+)
 11.00 «Чудо техники» (12+)
 12.00 «Дачный ответ» (0+)
 13.00 «НашПотребНадзор» (16+)
 14.00 «Однажды...» (16+)
 15.00 «Своя игра» (0+)
 16.20, 03.50 «Человек в праве с Андреем Куницыным» (16+)
 17.00 «Следствие вели...» (16+)
 18.00 «Новые русские сенсации» (16+)
 19.00 «Итоги недели с Владимиром Чернышевым» (12+)
 20.20 «Ты супер!» (6+)
 23.15 «Звезды сошлись» (16+)

СТС

06.00 М/с «Маша и медведь» (0+)
 07.55 «Прятки. Секреты сезона» (16+)
 08.55 М/ф «Распрекрасный принц» (6+)
 10.35 М/ф «Ганзель, Гретель и агентство магии» (6+)
 12.40 М/ф «Яга и книга заклинаний» (6+)
 14.40 X/ф «Чебурашка» (6+)
 17.00 «Остров сокровищ. Знаки судьбы» (16+)
 21.00 «Форт. Возвращение легенды» телеигра 1 сезон. 1-й выпуск (16+)
 22.40 X/ф «Голодные игры. И вспыхнет пламя» (12+)
 01.30 X/ф «Голодные игры. Сойка-пересмешница. Часть I» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 Т/с «Камень желаний» (16+)

09.20 «Метод Рогова» (16+)
 10.25 «Пять ужинов» (16+)
 10.40 Т/с «Областная больница» (16+)
 19.00 X/ф «Право на измену» (16+)
 23.25 X/ф «Нам не жить друг без друга» (16+)

ЗВЕЗДА

05.35 X/ф «Комиссар» (12+)
 07.05 X/ф «Я объявляю Вам войну» (16+)
 09.00 Новости недели (16+)
 09.25 «Служу России» (12+)
 09.55 «Военная приемка» (12+)
 10.40 «Легенды армии» (12+)
 11.30 Д/с «Легенды госбезопасности» (16+)
 12.20 Д/с «Война миров» (16+)
 13.10 «Код доступа» (12+)
 14.00 «Улика из прошлого» (16+)
 14.50 «Скрытые угрозы» (16+)
 15.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
 16.30 Д/с «Загадки века» (12+)
 17.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+)
 18.00 Главное (16+)
 19.40 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
 23.00 «Фетисов» (12+)
 23.55 X/ф «Человек-амфибия» (12+)
 01.30 X/ф «На златом крыльце сидели...» (6+)

ТНТ

07.00, 04.05 «Однажды в России» (16+)
 09.30 «Время завтрака» (16+)
 10.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» (16+)
 18.00 «Звезды в джунглях» (16+)
 21.00 «Титаны» (16+)
 23.35 «Шоу Воли» (16+)
 01.00 «Ярче звезд» (16+)
 02.30 «Женский Стендап» (16+)
 06.00 «Утро ТНТ 2025. Часть 1» (16+)

ОТВ

05.00, 08.00, 11.00, 22.00 Новости ТАУ 9 1/2. Итоги недели (16+)
 06.00, 12.00, 18.00, 03.00 «Все говорят об этом» (16+)
 07.00, 23.00 Д/с «Русская Арктика. Великий северный путь. Ледяной шторм войны» (16+)
 09.00 Д/с «ДНК России. Символы России» (12+)
 09.30, 00.00 Д/с «ДНК России. Трансформация политической системы» (12+)
 10.00 X/ф «Многая лета» (16+)
 10.30, 21.30 Д/с «Наука Шерлока Холмса. Выпуск 1» (12+)
 13.00 Патрульный участок. Итоги недели (16+)
 13.30 Прокуратура. На страже закона (16+)
 14.00, 01.00 Муз/ф «Танцы на высоте» (12+)
 16.00 Д/с «Высокие технологии. Редкие земли» (12+)
 17.00 Д/с «ДНК России. Христианство» (12+)
 17.30 О личном и наличном (12+)
 18.30 Вестник корпораций (16+)
 18.45 КХЛ. Регулярный чемп. Торпедо (Нижний Новгород) - Автобист (16+)
 00.30 Д/с «ДНК России. Уровни власти» (12+)
 04.00 Д/с «Люди Р.Ф. Александр Клименков. Судьбы крутые повороты» (12+)

ПОЗДРАВЛЯЕМ с юбилеем золотой свадьбы Людмилу Алексеевну и Алексея Владимировича Стуковых.

Будьте счастливы, здоровы, сил, энергии полны.

Жить желаем долго-долго в понимании, любви!

*Покровская администрация,
совет ветеранов, специалист по соцработе*

Как действовать при угрозе атаки беспилотников?

Самый главный совет – не паниковать и придерживаться рекомендаций ниже!

В Свердловской области регламентировано три уровня оповещения, они идут ступенчато друг за другом.

1. Упреждающий режим реагирования на возможную атаку БПЛА (официальные уведомления от Правительства Свердловской области, SMS от РСЧС о риске БПЛА). Первый уровень оповещает, что системы ПВО обнаружили БПЛА на значительном расстоянии, но потенциально он может двигаться в сторону Свердловской области. Режим носит информационный характер и не влияет на обычную жизнь. Но обязательно нужно следить за дальнейшими сообщениями.

2. Реальная угроза атаки БПЛА (включается сигнал «Внимание всем!», работают уличные громкоговорители, ТВ и радио; публикуется официальное сообщение губернатора с рекомендациями). Важно быстро среагировать и перейти в безопасное место: помещения без окон (ванная комната, коридор); подвалы домов, подземные паркинги; при отсутствии зданий — укрыться за деревьями или в кустарнике. Важно не пользоваться лифтами, передвигаться нужно строго по лестницам.

3. Отбой опасности БПЛА (сообщение от губернатора или правительства региона, SMS от РСЧС). Опасность снята: дрон не долетел или атака отражена. Можно вернуться к обычной жизни!

Сохраняйте спокойствие и ориентируйтесь только на официальные источники информации. «Антитеррор Урал» (vk.com/antiterror_ural), страницы губернатора (vk.com/dpaslerofficial) и правительства Свердловской области (vk.com/svo196). Перепроверить информацию о чрезвычайной ситуации можно по телефону пресс-службы ГУ МЧС России по Свердловской области: 83433461032.

При появлении в небе беспилотного летательного аппарата или дрона: покиньте опасную зону и обязательно сообщите об увиденном по номеру 112. Оператору нужно сообщить: свои имя, фамилию и отчество; где обнаружен БПЛА – с привязкой к адресу или объекту на местности; как ведет себя беспилотник – завис или летит, а также как он выглядит, его силуэт или мигающий огонек на небольшой высоте от 30 до 100 м; характерные звуки: жужжание/ звук газонокосилки/ мопеда. Информацию можно передать в мобильном приложении «Радар.НФ»

По материалам Главного управления МЧС России по Свердловской области

**Успейте
купить!**

УСИЛЕННЫЕ ТЕПЛИЦЫ

**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.

Телепрограмма представлена сайтом tvstyler.net

КУПЛЮ
• трактор
• авто 8 961 759 00 59



**Покупаем мясо –
говядину.**
Расчет сразу.
Тел. 89125785620,
89512624055.



Перец целиком в медовом сиропе

На две литровые банки потребуется: небольшие перцы – примерно 1,2 кг (лучше брать разного цвета), вода – 1 литр, сахар – 100 г, мед – 2 ст. л., соль – 1 ст. л., уксус 9% – 100 мл, чеснок

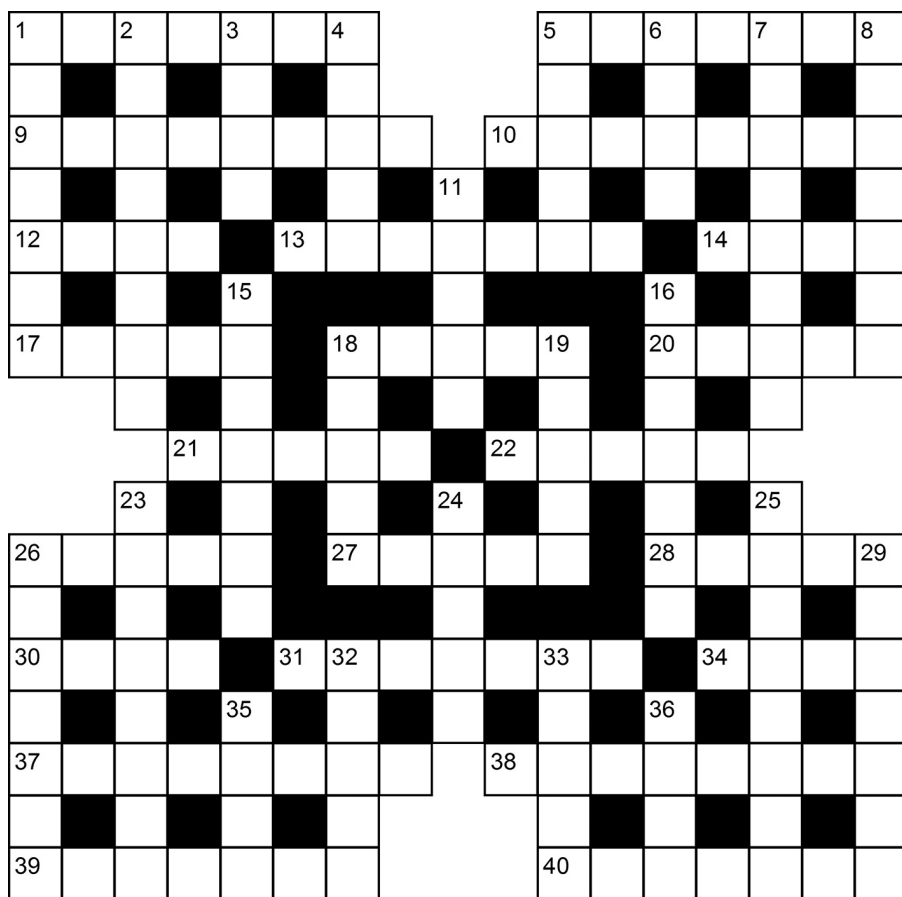
– 4–5 зубчиков, лавровый лист, перец горошком – по вкусу. Перцы вымыть, вырезать сердцевину, оставляя их целыми. В кастрюле вскипятить маринад: вода, соль, сахар, мед, уксус и специи. Перчики туда – на 5 минут, пусть чуть размякнут. Перцы разложить по простерилизованным банкам, туда же – чеснок. Залить кипящим маринадом и закатать. Банки укутать в полотенце и оставить на сутки.

Эта заготовка отлично сочетается с жареной картошкой, курицей и просто как закуска на стол.

Болгарский перец в собственном соку

1,5 кг болгарского перца, 100 мл растительного масла, 75 мл уксуса, 400 мл воды, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, специи – по вкусу.

Вскипятить воду со специями, уксусом и маслом. Перец нарезать полосками и проварить его в маринаде 20 минут. Затем разложить по простерилизованным банкам и закатать.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Задира-скандалист 5. Живой свёрток, перемотанный розовой ленточкой у роддома 9. Популярный латиноамериканский танец 10. Учёный, способный к глубокому, вдумчивому анализу 12. Знаменитый бразильский футболист 13. Мастер, живущий шкурными интересами 14. Опахало 17. Возвышение для проповедника 18. Домашний халатик 20. Йог, который пытается достичь «сверхъестественных способностей» или христианин, сочувствующий в «страданиях Христа» 21. Горло вулкана 22. Тревожный звон 26. Фокусник Акопян 27. Отборочный фестиваль 28. Вереск 30. Буква кириллицы 31. Из ряда вон выходящее событие или случай 34. Дуэт плюс соло 37. Испанская широкополая шляпа 38. Документ-подлинник 39. Аквариумная рыбка 40. «Домашнее животное», которое хозяйки встречают радостным хлопаньем тапочек.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Приобретение товара оптом 2. Первая учёная степень высшего учебного заведения 3. Сердце ореха 4. Остов седла 5. Женское имя 6. Столица Вануату 7. Цифровая дописка перед словом «хорошо» в школьном аттестате 8. Минерал 11. Птичья простуда 15. Птица, которую готовят на День благодарения 16. Раздвижная театральная штора 18. Весь из золота отлит, на соломинке стоит 19. Храм Мельпомены 23. Неуловимый фантастический злодей из старых французских фильмов 24. Юноша, любивший шекспировскую Джульетту 25. Котёнок, рождающийся в тельняшке 26. Коллечный эталон мужской красоты 32. Стеклоплавильный процесс 33. Официальный язык Израиля 35. Упряжь для быка 36. Игорь.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

ОВЕН. Постарайтесь смирить свою гордыню и не отказывайтесь от предложенной помощи. Не исключены конфликты с соседями или дальними знакомыми из-за обмана, который случайно раскроется.

ТЕЛЕЦ. У вас появится возможность реализовать свои планы. Оригинальность, живость и открытый ум позволят вам справиться со многими проблемами, а врожденная дипломатичность поможет разрешить материальные трудности.

БЛИЗНЕЦЫ. Вас заметят и оценят по достоинству, а дела, начатые в этот период, закончатся успешно. Недоброжелатели могут активизироваться, так что постарайтесь соблюдать особую осторожность, но свои интересы необходимо защищать.

РАК. Настроение может оказаться абсолютно нерабочим. Постарайтесь собраться, поскольку именно сейчас вы должны решить самые непреодолимые проблемы в профессиональной сфере. Общение с детьми и близкими родственниками потребует массу времени, будьте к этому готовы.

ЛЕВ. Вам придется собраться – от вас потребуются стойкость и неуязвимость. Будьте открыты для перемен, не отказывайтесь от новых возможностей. Ваши трудовые подвиги не останутся незамеченными, вы добьетесь одобрения свыше.

ДЕВА. Стоит заняться установлением более тесных контактов с коллегами, это поможет воплотить в жизнь ваши сокровенные карьерные планы. Рассчитывайте только на себя, так как остальные могут ошибиться или подвести.

ВЕСЫ. Ваши планы и замыслы реализуются только в том случае, если вы найдете в себе силы действовать незаметно. Постарайтесь не принимать поспешных решений, т.к. ситуация может выйти из-под контроля.

СКОРПИОН. Используйте любую возможность, чтобы отдохнуть от перегрузок на работе, неприятности скоро иссякнут, появится много свободного времени. Постарайтесь быть пунктуальными и никуда не опаздывать.

СТРЕЛЕЦ. Благоприятный период для серьезных начинаний, только не стоит оглядываться назад. Не торопите события и не спешите воплощать задуманное в жизнь, не продумав всех мелочей.

КОЗЕРОГ. Вероятны определенные сложности в отношениях с коллегами, не вступайте в пререкания и выяснения этих отношений. Откроются новые перспективы на работе.

ВОДОЛЕЙ. Практически все, что вы запланировали, сбудется. Вам пригодятся решительность, активность, умение быстро реагировать на неожиданные ситуации.

РЫБЫ. Неделя ожидается очень продуктивной, динамичной и насыщенной разнообразными событиями. Друзья и близкие родственники окажутся неплохими советчиками. Частью работы можно поделиться с сослуживцами, они не обидятся, но подстрахуют.

Материалы предоставлены сайтом tvstyler.net

По горизонтали: 1. Задира-скандалист 5. Живой свёрток, перемотанный розовой ленточкой у роддома 9. Популярный латиноамериканский танец 10. Учёный, способный к глубокому, вдумчивому анализу 12. Знаменитый бразильский футболист 13. Мастер, живущий шкурными интересами 14. Опахало 17. Возвышение для проповедника 18. Домашний халатик 20. Йог, который пытается достичь «сверхъестественных способностей» или христианин, сочувствующий в «страданиях Христа» 21. Горло вулкана 22. Тревожный звон 26. Фокусник Акопян 27. Отборочный фестиваль 28. Вереск 30. Буква кириллицы 31. Из ряда вон выходящее событие или случай 34. Дуэт плюс соло 37. Испанская широкополая шляпа 38. Документ-подлинник 39. Аквариумная рыбка 40. «Домашнее животное», которое хозяйки встречают радостным хлопаньем тапочек.



«Ум тоскует, сердце ноет...»

В песне из известного кинофильма поется, что каждая погода – благодать. Может быть, в философском смысле это и так, но в реальности редко встретишь человека, на которого мрачная, холодная, мокрая осень и долгая черно-белая зима не оказывали бы дурного влияния: если не насморк или скачки давления, так хандра мучает. Как же минимизировать риски?

Осень с постепенной сменой ярких красок на монохром, с холодами и осадками, сокращением светового дня – это время, когда организм адаптируется к новым условиям, что может приводить к изменениям в самочувствии. Да и потом, зимой, которая на Урале длится порой

до самого мая, тяжело справляться с плохим настроением и обострением недугов.

«С приходом осени традиционно увеличивается заболеваемость ОРВИ. Это связано с переохлаждением, ослаблением иммунитета и началом учебного года, когда школьники и студенты объединяются в коллективы. Для некоторых людей осень – период обострения аллергических реакций, вызванных плесенью и пылью сорных трав. Также ухудшение самочувствия часто связано с нехваткой витамина D, что проявляется в виде усталости, слабости», – поясняет старший терапевт поликлиники Артемовской центральной районной больницы Татьяна Лукиных.

Холодный воздух может вызывать раздражение кожи лица и рук. Для большинства людей, страдающих заболеваниями суставов, осень и зима – период обострения болей. А еще с наступлением холодов многие начинают употреблять больше жирной, калорийной пищи, что приводит к набору веса и связанным с этим проблемам.

Советы, как укрепить физическое здоровье в осенне-зимний период, когда мало тепла и солнца, не новы. Но если им следовать, то и в холодный сезон можно оставаться таким же свежим и бодрым, как летом.

«Сейчас, пока рост заболеваемости респираторными инфекциями незначителен, сделайте прививку от гриппа. Оставляйтесь физически активным в любую погоду и в любом возрасте: утренняя зарядка, прогулки, танцы, бассейн, спортзал – сгодится все, лишь бы движение было регулярным. Ешьте достаточно фруктов, овощей и других продуктов, богатых витаминами и минералами. Посоветуйтесь с врачом и принимайте биодобавки с витамином D. Соблюдайте режим сна, не пропускайте прием назначенных препаратов, если у вас есть хроническое заболевание», – советует Татьяна Лукиных.

С физическим здоровьем разобрались, а что же делать с ментальными проблемами, которые возникают или усугубляются под действием темноты и холодов? Доказано, например, что сокращение светового дня может нарушать циркадные ритмы, что приводит к проблемам со сном. Осенью многие люди начинают испытывать симптомы сезонного аффективного расстройства, такие как усталость, раздражительность, подавленность, потеря интереса к работе, учебе, хобби.

«Даже у тех, кто не страдает сезонным аффективным расстройством или депрессией, осенью может снижаться настроение, усиливаться тревожность. Это связано с неопределенностью относительно будущей зимы, страхом перед болезнями, которые обостряются в холодный сезон. Кроме того, низкие температуры и короткий световой день могут ограничивать социальную активность, что приводит к чувству одиночества и изоляции. Усталость и сниженное настроение отрицательно влияют на концентрацию внимания и продуктивность, а далее следуют проблемы уже из-за плохих результатов на работе или в учебе», – рассказывает главный психотерапевт министерства здравоохранения Свердловской области, руководитель филиала СОКПБ «Сосновый бор» Михаил Перцель.

Что же делать, чтобы психическое здоровье не ухудшалось? Специалист настоятельно рекомендует заботиться о нем так же ответственно, как о физическом. Двигательная активность, правильное питание, режим дня, свежий воздух важны не только для тела, но и для психики.

«Не сокращайте, а постарайтесь увеличить время для занятий, которые приносят вам удовольствие, таких как чтение, творчество, спорт. Общайтесь с друзьями и семьей, в группах по интересам, не откладывайте встречи из-за непогоды.

Составляйте (и выполняйте) планы – долгосрочные, на всю осень или зиму, и краткосрочные, на неделю, на день, чтобы у вас были цели и интересные занятия впереди. Старайтесь концентрироваться на позитивных аспектах осени или зимы: красивых пейзажах, уютных вечерах, возможности освоить что-то новое. Используйте лампы, имитирующие солнечный свет, применяйте техники медитации и релаксации, чтобы снизить стресс и тревогу», – рекомендует Михаил Перцель.

Советы тем, кто страдает от сезонной хандры

Важно получать достаточно солнечного света: проводите больше времени на улице в течение дня, особенно в то время, когда солнце ярче светит.

Также регулярная физическая активность может улучшить настроение и самочувствие.

Обязательно соблюдайте регулярный здоровый режим сна, постарайтесь спать в ночное время 7-8 часов, избыток сна тоже не полезен.

Употребляйте в пищу богатые питательными веществами продукты, включая свежие фрукты, овощи, полезные жиры, белки и комплексные углеводы.

Очень важно помимо работы заниматься общественно-важной деятельностью, «добрыми делами» – тем, что приносит глубокое душевное удовлетворение.

Общайтесь с близкими людьми, проводите время с друзьями или вступайте в сообщества с общими интересами. Даже легкая, непринужденная беседа с незнакомыми людьми в магазине, в общественном транспорте тоже могут иметь положительный эффект.

В быту окружите себя яркими вещами, которые радовали бы ваш глаз – пусть на столе у вас лежат яркие разноцветные фрукты, повесьте красивую на ваш взгляд картину на стену, опять же, по возможности почаще гуляйте и созерцайте красивую природу вокруг вас в парке, в лесу – это всегда источник большого удовольствия.

И самое главное: обязательно следите за своими мыслями: часто причинами сниженного настроения являются не какие-то события, а то, как человек их для себя трактует. Подумайте – не ищите ли вы только негатив во всем происходящем вокруг? Проверьте свои выводы на их соответствие реальности. Все, что с вами происходит, важно трактовать не только с точки зрения «что плохого оно мне несет», но и «чему оно меня учит и какую пользу я могу из него извлечь?». На самом деле людям часто свойственно негативно окрашивать даже нейтральное событие. Например, в выходной день пошел дождь, мы думаем: «теперь нарушены планы, не погулять на улице», а попробуйте этот факт пересмотреть в свою пользу, дождь – это повод заняться дома тем, на что раньше не хватало времени, доделать отложенные ранее дела.

Как себе помочь

В первую очередь, может помочь практика осознанности. Когда человек начинает «проваливаться» в тревожные или депрессивные мысли, стоит «заземлиться» на реальность – обратить внимание на то, что происходит в моменте, сейчас. Сядьте в удобное положение, сконцентрируйтесь на своих ощущениях и ответьте себе на вопрос – что я вижу? Что я ощущаю? Что я чувствую сейчас? Проговорите вслух свои эмоции.

Также проведите «инвентаризацию» своих ценностей, вспомните, что хорошего с вами случилось, вспомните все, что у вас есть, на что вы можете опереться. Оцените себя с положительной точки зрения: «у меня есть профессия, я здоров, в моей жизни есть масса примеров, как я справлялся со сложными периодами, и сегодня я тоже могу справиться со всем».

Ну и, конечно, всегда помните о том, что медики готовы вам помочь. Почувствовали себя плохо физически – обратитесь в поликлинику или вызовите неотложную помощь. Испытываете проблемы с психическим здоровьем – запишитесь на прием к психотерапевту, психиатру или позвоните на круглосуточную горячую линию: 8-800-300-11-00. Для жителей Свердловской области звонок бесплатный.

По материалам сайта
«Здоровье уральцев»

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С юбилеем Надежду Петровну Слязину, Ирину Михайловну Семенчугову, Любовь Васильевну Шаблакову, Оксану Геннадьевну Кетову, Римму Владимировну Аджигаскас, Аду Васильевну Митюхляеву, Людмилу Александровну Толмачеву, Тамару Афонасьевну Каллистратову, Светлану Сергеевну Бондареву, Ирину Анатольевну Баранову, Веру Викторовну Одиноких.

Мы дня хорошего желаем
И верить в лучшее всегда,
По жизни плыть всегда с улыбкой
И не сдаваться никогда!

**Колчеданская администрация,
совет ветеранов,
специалист по соцработе**

С юбилеем Любовь Георгиевну Колосову, Нинель Васильевну Мезенову, Людмилу Викторовну Пальшину, Нину Витальевну Мухлынину, Анатолия Борисовича Косякова, Ирину Александровну Лобанову, Надежду Юрьевну Лобанову, Ивана Гавриловича Кочнева, Анатолия Викторовича Шаламова.

Пусть исполнятся желанья,
Будет прочным круг друзей,
Чтобы жизнь лишь становилась
Ярче, лучше, веселеей!

**Клевакинская администрация,
совет ветеранов**

С юбилеем Юрия Борисовича Иртуганова, Николая Александровича Королева, Ирину Борисовну Мошнину, Александра Васильевича Первухина, Елену Викторовну Болотову.

Юбилей – это зрелость всегда,
Это опыт большого труда.
Это возраст совсем небольшой,
Никогда не старейте душой.

**Черемховская администрация,
совет ветеранов,
специалист по соцработе**

С юбилеем Виталия Васильевича Зародова, Людмилу Петровну Беспалову, Алевтину Васильевну Полуякову, Елену Геннадьевну Липаткину, Ольгу Федоровну Черепанову, Ларису Николаевну Москалеву, Надежду Васильевну Сорокину, Татьяну Владимировну Шубину, Людмилу Ивановну Широкову, Прасковью Петровну Чернышову, Александра Андреевича Дьячкова, Зинаиду Петровну Бочагову, Юлию Александровну Суслову, Аллу Кузьмовну Верещагину, Людмилу Николаевну Бобину, Любовь Михайловну Пирожик, Ольгу Григорьевну Костицыну, Татьяну Валентиновну Коршунову.

Желаем в жизни все успеть
И полный дом всего иметь,
Здоровье, бодрость сохранить
И много-много лет прожить!

**Бродовская администрация,
совет ветеранов, женсовет**

С юбилеем Николая Михайловича Алябьева, Надежду Андреевну Гебень, Митрофана Яковлевича Пашкина, Валерия Алексеевича Устюгова, Николая Михайловича Воробьева.

Мы поздравляем с юбилеем!
Желаем счастья, долгих лет,
Удачи, радости, веселья,
Свершений новых и побед!

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

С юбилеем Надежду Степановну Терентьеву, Валентину Николаевну Терентьеву, Валерия Григорьевича Тоневитского, Светлану Анатольевну Дмитриеву.

С днем рождения Зинаиду Егоровну Кузьмину, Александру Кирилловну Хомутову, Валентину Алексеевну Яшину, Валентину Трофимовну Федорову, Сергея Георгиевича Каркавина, Зою Константиновну Осинцеву, Надежду Афанасьевну Еремину, Галину Анатольевну Чабину, Нину Евгеньевну Юдину, Валентину Семеновну Пшеницыну, Анатолия Федоровича Юдина, Григория Георгиевича Медведевских, Анну Александровну Ерыкалову, Александра Ивановича Матаева, Людмилу Михайловну Ершову, Нину Ивановну Устьянцеву, Галину Ивановну Шаблакову, Валентину Николаевну Федорову.

Пожелаем в день рождения,
Чтоб сбывались все мечты.
Было чудным настроенье,
Доброты и красоты.

**Рыбниковская администрация,
совет ветеранов**

С Днем рождения Дмитрия Александровича Зырянова, Анну Савельевну Комарову, Алефтину Микушеву Кудайметову, Андрея Сакриевича Пазлиева, Андрея Ивановича Лямина, Валентину Васильевну Никитину, Андрея Анатольевича Бабушкина, Александра Владимировича Софрыгина, Галину Николаевну Овсянникову, Валентину Федоровну Еремину, Елену Ивановну Секисову, Андрея Владимировича Дьячкова, Татьяну Трофимовну Анисимову, Надежду Леонидовну Курицыну, Олега Владимировича Панина, Олега Садбаевича Дадашева, Олега Яковлевича Трошина.

Желаем чудесам случаться,
Мечтам по-крупному сбываться,
Желаем быть всегда здоровым,
В достатке жить под мирным кровом!

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

С юбилеем Виктора Владимировича Пахомова, Сергея Петровича Зарянско-го, Олега Борисовича Бута, Альберта Ризвановича Айбулатова, Валентину

Степановну Фомину, Валентину Александровну Верхотурцеву, Любовь Александровну Меньшову, Владимира Николаевича Брызгунова.

С Днем рождения Тамару Петровну Софрыгину, Александру Степановну Гаряеву, Клавдию Ивановну Софрыгину, Вадима Викторовича Королева, Нину Петровну Хомутову, Раису Михайловну Доронию, Евгению Ивановну Орлову, Анатолия Николаевича Новокрещенова, Валентину Николаевну Рамазанову, Любовь Геннадьевну Токареву, Галину Константиновну Рудакову, Фанию Зуфаровну Ахметшину, Галину Александровну Зубкову, Игоря Ширвановича Ахмеджанова, Сергея Михайловича Пучкова, Людмилу Алексеевну Симанову, Андрея Борисовича Маркова, Василия Павловича Долгова, Елену Ивановну Зайцеву, Анну Павловну Кунгурову, Вячеслава Геннадьевича Кунгурова, Александра Владимировича Бахарева, Юрия Филипповича Тушкова, Нину Петровну Хомутову.

Пусть каждый день несет вам радость,
Успех в труде, уют в семье,
Пусть позже всех приходит старость,
Живите долго на земле!

**Окуловская администрация,
совет ветеранов,
специалист по соцработе**

С юбилеем Андрея Анатольевича Щелконова, Веру Анатольевну Сыропатову, Татьяну Юрьевну Турышеву, Николая Васильевича Грачева, Александра Витальевича Турышева, Нину Петровну Чиркову, Рафика Аганесовича Пипояна, Галину Васильевну Черноскутову, Виктора Савельевича Слободчикову, Галину Петровну Храмову, Владимира Сергеевича Кадьяева, Лилию Ситдиловну Файзуллин, Андрея Андреевича Бобровских, Сергея Александровича Петрова, Ирину Васильевну Медведевских, Ларису Геннадьевну Володину, Надежду Витальевну Соколову.

С юбилеем поздравляем
И желаем по душе
Сил и крепкого здоровья,
Счастья, радости, любви!

**Покровская администрация,
совет ветеранов,
специалист по соцработе**

С юбилеем Ольгу Александровну Муравьеву, Валерию Олеговну Окулову, Надежду Васильевну Ярославцеву, Елену Дмитриевну Альмухаметову, Аркадия Дмитриевича Баталова, Сергея Борисовича Рудзина.

Поздравляем с юбилеем!
Желаем счастья, долгих лет,
Удачи, радости, веселья,
Свершений новых и побед!

**Горноисетская администрация,
совет ветеранов,
специалист по соцработе**

Учредители: Администрация Каменского муниципального округа Свердловской области, 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: 623427, г. Каменск-Уральский, пр. Победы, 97а. Телефон/факс 39-93-69. Электронный адрес: kgo.gazeta@yandex.ru

Главный редактор Н.В. Казанцева.

Редактор по выпуску Л.В. Лугинина.

Верстка и корректура: С.Ф. Ларина.

Подписной индекс: 20306 (на 6 месяцев), ГР306 (на год).

Цена свободная. Газета выходит 2 раза в неделю: по вторникам и четвергам.

Отпечатано в типографии ГБУ СО «Редакция газеты «Областная газета», 623700, Свердловская область, г. Березовский, ул. Красных Героев, 10.

Заказ 2065. 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 знаком @ публикуются на правах рекламы.