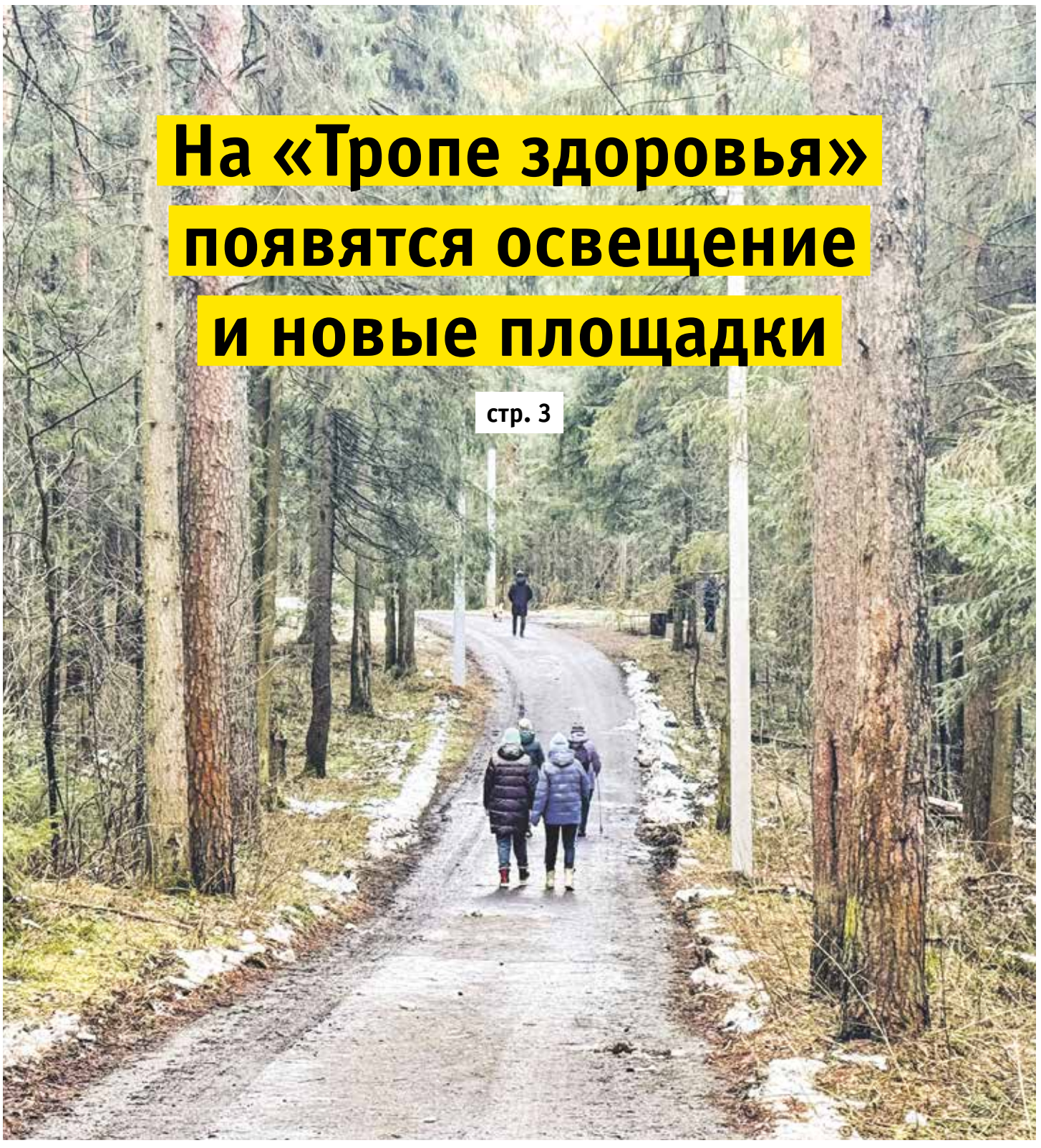
НЕДЕЛЯ .ru

ПЯТНИЦА
20 ноября 2026 г.
№ 45 [1041]



На «Тропе здоровья» появятся освещение и новые площадки

стр. 3

ПРАЗДНИКИ НЕДЕЛИ

20 ноября
- Просто прекрасный день
- Всемирный день ребёнка
- День работника транспорта РФ
- День педиатра

21 ноября
- Всемирный день телевидения
- День работника налоговых органов РФ

22 ноября
- День психолога
- День сыновей
- День любви к своим веснушкам

23 ноября
- День вставания с той ноги
- Праздник собак и доброты

24 ноября
- День моржа
- День угощения домовых молоком

25 ноября
- День гармониста
- День домашней кухни

26 ноября
- День кексов
- Международный день сапожника
- День денежного дерева

ПОЗДРАВЛЕНИЕ НЕДЕЛИ



Уважаемый и дорогой Игорь!
С юбилеем Вас!

Вы — тот самый «вечный комсомолец» Березников. В Вас столько энергии, что её хватило бы на целую стройку века, а Ваш энтузиазм и по сей день зажигает людей вокруг. Вы не просто живёте в нашем чудесном городе — Вы делаете его ярче, живее, интереснее.

А ещё Вы тот человек, кто умеет создавать праздник и дарить эмоции. Благодаря Вам Березники видели столько «звёзд», сколько нет на небе. Вы умеете собирать людей, вдохновлять, зажигать сцену и сердца.

Пусть в жизни будет ещё больше поводов для аплодисментов. Пусть всё задуманное получается, а рядом всегда будут те, кто ценит Ваш труд, Ваш задор и талант. Здоровья, радости, новых проектов и бесконечного вдохновения!

С пожеланиями всего наилучшего,
редакция газеты «Неделя.ru»

ВЕРХНЕКАМСКИЙ УЧЕБНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

Россия, 618400, г. Березники,
Ул. К.Маркса 48,
офис 423-424 4 этаж

Тел: 8 (3424) 29 24 66
8 919 45 55 990, 8 912 78 13 229
E-mail: vukc59@mail.ru

ЧУ ДПО «Верхнекамский УКЦ» открывает набор групп на обучение по программам профессиональной переподготовки (на базе среднего профессионального и (или) высшего образования).

ОБУЧЕНИЕ И АТТЕСТАЦИЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ

- РАБОТНИКОВ РАБОЧИХ ПРОФЕССИЙ ПО ЕТКС И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТАНДАРТАМ
- ОХРАНА ТРУДА
- ПРОМЫШЛЕННАЯ, ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ И ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ
- ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
- ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СТРОИТЕЛЕЙ
- ВОДИТЕЛЕЙ И МАШИНИСТОВ САМОХОДНЫХ МАШИН
- ПОДГОТОВКА ЧЛЕНОВ ВГК
- ПРОФПЕРЕПОДГОТОВКА ПО ОТРАСЛЯМ ПРЕДПРИЯТИЙ
- РАБОТА ПО ЗАЯВКАМ ЗАКАЗЧИКА

Лицензия № 6288 от 30 января 2019 г. Серия 59ЛО1 № 0004242

РЕКЛАМА

ОБУЧЕНИЕ НЕДЕЛИ

Курс на энергоэффективность

В филиале «Азот» АО «ОХК «Уралхим» завершился очный этап программы повышения квалификации для специалистов энергетической службы. Обучение организовано в рамках федерального проекта Минпромторга России «Развитие производства химической продукции».

На курсе «Энергообеспечение химического производства» специалисты «Азота» обсудили, как повысить энергоэффективность рабочих мест, уменьшить энергоёмкость процессов и внедрить передовые технологии.

Программа была реализована в очно-дистанционном формате. После месяца онлайн-теории сотрудники предприятия приступили к разбору практических кейсов. Трёхдневная очная сессия прошла в формате открытой дискуссии. Для этого в Березники приехал профильный эксперт — кандидат технических наук Анатолий Лысяков.

Анатолий Лысяков, кандидат технических наук по направлению «Энергообеспечение предприятий»:
— В филиале «Азот» сформирована сильная и высокопрофессиональная команда, способная решать задачи любой сложности. Такие курсы позволяют руководству получить независимую внешнюю экспертизу деятельности энергетической службы.

Финал месячного курса для каждого слушателя — не просто документ о повышении квалификации, а готовая, детально проработанная идея по энергосбережению, которую можно внедрить на своём рабочем месте.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ НЕДЕЛИ

«АгроТех Фест. Дети»



При финансовой поддержке филиала «Азот» АО «ОХК «Уралхим» прошёл научно-познавательный фестиваль. Теперь участники знают, как наука, технологии и производство связаны с повседневной жизнью и почему продовольственная безопасность важна для каждого.

В рамках реализации проекта «уДОБРяй!» на базе частного образовательного учреждения «Академия знаний» семиклассники из березниковских школ познакомились с современными технологиями химической и аграрной промышленности, а также узнали о значимости удобрений для продовольственной безопасности. В химической лаборатории они проводили исследования, получали знания о производстве удобрений, а цифровые форматы с использованием VR-технологий делали обучение интересным и наглядным.

На профориентационной станции «Азота» подросткам рассказали о деятельности Группы «Уралхим» через информационные видеоролики, а также предложили попробовать силы в знакомой всем игре «Крокодил», где без использования слов надо было жестами показать инструменты и приборы.

Депутат Законодательного Собрания Пермского края, лидер Совета молодёжи филиала «Азот» АО «ОХК «Уралхим» Венера Мухатаева оценила работу площадок:
— Приятно видеть, что обучение современной молодёжи проходит в формате наставничества, игр и активностей. Именно такой подход делает науку доступной, а производство минеральных удобрений понятным. Когда мы с Советом молодёжи «Азота» в 2022 году задумывали проект «уДОБРяй!», то именно эти цели и ставили перед собой. Мы и дальше будем учить подрастающее поколение бережному отношению к природе, развивать их лидерские качества и показывать, что продовольственная безопасность невозможна без науки, техники и гражданской активности..

ОБНОВЛЕНИЕ НЕДЕЛИ

Комфорт нового поколения

Внутренняя логистика филиала «Азот» АО «ОХК «Уралхим» становится ещё надёжнее и эффективнее. В рамках плана капитальных вложений 2026 года для работ приобретён современный бортовой грузовик.

КамАЗ-65115 — новейшая модель этого года выпуска. Трёхосный бортовой автомобиль отличается высокой проходимостью и вместительной металлической платформой. Откидные борта позволяют удобно и быстро загружать машину как с помощью вилочных погрузчиков, так и посредством кранов. Внешне машина привлекает внимание ярким оранжевым цветом, но главные её преимущества — внутри.

Максимально полно технические нововведения представлены в эргономике и микроклимате кабины. В распоряжении водителя — современная система кондиционирования, электроприводы и сразу несколько мощных отопителей, что особенно актуально в условиях суровой уральской зимы. Улучшенная обзорность и продуманное водительское место влияют на снижение утомляемости за рулём и напрямую повышают безопасность движения транспорта по территории предприятия.



Михаил Костин, начальник автотранспортного отдела филиала «Азот» АО «ОХК «Уралхим»:
— Спектр задач у нового автомобиля самый широкий. Вместе с другой техникой подрядной организации грузовик будет обеспечивать бесперебойную логистику на промплощадке — доставлять оборудование, материалы и комплектующие для нужд цехов. Кроме того, технические характеристики и высокий уровень комфорта позволяют задействовать эту машину и в дальних междугородных рейсах для оперативной перевозки необходимых грузов на другие предприятия Группы «Уралхим».

На автомобиль уже установлены государственные регистрационные знаки, проведено полное техническое обслуживание. В самое ближайшее время яркий грузовик приступит к работе. До конца 2026 года ожидается поставка ещё одного нового КамАЗа.

ЦЕРЕМОНИЯ НЕДЕЛИ

Официально взрослые

В Березниках в торжественной обстановке вручили первые паспорта юным горожанам, достигшим 14-летнего возраста. Мероприятие прошло в рамках Всероссийской программы «Мы — граждане России!» Всероссийского общественного движения детей и молодёжи «Движение первых».

Важный документ вручили 17 березниковским школьникам. Это учащиеся школ №№ 12, 24 и 30. Перед церемонией для подростков провели экскурсию в музее русского быта: познакомили с домашней утварью и укладом жизни наших предков.

Вместе с получением паспорта для всех ребят теперь доступна и Пушкинская карта. Благодаря ей граждане России от 14 до 22 лет могут бесплатно посещать музеи, театры, выставки и концерты.

С важным событием подростков поздравила **депутат Законодательного Собрания Пермского края**



Венера Мухатаева, которая отметила, что вместе с широкими правами и возможностями, открывающимися перед школьниками, важно помнить и об ответственности, которая есть у каждого гражданина. Народный избранник пожелала молодёжи знать и уважать законы своей страны, беречь её историю и культуру, отвечать за свои поступки и вносить вклад в развитие родного города и всего Прикамья.

РЕКОРД НЕДЕЛИ

Лучший в стране

Спасатель пожарной части № 24 филиала «Азот» АО «ОХК «Уралхим» Дмитрий Гордеев стал абсолютным чемпионом и установил рекорд страны по многоповторному жиму на первом открытом чемпионате России по силовому спорту.

Чемпионат проходил в Екатеринбурге. Соревнования объединили более 400 спортсменов из 28 регионов. Участники боролись за призовые места в 24 дисциплинах. Дмитрий Гордеев выступал в многоповторном жиме — это жим штанги лёжа на максимальное количество повторений с фиксированным весом.

В этой дисциплине березниковцу не было равных — он пожал 55-килограммовую штангу 400 раз! Такой результат позволил ему установить рекорд и стать абсолютным чемпионом России в этом виде спорта. При этом личный рекорд атлета в этом же упражнении, который он фиксировал на тренировках, — 510 жимов.

Самое сложное, рассказывает Дмитрий Гордеев, это не физическая нагрузка во время выполнения спортивного движения, а психологическая: когда, выполнив только часть подходов, нужно дотерпеть до конца — не бросать и не сдаваться.



Сейчас чемпион России готовится к региональным соревнованиям Федерации силового спорта. Уже 5 декабря Дмитрий попробует побить личный рекорд в Перми.

НЕДЕЛЯ .ru | Телефон рекламной службы в Березниках 239-761

В СТРАНЕ

Дмитрий Махонин стал победителем федеральной премии в номинации «Губернатор года»

Глава Прикамья одержал победу в номинации «Губернатор года» на юбилейной X политической премии Российской ассоциации по связям с общественностью (РАСО) «Гамбургский счёт».



ФОТО: САЙТ ГУБЕРНАТОРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА ПЕРМСКОГО КРАЯ

Церемония награждения лауреатов прошла в Национальном центре «Россия» в ходе коммуникационного форума «Дни PR-26» 18 ноября. В финале Дмитрий Махонин обошёл двух других губернаторов: главу ХМАО Руслана Кухарука и главу Омской области Виталия Хоценко.

Жюри отметило комплекс достижений Дмитрия Махонина, в числе которых — успешная реализация информационной кампании «Год пермской промышленности», ориентированной на человека труда. Высокой оценки также удостоены регулярные «прямые линии» с населением, реализация программы расселения аварийного жилья, развитие общественного транспорта, системное развитие региона.

Для справки:
Политическая премия «Гамбургский счёт» была учреждена Российской ассоциацией по связям с общественностью (РАСО) в 2016 году и ежегодно присуждается политикам, партиям и кандидатам за их результативность, технологичность и креативность в конкурентных кампаниях.

«Зимнему вечеру» быть в полном объёме

В связи с публикациями в СМИ и сети Интернет по теме стихотворения А.С. Пушкина «Зимний вечер» Министерство просвещения РФ информирует: произведения великих русских классиков должны изучаться школьниками в неизменном виде — произвольное сокращение текстов недопустимо.

Минпросвещения заверило, что в новые государственные учебники по литературе для пятых классов стихотворение А.С. Пушкина «Зимний вечер» войдёт в полном объёме.

Ранее в СМИ появилась информация о том, что в школьный учебник для третьего класса стихотворение А.С. Пушкина «Зимний вечер» вошло в сокращённом виде.

В частности, из произведения в учебнике «Литературное чтение» исключили четверостишие, начинающееся со строк «Выпьем, добрая подружка / Бедной юности моей» и заканчивающееся словами «Выпьем с горя; где же кружка? / Сердцу будет веселей». В более ранних изданиях учебника стихотворение печаталось целиком.

Новый ГОСТ для остановок общественного транспорта

Вступивший в силу новый ГОСТ на остановки общественного транспорта учитывает требования к безопасности и удобству для граждан, а также доступность транспорта для маломобильных пассажиров.

Остановки будут разделены на три категории в зависимости от пассажиропотока: базовые (менее 100 пассажиров в сутки), улучшенные (от 100 до 500 пассажиров) и расширенные (более 500 пассажиров в сутки). При этом для каждой категории остановок предусмотрены свои требования к обустройству.

В павильонах остановок должно быть предусмотрено место для детской или инвалидной коляски размером не менее 0,9 на 1,2 метра, а для пассажиров с нарушением зрения — тактильные указатели и системы звукового ориентирования.

Кроме того, остановки улучшенного и расширенного классов рекомендуется оснащать Wi-Fi, зарядками для смартфонов, средствами экстренной связи и системами видеонаблюдения.

ВАЖНО! Новые требования будут применяться при строительстве новых и плановом обновлении действующих остановок.

Штрафы за выброшенных животных могут увеличить

Размер штрафа для граждан, которые выбросили на улицу своих домашних животных, нужно увеличить в 10 раз, чтобы его сумма составила 30 тысяч рублей, заявил РИА Новости депутат Госдумы Сергей Колунов.

Согласно действующему законодательству, несоблюдение общих требований к содержанию животных может повлечь предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от 1 500 до 3 000 рублей.

По словам парламентария, сегодня зафиксировано немало случаев, когда «нерадивые хозяева» бросают животных на улице.

«Завели собаку, поиграли, не справились и бросили. Государство же несёт ответственность и материальные издержки за отлов таких собак, их вакцинацию и тому подобное. Ведь если этого не сделать, мы столкнёмся с большими проблемами с бродячими животными», — отметил он.

Депутат добавил, что сегодняшней суммы штрафов недостаточно, чтобы компенсировать затраты государства на отлов, вакцинацию и прочие действия с брошенными животными. Ответственность хотят распространить не только на собственников животных, но и на людей, которым питомцев передали на законных основаниях. Например, это может касаться тех, кто взял собаку или кошку на передержку либо хранение. При этом хозяин не будет считаться нарушителем, если передаст животное новому владельцу или в приют, способный обеспечить ему необходимые условия содержания.

В КРАЕ

Впервые откроются профильные «Дорожные классы»

В краевом Минтрансе рассказали, что классы открываются на базе средних школ и представляют собой специализированные кабинеты с современным оборудованием, брендированные по федеральным стандартам.

Обучение рассчитано на учеников 7–11 классов, интересующихся точными науками и инженерией. Программа включает углублённое изучение профильных предметов и практико-ориентированные модули с учётом региональных особенностей и запросов дорожной отрасли.

«Дорожные классы» — всероссийский профориентационный проект, стартовавший в 2025 году при поддержке Росавтодора. Его цель — ранняя профориентация школьников и подготовка инженерных кадров для дорожной отрасли, популяризация инженерных специальностей.

В ГОРОДЕ

Выбран секретарь местного отделения партии «Единая Россия»



В муниципалитетах Пермского края избрали секретарей местных отделений «Единой России». В Березниках партийцы доверили эту должность заместителю председателя Березниковской городской Думы Юлии Кусовой.

Заместителем секретаря вновь стал Михаил Шинкарёв.

На «Тропе здоровья» появятся освещение и новые площадки



Пешеходный маршрут вдоль реки Быгель — одно из любимых мест горожан: здесь гуляют семьями, занимаются спортом, проводят время на свежем воздухе.

Особенно ценят маршрут представители старшего поколения: для них такие прогулки и тренировки — важная часть активного образа жизни. Но долгое время серьёзным неудобством оставалось отсутствие освещения, о чём жители не раз сообщали в обращениях главе города.

В администрации этот вопрос проработали. Подрядчик уже приступил к работам: по всему маршруту строят современную систему освещения. В проекте — 146 опор со светодиодными светильниками, мачтовая трансформаторная подстанция и система видеонаблюдения с выводом сигнала в Единую дежурную диспетчерскую службу города.

Также благоустроят уже существующие локации. На спортивной площадке появятся тренажёры для уличных тренировок, на детской — новый спортивный комплекс, качели и игровое оборудование, а также песочница и скамейки.

Работы ведутся ежедневно, подключение освещения запланировано на декабрь.

Стройка года: в городе возводят крупный медицинский комплекс



На ул. Льва Толстого около Мемориала Победы стартовали работы по строительству многопрофильного медицинского комплекса. Он объединит детскую поликлинику, педиатрический стационар и женскую консультацию.

Общая площадь объекта составит 12 тысяч квадратных метров. Проект предусматривает трёхэтажный поликлинический блок и четырёхэтажный стационар. Особое внимание уделено удобству пациентов: будет создана единая среда для обследования и лечения с организацией потоков. Детская поликлиника сможет принимать до 150 пациентов за смену.

Для строительства сформирован земельный участок площадью 1,2 гектара, разрешение на работы уже выдано. Сейчас подрядчик готовит площадку: убирают растительность, выкорчёвывают пни, демонтируют остатки старых фундаментов. На объекте ежедневно работает до 10 специалистов, завозится техника, готовится к подключению мобильная трансформаторная подстанция.

В ближайших планах — установка ограждения, обустройство временных дорог и размещение бытовых модулей для рабочих. До конца года подрядчик планирует смонтировать башенный кран и приступить к земляным работам под фундамент.

Психолог — о тревоге, страхе и том, как не дойти до антидепрессантов

Количество россиян, обратившихся к психологу, за последние 12 лет выросло в два раза.



Автор **Светлана Чемерилова**

По данным министра здравоохранения РФ Михаила Мурашко на 2026 год, более 3,5 млн россиян ежегодно обращаются за психологической помощью. Растёт популярность и самой профессии. В 2023 году в нашей стране официально утверждён День психолога. Отмечается он 22 ноября. В этом году праздник выпадает на воскресенье.

О том, какие существуют мифы в понимании профессии психолога, какие качества необходимы людям, выбравшим это направление, с какими трудностями они сталкиваются, а также о том, как сохранить собственное душевное равновесие и при этом помочь другим справиться с жизненными невзгодами, — об этом накануне профессионального праздника «Неделе.ru» рассказала практикующий психолог **Екатерина Ломова**.



— Екатерина Сергеевна, расскажите, как Вы пришли в профессию: был ли какой-то поворотный момент, который подтолкнул к выбору психологии?

— С детства хотела стать врачом. Но мечту пришлось оставить по ряду причин. Профессию психолога выбрала не случайно. Всегда было желание помогать людям, и так складывались обстоятельства, что в моей жизни начался тяжёлый период. Тогда я обратилась к психологии, чтобы помочь себе с этим справиться. Получилось многое переосмыслить и посмотреть на ситуацию иначе. Поняла, что это моё призвание, и стала дальше развиваться в профессии.

— Что в работе психолога оказалось совсем не таким, каким Вы это представляли в начале пути?

— У меня не было представления, каким оно должно быть. Просто нравился сам путь, нравилось обретать новые знания, и всё это как-то само закручивалось. Обучаясь профессии, не ставила перед собой цель получить диплом. Это вторично. Для меня было важно, что попаду к людям, которые меня учат, и я смогу их слушать, перенимать опыт. У меня не было ожиданий от выбранной профессии, поэтому не появилось, наверное, и разочарований. Просто идёт как идёт, и я наслаждаюсь тем, что имею.

— Какие качества, на Ваш взгляд, обязательны для хорошего психолога, а какие могут даже мешать?

— Мне кажется, одни из самых важных качеств — это развитый эмоциональный интеллект, любознательность, эмпатия и желание сделать жизнь других людей лучше, легче. Из того, что может негативно сказываться в работе, полагаю, это самоуверенность и привычка додумывать за других. Самоуверенность точно выйдет в итоге боком, а привычка додумывать за других поведёт по ложному следу, когда будете устанавливать причинно-следственные связи. Поэтому всегда нужно уточнять: «Как вы считаете? Как вам показалось? Правильно ли мне показалось, что вы так к этому отнеслись?»

— Исходя из того, что Вы сказали, так называемое «погружение», когда психолог сильно сопереживает своему клиенту. Вы допускаете такой подход?

— Излишнее погружение в проблему клиента может лишить психолога возможности объективно оценивать ситуацию. Нужно не страдать вместе с ним, а помочь решить возникшую проблему. Человеку, который пришёл в эмоциях, рядом нужен кто-то стабильный, чтобы он помог выйти из такого состояния. А если вы будете вместе страдать и трястись, то вам понадобится кто-то третий.

— С какими самыми частыми мифами о работе психолога Вы сталкиваетесь у клиентов?

— Первый миф: человек считает, что приход к психологу — это проявление слабости: «Я не справился». Особенно тяжело бывает это переступить мужчинам. Второй миф: когда люди думают, что достаточно просто прийти к психологу и жизнь начнёт кардинально меняться. Однако этого мало, потому что люди получают информацию, рекомендации, но если сами при этом делать ничего не будут, то ничто и не изменится.

— Вы сказали, что существует некий психологический барьер при обращении за помощью к психологу. Об этом стыдно говорить, поскольку считается проявлением слабости. Хотя на Западе иметь семейного психолога — вполне себе обыденное явление.

— Да. Такая тенденция существует в нашей стране. Но, например, в плане обращений я замечаю, что молодым людям это сделать проще. Они по-другому на это смотрят. Некоторые приходят накануне свадьбы и говорят, что хотели бы осознанно подойти к браку с пониманием себя и партнёра, грамотно распределить роли в семье. На мой взгляд, в старших классах хорошо бы ввести предмет по обучению эмоциональному интеллекту и стрессоустойчивости, чтобы учить подростков работать с эмоциями и понимать себя. Это помогло бы адаптироваться к учебной нагрузке, стрессу и социальным вызовам.

— Многие думают, что психолог «даст совет» и всё сразу станет хорошо. В чём, по Вашему, на самом деле состоит помощь?

— Как я уже сказала, нужно работать в связке: психолог и клиент. Не стоит перекладывать ответственность на психолога, потому что это ваша жизнь. Во-вторых, ваши эмоции и ваши реакции — это тоже зона вашей ответственности. Очень важно именно не подавлять, а выбирать и научиться управлять своими реакциями и эмоциями. Задача психолога — познакомиться с клиентом иногда ближе, чем он сам себя знает. А потом клиента с самим собой знакомить. И когда это знакомство состоится, у него самого появятся все ответы на вопросы. Не психолог указывает, по какому пути тебе идти, с кем жить, как себя вести. Все ответы есть внутри, но мы не всегда им доверяем, не всегда себя знаем для того, чтобы их как-то распознать и услышать. Задача психолога — так поговорить с человеком, чтобы у него появилась ясность. Кому-то хватает одной консультации, а кому-то нужна личная терапия, а это процесс не быстрый.

— Какие темы чаще всего сегодня приводят людей к психологу? Есть ли заметные сдвиги по сравнению с тем, что было 3–5 лет назад?

— Большинство людей приходят на консультацию с повышенной тревожностью, проблемами в личных и детско-родительских отношениях. И несколько лет назад было то же самое. За всем этим чаще всего стоит неуверенность в себе. Многим тревожность портит жизнь. Она может уходить в фобию, страхи, портить состояние здоровья. Человек начинает бояться куда-то пойти, что-то поменять в своей жизни, на что-то претендовать и так далее. В результате начинаются проблемы со здоровьем, потеря аппетита, сна. А дальше всё лишь усугубляется.

— А как Вы работаете с тревогой и стрессом? Есть ли подходы, которые особенно «заходят» в текущих реалиях?

— Я придерживаюсь двух основных методик, которые научно доказаны в нашей стране. Это когнитивно-поведенческая и личностно-ориентированная реконструктивная психотерапия. Они друг друга дополняют. Когнитивно-поведенческая психотерапия больше по работе с мыслями, осознанностью. Личностно-ориентированная психология помогает реконструировать, восстановить личность, дать новые опоры в жизни. Всё это хорошо дополняется работой с эмоциональным интеллектом и развитием стрессоустойчивости.

— Какой случай из практики запомнился больше всего?

— Помню, мне впервые пришлось выезжать на дом к клиенту. Девушка была в тяжёлом состоянии и не могла выходить из квартиры. Тревожно-фобическое расстройство дошло до того, что от неё отвернулись близкие. Она сама обратилась ко мне за помощью. Я на тот момент была ещё начинающим специалистом. Общение длилось около трёх часов. Вышла от неё с состоянием: «Хоть бы она мне больше никогда не позвонила». Я осознавала объём работы и не была уверена, что справлюсь. Но девушка записалась ко мне снова. Работали мы с ней год. С той поры прошло уже много лет. С ней всё хорошо. Она избавилась от страхов, начала жить самостоятельно и наладила не только социальную, но и личную жизнь. Мы общаемся друг с другом до сих пор, но уже не в рамках терапии.

Помню другой случай. На приём пришла девушка, чтобы спасти отношения с парнем. Однако по факту надо было спасать её от этих отношений. Это была достаточно тяжёлая работа, которая длилась чуть меньше года. Спустя какое-то время получила письмо от бывшей клиентки, написанное от руки, со словами благодарности. Такая тёплая обратная связь очень запомнилась.

— Сейчас многие прибегают к антидепрессантам. В целом по России продажи таких препаратов подскочили сразу на 40%, в Пермском крае тоже заметный рост — на 14%. Психиатры связывают это с несколькими причинами: препараты стали доступнее, диагноз ставят чаще и ухудшение психики населения. Как не дойти до такого состояния?

— Однозначно обращаться к грамотным, проверенным специалистам, а не к гадалкам, экстрасенсам, нумерологам, астрологам-психологам: так можно потерять время и усугубить ситуацию. Приём антидепрессантов — большая помощь, но только тогда, когда это действительно необходимо. Ведь некоторые психологические состояния могут возникнуть в результате каких-либо заболеваний или дефицита чего-либо в организме.

— Психолог помогает другим, а кто помогает психологу?

— Каждому психологу нужен свой психолог. Когда ты постоянно кого-то слушаешь, так хочется, чтобы и тебя послушали. Для этого есть супервизия, когда специалист идёт к специалисту. Но есть ещё и интервизия. Тоже классная штука для специалистов. Это сообщество, где на постоянной основе через интернет проходят встречи психологов. С коллегами обсуждаем свои кейсы, размышляем вместе, делимся опытом, разбираем сложные ситуации, поддерживаем друг друга. Это очень важно — работать в команде. Кроме этого, мне очень помогает творчество. Я увлекаюсь танцами. На занятиях забываю о работе, отстраняюсь от всего. В зале ты ни жена, ни мама, ни психотерапевт. Есть только танец и музыка.

— Для многих День психолога — не про подарки, а про признание важности профессии. Что лично для Вас значит этот праздник?

— Могу порадоваться за этот праздник. У меня юбилей в этом году — десять лет практики. Так что есть повод как-то отметить это событие. Хотя в сам праздник у меня будет обычный рабочий день.

— Если бы не психология, какой путь Вы бы, скорее всего, выбрали?

— Я однозначно стала бы врачом. Частично воплотила свою мечту: я психолог с медицинской подготовкой. Это очень важно и нужно в моей профессии.

Медицинский центр ВИТА
• Аллерголог • Гастроэнтеролог
• Невропатолог • Дерматолог
• Хирург • Холтеровское мониторирование
• Гинеколог • Терапевт
• Проктолог • Медицинский психолог
• ЭКГ • Пульмонолог
• Педиатр • Ультразвуковое исследование. (УЗИ)
Березники, ул. Юбилейная, 1 (2 этаж)
т. 8 (3424) 20-13-30
До получения медицинской услуги проконсультируйтесь у специалиста.
Лиц. № ЛО-59-01-004774 от 19 октября 2018 г.
РЕКЛАМА

НЕДЕЛЯ .ru
Телефон рекламной службы в Березниках
239-761

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ООО "ГЕРЕЗ" 3 этаж
Запись по телефону: 29-25-11, ул. К. Маркса, 48, оф. 310
• ЛЕЧЕНИЕ • ИМПЛАНТАЦИЯ
• УДАЛЕНИЕ • РЕНТГЕН
• ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА • 3D ТОМОГРАФ
• ВСЕ ВИДЫ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ
Часы работы: ПН-ПТ 10:00-19:00; СБ-ВС с 10:00 до 15:00
Протезист: 12:00-14:00; 16:00-19:00; СБ 10:00 ДО 15:00; ВС – выходной
ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ УСЛУГИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
РЕКЛАМА

В России в этом сезоне ожидают две волны гриппа

Две волны гриппа ожидаются в России в текущем эпидемическом сезоне: первая придёт в конце ноября, а вторая — в феврале, следует из материалов Академии постдипломного образования ФНКЦ ФМБА России.

Уточняется, что подъём заболеваемости будет вызван вирусами гриппа A (H1N1) pdm09 — свиного гриппа. Учёные пояснили, что такая ситуация связана с возможными мутациями свиного гриппа и появлением новых опасных штаммов.
В Роспотребнадзоре в минувший вторник сообщили, что в России отмечается прирост заболеваемости ОРВИ и гриппом, это обусловлено возобновлением учёбы после завершения школьных каникул. По данным ведомства, около 608 тысяч случаев острых респираторных вирусных инфекций, гриппа и ковида зарегистрировано в России на прошлой неделе.

В Прикамье за неделю, с 9 по 15 ноября, врачи зафиксировали 12 206 случаев заражения, что на 17,5 % больше показателей предыдущей недели, сообщает краевой Роспортребнадзор.

По данным лабораторного мониторинга, среди больных с симптомами ОРВИ циркулируют преимущественно возбудители негриппозной этиологии — риновирусы, аденовирусы, вирусы парагриппа. В связи с заболеваемостью ОРВИ в организованных детских коллективах в крае за прошедшую неделю был временно приостановлен образовательный процесс в 73-х группах в 43-х дошкольных организациях, в 129-ти классах в 61-й школе, в трёх группах в шести сузах.

Питание при простуде: мифы и реальность

В период сезонного подъёма заболеваемости ОРВИ, гриппом и COVID-19 среди граждан широко распространяются недостоверные рекомендации по питанию. Рацион больного должен быть физиологически полноценным, а не строиться на так называемых «народных» мифах.

Миф 1. Мегадозы витамина С предотвращают или излечивают простуду
Реальность: Приём высоких доз аскорбиновой кислоты не снижает риск заболевания для большинства населения. При уже развившейся инфекции эффект минимален — возможно сокращение длительности болезни в среднем на 8–14 %. Профилактический приём нецелесообразен. Предпочтительно получать витамин С из пищевых источников (цитрусовые, болгарский перец, квашеная капуста).

Миф 2. Куриный бульон обладает прямым противовирусным действием
Реальность: Клинических доказательств прямого этиотропного действия нет. Однако бульон является источником жидкости, легкоусвояемого белка и электролитов, что важно при лихорадке и сниженном аппетите. Рекомендован как элемент диетического питания в острый период.

Миф 3. Чай с малиной заменяет жаропонижающие препараты
Реальность: Содержание салицилатов в малине не велико (около 5 мг на 100 г ягоды), что в десятки раз меньше терапевтической дозы ацетилсалициловой кислоты. Жаропонижающий эффект напитка обусловлен преимущественно тёплым питьём и потоотделением. Не является заменой лекарственным препаратам.

Миф 4. Цинк — эффективное средство для быстрого выздоровления
Реальность: Метаанализы подтверждают способность цинка (в форме пастилок) сокращать длительность респираторной инфекции примерно на два дня, однако его применение сопряжено с частыми побочными эффектами (тошнота, диарея, металлический привкус). Профилактическая эффективность не доказана. Решение о приёме — по согласованию с врачом.

Миф 5. Мёд, лимон, имбирь и чеснок — «природные антибиотики»
Реальность: Мёд обладает доказанным симптоматическим эффектом при кашле (обволакивающее действие). Лимон и имбирь улучшают вкусовые качества напитков, но не обладают подтверждённой противовирусной активностью. Чеснок не показал клинической эффективности в профилактике и лечении ОРВИ. Указанные продукты могут использоваться как дополнение к базовой терапии, но не как её замена.

Миф 6. Молоко увеличивает образование слизи
Реальность: Исследования не подтверждают связи между употреблением молока и гиперсекрецией слизи. Ограничение молочных продуктов необходимо только при индивидуальной непереносимости лактозы или аллергии. Кисломолочные продукты (кефир, йогурт) допустимы и полезны.

Миф 7. «Простуду кормить, жар морить голодом»
Реальность: Голодание при инфекционном процессе нефизиологично: иммунный ответ требует энергетических и пластических ресурсов. Питание должно осуществляться по аппетиту, без принуждения, но с достаточным поступлением жидкости и легкоусвояемых нутриентов. Полный отказ от еды не рекомендован.

Миф 8. Алкоголь согревает и уничтожает возбудителей
Реальность: Алкоголь угнетает иммунную функцию, вызывает дегидратацию, увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и может взаимодействовать с лекарственными препаратами (в частности, с парацетамолом — риск гепатотоксичности). Употребление алкоголя в период болезни противопоказано.

Миф 9. Сладкое обеспечивает энергию для борьбы с инфекцией
Реальность: Избыток рафинированного сахара может снижать фагоцитарную активность лейкоцитов и способствовать воспалительным процессам. Рекомендуется умеренное потребление сахара; предпочтение — фруктам и небольшому количеству мёда.

Основные принципы питания при ОРВИ, гриппе и COVID-19:

- **Адекватная гидратация** — тёплая вода, бульоны, травяные чаи, компоты.
- **Полноценное, но легкоусвояемое питание** — овощные супы, каши, яйца, кисломолочные продукты; приём пищи по аппетиту.
- **Мёд** — при отсутствии аллергии, для смягчения кашля (не добавлять в кипяток).
- **Соблюдение режима отдыха** — сон и покой способствуют восстановлению иммунной функции.
- **Медикаментозная терапия** — строго по назначению врача; самолечение недопустимо.

По данным Роспотребнадзора

Исправление прикуса для детей и взрослых в клинике «Астра-мед» в Перми — быстро, эффективно, эстетично!



Чем старше пациент, тем сложнее изменить положение зубов. Поэтому исправлять прикус стоит в подростковом возрасте, пока идёт рост зубочелюстной системы и костная ткань более податлива, но **врач стоматолог-ортодонт клиники «Астра-мед» Фидан Алекберова** специализируется на исправлении прикуса, выравнивании зубных рядов, а также занимается лечением пациентов с дисфункцией височно-нижнечелюстного сустава и проводит ортодонтическое лечение как взрослых, так и детей.

— Для меня, как для врача, крайне важно постоянно совершенствовать свои знания и навыки, ведь современная медицина не стоит на месте. Я стремлюсь применять в своей практике наиболее эффективные и научно-обоснованные методы лечения, чтобы каждый пациент получал качественную помощь. Для меня важно, чтобы человек уходил от меня не только с красивой улыбкой, но и со здоровой, сохраняя результат на долгие годы.

Одним из важнейших этапов ортодонтического лечения является диагностика. Благодаря комплексному обследованию, включающему КЛКТ с захватом височно-нижнечелюстного сустава, 3D-цефалометрический анализ, фотопротокол и цифровое сканирование зубных рядов, можно поставить точный диагноз, который является залогом красивой и здоровой улыбки. В своей работе Фидан Алекберова использует брекет-системы, элайнеры, а также различные ортодонтические аппараты — как съёмные, так и несъёмные.



Зачастую ортодонтическое лечение является лишь одним из этапов на пути к здоровой улыбке. Именно поэтому так важен комплексный подход. Для достижения наилучшего результата к лечению привлекаются специалисты смежных направлений, что позволяет получить не только красивую, но и функциональную улыбку.

Мы работаем, чтобы вы улыбались!
ООО «Центр стоматологии и имплантологии Астра-мед»:
г. Пермь, ул. Пермская, 161.
Тел.: 8 (342) 258-34-34, 258-39-39

Лиц. ЛО-59-01-004622 от 22 июня 2018 г. ЛО-59-01-004619 от 22 июня 2018 г.

УСПЕВАЙТЕ ДО КОНЦА ДЕКАБРЯ ПОЛУЧИТЬ УСЛУГИ В КЛИНИКЕ ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ АУКЦИОННЫМ ЦЕНАМ

- Корейский или Израильский имплантат + металлокерамическая коронка за 70 000 руб. при единовременной оплате.*
- Корейский или Израильский имплантат + цирконевая коронка за 86 000 руб. при единовременной оплате.*
- Безпроцентная рассрочка на 6 месяцев Корейский или Израильский имплантат + коронка от 16 500 руб.
- Профессиональная гигиена полости рта перед имплантации, протезированием или установкой брекетов за 7 500 руб.
- Металлические американские самолигирующиеся брекеты за 65 000 руб. все включено на одну челюсть (вместо 75.000).

* Акция действительна при оплате наличными.

www.астрамедцентр.рф
Мы ВКонтакте: astramedperm

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

АВТОМИКС

MS MAXI SERVIS Макси Сервис
Ремонт авто,сход-развал,
Шиномонтаж.
Большой склад з\ч.
Отопители «Вебасто».
maxi-servis@yandex.ru
www.maxi-servis.ru
ул. Парижской коммуны,1Б
тел.: 200-322,
сот. 8 919-700-700-7

АВТОЭВАКУАТОР
Скажи – ХОЧУ СКИДКУ!
СКИДКА 500 р. НА ВСЁ!
АВТОСЕРВИС
КУЗОВНОЙ РЕМОНТ
Усолье, Аникина, 2
8-912-78-78-787

КАРДАНО
РЕМОНТ КАРДАННЫХ ВАЛОВ
Ремонт карданных валов в Березниках
г. Березники,
ул. Большевистская, 8г
Автосервис «Фанавто»
8-922-241-35-55
kardano.ru

ЗАПЧАСТИ ДЛЯ ВСЕХ ИНОМАРОК
• НИЗКИЕ ЦЕНЫ
• КОРОТКИЕ СРОКИ
• В НАЛИЧИИ И ПОД ЗАКАЗ
ул. Юбилейная, д. 95.
Тел. 8-912-59-81-070
e-mail: allparts59@mail.ru
Часы работы: ПН-ПТ: с 10:00 до 19:00
СБ-ВС ВЫХОДНОЙ

КАРДАНО
Ремонт рулевых реек в Березниках
• Профессиональный ремонт гидравлических и электрических реек легкового и малого коммерческого транспорта
• Обмен рулевыми рейками
• Продажа новых рулевых реек и насосов
г. Березники, ул. Большевистская, 8г
(автосервис «Фанавто»)
+7-922-314-3-555 kardano.ru

iCar
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ МАГАЗИН И УСТАНОВОЧНЫЙ ЦЕНТР АВТОМОБИЛЬНОЙ ЭЛЕКТРОНИКИ
Квалифицированные консультации, продажа и установка
▪ Автосигнализации
▪ Механические замки «Дракон»
▪ Автозвук
▪ Парктроники, парковочные камеры, шумоизоляция салона
▪ Тонировка
г. Березники, пр. Ленина, 80, тел. 8-982-239-79-90

ВЫКУП АВТО
БИТЫЕ, ЦЕЛЫЕ, КРЕДИТНЫЕ, ГОРЕЛЫЕ,
НА ЗАПЧАСТИ, БЕЗ ДОКУМЕНТОВ
АВТОМОБИЛИ НА ЗАКАЗ ИЗ СТРАН СНГ И КИТАЯ
8-965-555-55-49

ЕВРО ДИЗЕЛЬ
ЗАПЧАСТИ ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ТРАНСПОРТА
ГАЗОН NEXT · ГАЗЕЛЬ NEXT · ВАЛДАЙ · КАМАЗ Компас
CUMMINS · ЯМЗ 534 · ММЗ 245 · FOTON G21 · УАЗ
г. Пермь, ул. Рязанская, 97 б. Тел. 8 (342) 258-31-50

РЕКЛАМА

Официальный дилер АВТОДОМ
NEW
ДИАГНОСТИРОВАНИЕ И РЕМОНТ:
☑ двигателей Cumnins, Daimier
☑ коробок передач ZF
☑ систем впрыска Common Rail
г. Березники, К.Маркса, 128
8-952-320-496-9
8-992-213-213-0
РЕКЛАМА

ВНИМАНИЕ!

Отдел Госавтоинспекции Отдела МВД России «Березниковский» приглашает граждан на службу на должность

ИНСПЕКТОРА ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ

Граждан в возрасте от 18 лет, способных по своим личным и деловым качествам, физической подготовке, уровню образования и состоянию здоровья выполнять служебные обязанности сотрудника государственной инспекции безопасности дорожного движения.

Требования:

- граждане Российской Федерации, прошедшие службу в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- образование — не ниже среднего профессионального;
- годные по состоянию здоровья и деловым качествам к службе в органах внутренних дел;
- не имеющие судимости (судимых близких родственников).

По вопросу трудоустройства обращаться в отдел Госавтоинспекции Отдела МВД России «Березниковский» по адресу: ул. Березниковская, 67, каб. 31, 33 и по тел. 8 (3424) 21-17-22.

Жительницу Березников наказали за повторную пьяную езду

Женщина, ранее наказанная по ч. 1 ст. 12.26 КоАП РФ за отказ от медосвидетельствования, вновь села за руль в нетрезвом виде. Автомобиль остановили сотрудники полиции: у водителя заметили признаки опьянения.

Алкотестер показал 0,00 мг/л этилового спирта, но от прохождения медицинского освидетельствования в медучреждении женщина отказалась. По закону такой отказ приравнивается к управлению машиной в состоянии опьянения.

С учётом прошлого наказания действия женщины квалифицировали по ч. 1 ст. 264.1 УК РФ. Суд назначил ей наказание в виде штрафа в размере 250 тысяч рублей и лишил права управлять транспортными средствами на два года.

Должницу уведомили о возбуждении исполнительного производства и предупредили: если штраф не будет уплачен в течение 60 дней, наказание могут заменить. Для обеспечения исполнения приговора на её банковские счета наложили арест, а на регистрационные действия с недвижимостью — запрет.

Несмотря на принятые меры, женщина так и не погасила долг. Судебный пристав направил в суд представление о замене наказания, и суд назначил ей 1,5 года ограничения свободы.

Осторожно, тонкий лёд!



Специалисты пожарной охраны и МЧС предупреждают: осенний лёд становится прочным только после того, как установятся непрерывные морозные дни.

Безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 10 см. Он образуется при температуре не выше минус 10 градусов примерно за 10 дней. Помните: выходить на лёд водоёмов нужно в местах, где оборудованы специальные ледовые переправы. В местах, где ледовые переправы отсутствуют, при переходе следует обязательно проверять прочность льда палкой.

Лёд непрочен в местах быстрого течения, стоковых вод и бьющих ключей, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев и кустов. Крайне опасен лёд под снегом и сугробами, а также у берега.

Если вы провалились и оказались в холодной воде:

- не паникуйте, не делайте резких движений, дышите как можно глубже и медленнее;
- раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;
- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лёд;
- выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли, — ведь лёд здесь уже проверен на прочность.

Инженер ОПП 24-ПЧ Екатерина Павлова

Автодилер выплатил более 5 млн рублей по решению суда

Жительница Перми купила у автодилера кроссовер CHANGAN UNI-K за 3 млн 919 тыс. 900 рублей. Спустя полтора года машина вышла из строя — сломался двигатель. Владелица доставила автомобиль в автосалон на эвакуаторе и передала его на гарантийный ремонт.

По условиям гарантии, ремонт должны были завершить не позднее чем через 45 дней, но сроки нарушили — задержали на два дня. При возврате машины покупательнице не предоставили документы, подтверждающие качество ремонта: в акте не указали ни использованные запчасти, ни суть проведённых работ. Это лишь усилило сомнения женщины в том, что неисправность устранена должным образом.

Покупательница направила продавцу претензию с требованием расторгнуть договор купли-продажи и вернуть деньги. Кроме того, она просила компенсировать разницу в стоимости автомобиля на момент покупки и на дату спора, а также возместить сопутствующие расходы — в том числе затраты на эвакуацию, страховку и покупку зимних шин. Требования остались без удовлетворения, и спор перешёл в судебную плоскость.

Суд встал на сторону покупательницы. С автодилера взыскали стоимость автомобиля, разницу в цене, убытки, неустойку, компенсацию морального вреда и штраф за отказ добровольно удовлетворить требования. Общая сумма превысила пять миллионов рублей.

Березниковец из-за обиды вооружился охотничьим карабином

В Березниках конфликт между мужчинами чуть не обернулся большой трагедией.

Всё началось со ссоры. 38-летний водитель грузовика прилюдно оскорбил своего 62-летнего знакомого. За оскорбление мужчина понёс административное наказание — ему назначили штраф. Но этого оказалось недостаточно для уязвлённого обидчика. Решив добиться извинений по-своему, он взял охотничий карабин, приехал к проходной предприятия, подкараулил машину и потребовал, чтобы водитель извинился. После отказа мужчина снял оружие с предохранителя и дважды выстрелил в кабину КамАЗа.

Водитель отделался ссадинами от осколков разбитого стекла, но сильнее всего пострадал психологически: у него развилась бессонница, появился страх возвращения на место работы.

Действия стрелка квалифицировали по части 1 статьи 119 УК РФ («Угроза убийством»). Суд назначил ему 180 часов обязательных работ. Параллельно потерпевший обратился в суд с иском о компенсации морального вреда. Первая инстанция оценила страдания мужчины в 30 тысяч рублей, но апелляционный суд с этим не согласился. Судьи учли, что нападение было спланировано, носило демонстративный и угрожающий характер, сопровождалось реальными выстрелами, а последствия для психики потерпевшего оказались ощутимыми. В итоге размер компенсации увеличили до 100 тысяч рублей.

Должника своевременно уведомили о возбуждении исполнительного производства, но в отведённый законом срок он не погасил долг. Тогда приставы применили комплекс мер принудительного исполнения: начислили исполнительский сбор (более 12 тысяч рублей), ограничили выезд мужчины за пределы РФ, запретили регистрационные действия с его легковым автомобилем и обратили взыскание на средства на банковских счетах.

Редакция не несёт ответственности за содержание объявлений

Условия подачи объявлений смотрите на сайте **www.nedelyaru.ru**

РАБОТА

Промышленному предприятию АО «ТРОЙКА-МЕТ» требуются водители на автомобили МАЗ, КамАЗ с гидроманипулятором, слесарь-ремонтник грузового транспорта, газорезчики. Иногородним предоставляется жильё. Тел. 8-912-070-62-62.

УСЛУГИ



- **Услуги фронтального погрузчика.** Тел. 8-908-260-69-36
- **Служба аварийного вскрытия** квартир, гаражей, автомобилей. Ремонт, замена и установка замков. Тел.: 23-11-12, 43-11-12, 8-902-79-83-002.
- **Декларация 3 НДФЛ. Возврат налога** при покупке жилья, с ипотеки, лечения, обучения, спорта, пенсионных взносов, страхования жизни, инвестиций, продажи жилья, транспорта. Тел. 8-982-485-25-26, Ирина.
- **Изготовлю: рамы, двери для бани, штапик, дранку. По всем вопросам: 8-908-246-16-63, Владимир.**
- **Натяжные потолки любой сложности без посредников.** Широкая цветовая гамма. Замер бесплатно. Тел. 8-904-846-84-28, Вячеслав.
- **Юрист Казанцева Елена Сергеевна.** Составление исковых заявлений, жалоб, претензий, и т. п. Правовая помощь по всем административным, гражданским делам. Банкротство физ. лиц. Представительство в суде, ГИБДД. Адрес: г. Березники, ул. Юбилейная, 1, оф. 411 (4 этаж). Тел. 8-965-56-98-531.
- **СтройМаксимум-М.** Дома, бани, пристройки, беседки, крыши, сайдинг, межэтажные лестницы. Ремонт теплиц. Скидки. Тел. 8-919-485-61-79.

КУПЛЮ

- **АНТИКВАРНЫЙ САЛОН-МАГАЗИН «СТАРИННЫЕ ВЕЩИЦЫ»** продаёт и покупает иконы, статуэтки, монеты, значки и другие предметы старины. Возможен выезд на дом. **Адрес:** ул. Пятилетки, 22. Зелёное крыльцо (дом, где «МедЛаб»). **Часы работы:** пн-пт — с 12:00 до 18:00; сб-вс — с 14:00 до 17:00; вторник — выходной день. **Тел.: 8-902-79-826-27, 29-96-16.**

ЗНАКОМСТВА

- **Познакомлюсь с женщиной до 45 лет**, рост примерно до 166, инвалидом. Мне 47/166, 3 группа инвалидности. Тел. 8-992-203-16-70. Пишите СМС.
- **Мужчина, 49 лет,** познакомится с женщиной или девушкой для встреч. Возможны отношения. Жду от вас СМС. Тел. 8-902-805-61-92.
- **Познакомлюсь с девушкой** для серьёзных отношений и создания семьи. Тел. 8-919-716-05-15.
- **Хочу познакомиться с мужчиной (вдовцом).** Рост — не менее 170 см, возраст — не менее 60 лет. Желательно наличие машины. Тел. 8-919-450-29-88.

ЖИВОТНЫЕ



- **Котик Федя**, возраст — 1 год. Ласковый, добрый и ручной кот. Кастрирован, обработан от всех паразитов, вакцинирован. Ходит в лоток, ненавязчивый: подходит осторожно и тихонько подставляет голову, прося погладить. Тел. 8-902-839-04-34, Ольга.



РЕКЛАМА

- **МИЛА В ПОИСКАХ ДОМА!** Чудесная малышка, которой всего 3 месяца. Она невероятно активная и любознательная — каждую минуту открывает для себя что-то новое и готова исследовать весь мир! Милочке очень хочется поскорее найти свою семью. Мила уже обработана от паразитов, а когда придёт время, мы поможем с её стерилизацией! Расскажите о Миле друзьям — вместе мы обязательно найдём ей самых лучших хозяев! Пристрой только взрослым людям в собственное жильё (не съёмное) с ненавязчивым отслеживанием судьбы! Тел. 8-912-595-45-41, Екатерина.



- **Друзья, очень нужна ваша помощь.** Солнечная, улыбчивая девочка ищет новую семью. Ей 6 лет, идеальный, мудрый возраст без щенячьих шалостей. Раньше она жила в тепле с бабушкой и кошкой, но осталась без дома. Очень спокойная, домашняя, настоящая собака-компаньон. Дружит с кошками, другими собаками. Отлично гуляет как на поводке, так и без него. Стерилизована и привита (есть небольшой лишний вес от прошлой сытой жизни). Присмотритесь к этой преданной девочке! Звоните, отвечу на все вопросы: 8-924-036-80-24, 8-982-233-98-48



- **Срочно пристраиваются выброшенные котята.** Этих девочек выкинули из машины в пос. Зырянка. Со стерилизацией поможем, если кто-то переживает за это. Лоток знает идеально, кушают всё, обе ласковые. По всем вопросам по телефону 8-912-598-59-55.



- **Ищем дом для кошечки Бусинки!** Молодая, стерилизованная, идеально знает лоток. Немного пуглива (всё ещё сказывается жизнь на улице), но очень кроткая и бесконфликтная. Позволяет спокойно проводить с собой все необходимые манипуляции. Ей нужны терпение, любовь и уютный дом, чтобы наконец почувствовать себя в безопасности. Дайте Бусинке шанс на счастливую жизнь — она этого достойна! Звоните: 8-912-498-23-65, 8-950-455-40-07.

Лиц.№0033 от 03.04.2018 г.
ТРОЙКА-МЕТ
Прием лома ЦВЕТНЫХ ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ
ВЫСОКИЕ ЦЕНЫ
- Точное взвешивание
- Самовывоз
- Безналичный расчет
- Наличие спецтехники

тел. 8-919-453-80-41
8-922-241-89-99
Березники, ул. Березниковская, 45
РЕКЛАМА

Объявления в газете платные, кроме рубрик «Знакомства» и «Животные ищут дом». Телефон для СМС-сообщений в эти рубрики — 8-912-980-03-03



- **Золотого цвета кот ИЩЕТ ДОМ.** Молоденький мальчишка был отловлен на одном из предприятий города, обработан от всех паразитов, КАСТРИРОВАН. На данный момент находится на временной передержке, отъедается, отсыпается и приучается к лотку. Пушистый, компактный и такой уютный. Тел. 8-912-984-06-57, Ирина.



- **Булочка** — чудесная котодама. Ходит прекрасно в закрытый лоток. Кушает сухой и влажный корм. Обработана и привита. Тел. 8-902-835-73-30, Татьяна.

УРАЛХИМ АЗОТ
вакансии
ФИЛИАЛ «АЗОТ» КОМПАНИИ «УРАЛХИМ» В ГОРОДЕ БЕРЕЗНИКИ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
Грузчика
Мы предлагаем широкий социальный пакет, в том числе:
- стабильную, конкурентную заработную плату
- частичную оплату питания
- доставку корпоративным транспортом до работы
- мед. обслуживание, компенсацию платных услуг и санаторно-курортного лечения
- условия для занятия спортом

Требования к кандидатам:
- отсутствие медицинских противопоказаний к работе
- приветствуется наличие удостоверения «Стропальщика»



Обращаться в отдел обеспечения кадрами:
Чуртанское шоссе, 75, телефон: 8-912-881-54-92
РЕКЛАМА

ВНИМАНИЕ!



- **ПОЖИЛОЙ ШПИЦ АРЧИ ИЩЕТ СПОКОЙНУЮ СЕМЬЮ.** Да, это отказник: прежние хозяева не захотели дальше заботиться о собачке. Но для мальчишки это не приговор, а шанс на новый, спокойный этап жизни! Что важно знать: Возраст 11 лет. Любит гулять, но совсем не приучен к пелёнке. Есть проблемы со здоровьем: сердечная недостаточность, бронхит на фоне диагноза. Сейчас начато лечение. Ревнив к другим собакам в доме, с кошками ладит. Характер спокойный, но лучше подойдёт семья без маленьких детей. Требуется пожизненная поддерживающая сердечная терапия и периодические осмотры у ветеринара. Пожалуйста, прежде чем принять решение, адекватно оцените возможности проживания Арчи в вашей семье (наличие времени, терпения и финансовых ресурсов). По всем вопросам звоните: 8-919-714-48-99, Анна.

Уважаемые читатели! К сожалению, мы не можем публиковать всех животных, которые ищут дом или потерялись. Но вы всегда можете найти их в группах ВКонтакте:

- «Помощь животным Пермского края, г. Березники»;
- «ДОБРЫЕ РУКИ», г. Березники (группа помощи животным);
- [ТБ] «Потеряшка / Животные / Березники».

Может быть, среди всех, кто есть в этих группах, вы найдёте именно своё пушисто-мохнато-хвостатое счастье. Или просто окажите любую посильную помощь волонтёрам.

Мы верим, что в каждом из вас есть такие качества, как доброта, забота, понимание и сочувствие. И только вместе мы сможем сделать мир лучше.

«Пушистые» сердца в поисках своего Человека

Друзья, мы по-прежнему идём своей доброй дорогой — и с радостью делимся историями удивительных людей нашего города. Тех, кто не проходит мимо чужой беды — волонтёров, которые спасают, лечат и дарят надежду тем, кто в ней особенно нуждается.

Сегодня хотим рассказать об Ольге. В её заботливых руках — целая пушистая семья: 20 мохнатых сердец, каждое из которых верит и ждёт своего Человека. Разрешите представить некоторых из них:

- **Кот Бася**, 2 года, добрый, ласковый, любит спать в обнимку с человеком. Не агрессивный к другим животным. Кастрированный, лоток 5+.
- **Кошка Пампушка**, возраст 3 года. Пухленькая, кругленькая, не конфликтная по отношению к другим котам и кошкам. Стерилизованная, лоток 5+.
- **Кот Семён.** В лоток ходит без промахов. Ищу этому брутальному котику семью. Пишите. Приходите знакомиться.
- **Кошка Бамбошка.** Возраст примерно 5 лет. Лоток посещает исправно без промахов. Стерилизованная. Вакцинированная. Питание — только сухой корм ПроПлан.



- **Пять прекрасных котиков в поисках семейной жизни: Василий, Кузьмич, Сёма, Кекс, Федюня.** Все кастрированные, обработанные от всех видов паразитов, по нужде ходят в лоток. Каждый имеет свой уникальный характер.

Животные отдаются с условием: никаких прогулок по улице и садовым участкам. Только домашнее содержание. **Хотите беззаботных кисонек? Пишите, звоните Ольге: 8-902-83-90-434.**

Встречи в Усолье продолжаются

21 ноября в 13:00 Усолье Строгановское вновь объединит тех, для кого история — это больше, чем памятники архитектуры и музейные экспонаты: это ещё и судьбы людей, которые когда-то жили здесь; для кого слова «память места» — что-то глубокое и личное; кто понимает, как важно беречь эту память, и готов внести свой вклад в её сохранение.

В рамках проекта «Солевары. Настоящее» Березниковского историко-художественного музея в Усолье продолжается цикл тёплых клубных встреч.

Программа встречи 21 ноября:

- «Усольские некрополи: где хоронили в Усолье». Юлия Бушмакина, историк, специалист в сфере сохранения объектов культурного наследия, заведующая отделом редких книг Пермской государственной краевой универсальной библиотеки имени Горького.
- «Трактора на Сользаводе: история Усольской МТС». Роман Петров, старший научный сотрудник Березниковского историко-художественного музея.
- «Посадские жители: семья Назаровых». Елена Аркадьевна Вшивкова.
- «Кто на картине?». Любовь Борисовна Кузнецова, краевед.
- Чай и тёплая атмосфера.

Формат встречи — открытый диалог. Будем слушать, общаться, обмениваться воспоминаниями.

Приглашаем поделиться своей историей, если:

- вы живёте в Усолье и жили здесь в советский период;
- вы живёте не в Усолье, но ваше детство или юность проходили здесь и пришлись на советский период;
- ваши родители, бабушки, дедушки или другие родственники жили и работали в Усолье, меняли профессию после закрытия сользаводов, устраивались на работу в другие места;
- вы изучали историю своего рода, ваш род связан с Усольем и в нём были солевары.

Возможно, вы помните рассказы бабушки, у вас сохранились старые фотографии или памятные вещи тех лет. Важно всё, любая деталь. Вы можете выступить на встрече, послушать других и дополнить рассказ своим, пообщаться с сотрудниками музея — вашу историю запишут. Можно принести фотографии, дневники, письма, вещи тех лет: музей бережно оцифрует их и вернёт вам.

Встреча будет проходить в тёплом павильоне на берегу. Сбор 21 ноября, в субботу, в 13:00 у входа в Спасо-Преображенский собор. Открыта обязательная предварительная регистрация на встречу — ссылка в комментариях. Запись на встречу по QR-коду.







☺

Мальчик, научивший своих родителей, бабушку и дедушку пользоваться интернетом, уже 5 лет чувствует себя сиротой.

☺

— Да ты знаешь, кто мой дядя???
— Кто?
— Мой дядя — мамкин братуха!

☺

Разговор дочери с матерью по телефону:
— Знаешь, а мой сегодня поздно придёт. Он сказал, что идёт на матч «Зенита» с «Локомотивом».
— Дура! Он тебя просто обманывает — фотоаппарат с паровозом играть не могут!



НЕДЕЛЯ .ru

Учредитель и издатель:
ООО «Рекламное Агентство «АПРИОРИ»

Генеральный директор: Кристина Баранова

ИО главного редактора:
Кристина Викторовна Баранова

Адрес редакции и издателя:
618400, Пермский край, г. Березники, Чуртанское шоссе, 75.

Телефон: (3424) 239-761, 239-369.

E-mail: nedelya-ru@yandex.ru.

Сайт: www.nedelyaru.ru

Группа ВКонтакте: vk.com/nedelyaru

По вопросам доставки обращаться по тел. 239-369.

№ 45 [1041] от 20.11.2026 г. Заказ № 329.
Подписано в печать по графику 19.11.2026 г. в 20:00, фактически 19.11.2026 г. в 20:00.
Тираж: 10 000 экз. Газета отпечатана в ООО «ПрессА» 618419, Пермский край, м.о. Город Березники, г. Березники, ул. Карла Маркса, д. 50а. Распространяется бесплатно.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 59-0947 от 29.07.14, выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Пермскому краю.

12+

Ответственность за содержание рекламных материалов и модулей несёт рекламодатель. Мнения авторов могут не совпадать с мнением редакции. Редакция вступает в переписку с читателями. При перепечатке материалов полностью или их фрагментов ссылка на газету «Неделя.ru» обязательна.

ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ
день +2	день +4	день +4	день +3	день 0	день –1	день –1
ночь –1	ночь +2	ночь +3	ночь –1	ночь –2	ночь –2	ночь –3

Погода в Березниках 20 – 26 ноября