НЕДЕЛЯ .ru

Березниковский драматический театр открыл новый, 84-й театральный сезон

Стр. 2

Премьера первого спектакля сезона «Ромео и Джульетта»

#годтеатравроссии

ФОТО: VK.COM/BERDRAMA, МИХАИЛ КУПРЫГИН

Общество • КЛАССИКОВ ПУСТЯТ К ДЕТЯМ [стр. 3]

12+

Итоги

МОДЕРНИЗАЦИЯ НЕДЕЛИ

На «Азоте» проложен новый водовод питьевой воды

1 330 метров трубопровода питьевой воды проложено на территории Филиала «Азот» АО «ОХК «УРАЛХИМ» в 2019 году. На реализацию программы по переустройству сети внутреннего питьевого водоснабжения направлено почти 8,9 миллиона рублей.

Всего заменено три участка трубопровода. Один из них — часть магистральной сети, которая обеспечивает питьевой водой половину завода.

Для транспортировки питьевой воды использованы полиэтиленовые трубы. Они долговечные, не подвержены коррозии, в отличие от чугунных и стальных. При проведении нового трубопровода использовались два способа установки, которые относятся к современным бестраншейным технологиям. Первый — горизонтально направленное бурение: при помощи буровой техники трубы поместили внутрь скважины. Второй — санация: в старый трубопровод, как в футляр, положили новый.

Павел Фролов, главный специалист по водоснабжению, водоотведению и газоснабжению отдела главного энергетика Филиала «Азот» АО «ОХК «УРАЛХИМ»:

— Новые сети прокладывали без остановки водоснабжения. Отключали воду только в момент подключения нового водовода, примерно на шесть часов. Перед подачей воды произвели промывку и обеззараживание трубопроводов, сдали анализы на соответствие требованиям САНПИНа.

В 2019 году проведена только часть работ в рамках масштабной программы по переустройству сети питьевого водоснабжения. В течение ближайших трёх лет планируется полная замена системы подачи питьевой воды. Основная задача — повышение надёжности, бесперебойности системы хозяйственного питьевого снабжения филиала «Азот».

ПРОЕКТ НЕДЕЛИ

На перспективу

ОАО «ГИАП» (Группа инжиниринговых компаний, специализирующихся на оказании комплексной инжиниринговой поддержке производств азотной промышленности) и Филиал «Азот» АО «ОХК «УРАЛХИМ» подписали договор на выполнение проектных работ по увеличению мощности производства аммиачной селитры и строительству нового отделения производств NS-удобрений.

Реализация этого проекта позволит березниковскому предприятию увеличить производство аммиачной селитры на агрегате АС-72 до 2 100 тонн в сутки и начать выпуск нового востребованного на рынке продукта NS производительностью 16 тонн в сутки, или 135 тысяч тонн в год.

Строительство планируется на 2021 год. ГИАП в рамках проекта выполнит разработку проектной и рабочей документации, организует её экспертизу.

ПОИСК НЕДЕЛИ

Устанавливается местонахождение Бельтюкова Юрия Леонидовича, который пропал в 2005 году, но близкие мужчины верят, что он может вернуться.

Волонтёры сообщают, что достоверно известно, что Юрий Бельтюков сел на поезд Соликамск - Екатеринбург на станции в Кизеле 25 августа 2005 года. Где он мог сойти с поезда, не установлено. С тех пор его местонахождение неизвестно — Юрий может быть где угодно.

Приметы: Юрий родился 12 января 1980 года, сейчас ему 39 лет, поэтому может выглядеть взрослее, чем на фото. Рост 178 см, волосы русые, глаза серые, крепкого телосложения.

Особые приметы: справа, чуть ниже пояса, шрам от нарыва, на правой стопе увеличена косточка.

Если вам известно местонахождение Юрия, просьба звонить по телефонам: 8-922-31-41-112 (горячая линия) или 8-992-210-83-84 (Надежда, координатор поиска).

ОБУЧЕНИЕ НЕДЕЛИ

Территориальный отдел по городу Березники ГКУ ЦЗН Пермского края приглашает женщин в период отпуска по уходу за ребёнком до трёх лет, состоящих в трудовых отношениях с работодателем, пройти ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ по профессиям/программам:

1. Делопроизводство и документооборот — с 21 октября 2019 г.;
2. Менеджмент организации. Технологии достижения результатов — с 28 октября 2019 г.;
3. Управление персоналом — с 5 ноября 2019 г.

Базовое образование — не ниже среднего профессионального.
Обучение для граждан бесплатное.
По окончании обучения выдаётся свидетельство, количество мест ограничено.

Желающим нужно лично обратиться в ЦЗН по месту жительства или месту пребывания и предоставить следующие документы:

- паспорт или документ, его заменяющий;
- свидетельство о рождении ребёнка;
- копии документа, связанного с работой и подтверждающего нахождение в отпуске по уходу за ребёнком до достижения им возраста трёх лет;
- копия трудовой книжки;
- документ об образовании;
- свидетельство о регистрации по месту пребывания (в случае обращения в ЦЗН по месту пребывания).

За дополнительной консультацией обращаться: г. Березники, ул. Мира, 30, каб. № 205, тел. 24-92-34.

КУЛЬТУРА НЕДЕЛИ

Сезон открыт

Березниковский драматический театр 5 октября открыл новый, 84-й театральный сезон. По традиции сезон начался с премьеры.

Камерный спектакль «Ромео и Джульетта» в постановке приглашённого режиссёра Дмитрия Акриша представляет историю шекспировских героев в неожиданном ракурсе. «Две равно уважаемых семьи» Монтекки и Капулетти попадают под следствие, причём дело об исчезновении двух подростков ведёт бригада вполне современных следователей. Динамичный, острый сюжет, захватывающая игра актёров не дают отвлечься от действия ни на минуту. И это при том, что главные герои в спектакле так и не появляются, высокий трагический накал их истории затрагивает зрительские сердца.

В афише октября ещё две премьеры: вампиловский «Старший сын» в постановке художественного руководителя Березниковского драмтеатра Андрея Шляпина 20 октября и «Бременские музыканты» в постановке Дарьи Шаховой — 26 октября.

Свой 16-й сезон Березниковский драматический театр для детей и молодёжи открыл ещё в августе. 29 сентября и 6 октября «Бенефис» порадовал зрителей премьерой красочной комедии-мюзикла «Любите ли вы театр» в постановке режиссёра Игоря Меркулова (г. Москва), в октябре ожидаются ещё две премьеры: музыкальной сказки «Поющий поросёнок» и мюзикла «Летучий корабль».

СОЦИОЛОГИЯ НЕДЕЛИ

Как региональные работодатели оценивают идею о переходе на 4-дневную рабочую неделю?

Служба Исследований компании HeadHunter совместно с газетой «Ведомости» провела опрос работодателей из разных регионов России, включая Пермский край, чтобы выяснить их отношение к переходу на четырёхдневную рабочую неделю.

Рассматривают переход на четырёхдневную рабочую неделю в ближайшие один-два года лишь 13 % опрошенных региональных работодателей (не включая Москву и Санкт-Петербург), причём чаще всего это организации с численностью сотрудников от 500 человек и более. В долгосрочной перспективе (три и более лет) подобное изменение рассматривают только 10 % представителей регионов.

При этом 15 % компаний считают переход на четырёхдневную рабочую неделю целесообразным, еще 9 % согласны с этим при условии снижения заработных плат сотрудникам. 8 % региональных работодателей сообщили, что просчитывали такую возможность, но отказались от этой идеи, 45 % однозначно уверены, что четырёхдневка в их случае не имеет смысла.

Интересно, что чем меньше компания, тем чаще в ней не видят преимуществ в переходе на четырёхдневную рабочую неделю.

Среди плюсов четырёхдневки работодатели выделили уменьшение выгорания сотрудников, более эффективное использование рабочего времени и улучшение здоровья персонала.

Среди минусов — необходимость снизить зарплату, падение производительности и высокий риск переработок.

Источник: HeadHunter (hh.ru)

Какие, на ваш взгляд, основные преимущества перехода на 4-дневную рабочую неделю конкретно для вашей компании?

Какие, на ваш взгляд, основные недостатки перехода на 4-дневную рабочую неделю конкретно для вашей компании?

Общество

В СТРАНЕ

Длинные выходные в ноябре

День народного единства в этом году выпадает на понедельник, поэтому сразу три дня подряд будут нерабочими. Так, россияне будут отдыхать со 2 по 4 ноября. Следующие длинные выходные придутся уже на новогодние каникулы — с 1 по 8 января.

Источник: РИА Новости

Классиков пустят к детям

Книги и фильмы больше не будут маркироваться «0+», «6+», «12+», «16+» — эти ограничения уберут как избыточные и заменят их на рекомендации для родителей.

Законопроект, о котором идёт речь, в мае внесли в Госдуму члены профильного комитета во главе с его председателем Еленой Ямпольской. Получив замечания Правительства, которое в целом поддержало инициативу, депутаты подготовили новый вариант. Теперь документ будет перевнесён в ГД.

Как и предполагалось в прежней версии, для произведений литературы и искусства сохранится только маркировка «18+», а излишние промежуточные ограничения исчезнут. Вместо «цифровых» обозначений организаторы мероприятий и учреждения культуры будут вправе использовать менее конкретные указания — «Для семейного просмотра», «Для дошкольников», «Не рекомендовано для детей» и так далее. Такие рекомендации можно будет размещать на афишах, билетах, на экране, в электронной форме и т.п.

Почему надо убирать промежуточные маркеры?

Депутаты указывают на то, что издатели и прокатчики по-разному трактуют возрастные ограничения, в результате одно и то же произведение при публикации или показе может иметь разные «значки». Доходит и до абсурда. Например, в Москве 15-летнему школьнику не продали книгу Виктора Гюго. Книготорговцы попросту боятся штрафов в размере до 50 тысяч рублей. Один из примеров формального подхода — возрастная маркировка способна реально ограничить доступ ребёнка только к печатной продукции, а не к книге, выложенной в интернете. Так что нынешняя практика негативно отражается на книготорговле и отучает детей и подростков от взаимодействия с бумажной книгой, подчеркнула Елена Ямпольская. А при выпуске фильмов в прокат порой происходит и занижение, и завышение знака информационной продукции — в зависимости от ожидаемого объёма кассовых сборов, отметила депутат.

К тому же ограничения типа «0+» путают родителей. Они думают, что фильм подходит малышу, а на самом деле такую маркировку ставят на вполне «взрослых» советских фильмах просто потому, что они «невинны и чисты», сказала Ямпольская.

Она подчеркнула, что речь в законопроекте идёт именно о рекомендациях, а не об ограничениях. «А родители пусть сами решают, смотреть ли ребёнку фильм, читать ли книгу или пойти с ним на выставку», — добавила парламентарий.

Источник: «Российская газета»

В КРАЕ

Маткапитал в Пермском крае увеличат до 466 тысяч рублей

В 2020 году в Пермском крае, как и в других регионах страны, материнский капитал будет проиндексирован и составит 466 026 рублей.

Всего в 2020 году на поддержку всех категорий граждан планируется направить 25,2 млрд рублей. Это на 2 млрд рублей больше, чем в 2019 году. Ожидается, что поддержку получат более 830 тыс. человек. Наибольший объём средств будет направлен на поддержку семьи и детства — 11,4 млрд рублей, в том числе 3,6 млрд в рамках нацпроекта «Демография», инициированного российским Президентом. Поддержка федерации позволит оказать помощь большему количеству семей, в которых появился первый или третий ребёнок и последующие дети.

Источник: permkrai.ru

Цифровое бессмертие — уже не фантастика

ФОТО: СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ «ВКОНТАКТЕ»

Пермская IT-компания создала двойника Арнольда Шварценеггера.

Компания «Промобот», которая в сентябре запустила в серийное производство человекоподобных роботов, создала копию Арнольда Шварценеггера. Разработчикам удалось передать не только внешность, но и личность американского актёра, политика и культуриста. Для этого потребовалось проанализировать множество интервью со знаменитостью и загрузить их транскрипцию в нейронную сеть.

Двойник актёра способен двигать глазами, бровями, губами, шеей, а также поддерживать разговор. Лицо андроида может воспроизводить более 600 вариантов микромимики человека.

Как отмечает основатель «Промобота» Олег Кивокурцев, IT-компании удалось точно воссоздать стилистику общения и характер Арнольда Шварценеггера: «Вообще оцифровка личности — очень перспективное направление. Нам уже сегодня приходят письма с просьбой оцифровки, потому что люди хотят получить «цифровое бессмертие». Мы пока сомневаемся, делать такие проекты или нет, принимая во внимание этический аспект. Будем советоваться со специалистами».

Кроме того, получившегося робота удалось показать самому Арнольду Шварценеггеру в рамках Synergy Global Forum в Санкт-Петербурге. После встречи со Шварценеггером представители компании отметили, что знакомство прошло успешно.

«Коллеги интересовались, продаём ли мы роботов в США и можем ли начать выстраивать отношения», — следует из цитаты.

Справка:
Компания «Промобот» основана в 2015 году в Перми. С того же года компания является резидентом Сколково. Сегодня «Промобот» — крупнейший производитель автономных сервисных роботов в России, Северной и Восточной Европе. Роботы Promobot трудятся в 35 странах мира в качестве администраторов, промоутеров, консультантов, гидов и консьержей, заменяя или дополняя сотрудников-людей. Роботов Promobot можно встретить в Московском метро, Музее современной истории России, НПФ Сбербанка. Все продукты компании производятся и разрабатываются в России.

Источник: www.permkrai.ru

В ГОРОДЕ

В Березниках и Усольском районе продолжается работа по диспансеризации населения

Цели диспансеризации: сохранение и укрепление здоровья населения, повышение работоспособности и производительности труда работающих, увеличение активного долголетия людей.

Основные задачи диспансеризации: изучение и устранение причин, способствующих возникновению и распространению заболеваний; активное выявление и лечение начальных форм заболеваний; предупреждение рецидивов, обострений и осложнений уже имеющихся заболеваний.

По данным на 1 октября 2019 г., с начала года в ГБУЗ ПК «Краевая больница им. Вагнера Е.А.» г. Березники диспансеризацию прошли 11 221 человек. Из них у 1 639 впервые были выявлены заболевания:

- туберкулёз (2 случая);
- новообразования (33 случая);
- болезни крови (18 случаев);
- сахарный диабет (30 случаев);
- болезни глаз (4 случая);
- болезни системы кровообращения (82 случая);
- болезни органов дыхания (16 случаев);
- болезни органов пищеварения (21 случай);
- болезни мочеполовой системы (198 случаев).

В начале мая врачами была доработана маршрутизация. Теперь пациент меньше тратит времени на прохождение 1-го и 2-го этапов диспансеризации. Если раньше на это требовалось 4 дня (общей продолжительностью 4,2 часа), то сейчас прохождение диспансеризации составляет 2 дня: затраченное время у женщин — 2,2 часа, у мужчин — 1,5 часа.

Программа прохождения диспансеризации включает все исследования и анализы, которые входят в ежегодный медосмотр:

- Флюорография или рентгенография лёгких (1 раз в 2 года);
- Опрос (анкетирование);
- Расчёт на основании антропометрии индекса массы тела (измерение роста, веса, окружности талии);
- Измерение артериального давления;
- Анализ крови на холестерин и глюкозу;
- Определение сердечно-сосудистого риска (относительного — с 18 до 39 лет включительно, абсолютного — с 40 до 64 лет включительно), рисков хронических болезней;
- Измерение внутриглазного давления (при первом прохождении медосмотра, ежегодно — с 40 лет);
- ЭКГ (при первом прохождении медосмотра, ежегодно — с 35 лет);
- Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом — акушером-гинекологом женщин в возрасте 18-39 лет.

С 6 мая изменились правила диспансеризации для взрослых. Теперь мужчины и женщины старше 40 лет смогут бесплатно обследоваться каждый год. В программу вошла диагностика онкологии.

На первом этапе по итогам полученных показаний терапевт даёт пациенту заключение и профилактические рекомендации.

Второй этап диспансеризации проходят пациенты, чьё состояние здоровья требует дополнительного обследования:

- консультаций узких специалистов, хирурга, офтальмолога;
- расширенного анализа крови;
- исследования на наличие бляшек в кровеносных сосудах;
- гастроскопии;
- колоноскопии.

Для уточнения диагноза врач может назначить компьютерную и магнитно-резонансную томографию.

По итогам 2-го этапа терапевт проводит с пациентом углублённое консультирование, даёт рекомендации по питанию, образу жизни и т.д.

Что нужно сделать, чтобы пройти диспансеризацию?

1. Записаться на сайте к врачу — в кабинет раннего выявления заболеваний, либо обратиться в регистратуру поликлиники по месту прикрепления, или записаться по телефону:

- регистратура поликлиники на ул. Деменева, 12 (кабинет 214 а), тел.: 201-305, 20-10-39;
- регистратура поликлиники на ул. Ломоносова, 102 (кабинет 16), тел. 20-10-18;
- Центр здоровья на ул. Деменева, 12, тел. 20-10-18, доб. 522;
- г. Усолье, ул. Чернышевского, 9 (кабинет 16), тел. 42-22-35.

2. Взять с собой паспорт и медицинский полис.

ВНИМАНИЮ пациентов пенсионного и предпенсионного возраста: с 1 января были внесены поправки в Трудовой кодекс, согласно которым работодатель обязан предоставить от 1-го до 3-х дней для прохождения диспансеризации с сохранением заработной платы.

Только внимательное отношение к себе и ежегодное прохождение медосмотров поможет Вам надолго сохранить здоровье.

Полезная информация

УФССП России по Пермскому краю призывает жителей Пермского края своевременно уточнять информацию о наличии неоплаченных долгов.

Отправляясь в путь на личном автомобиле или планируя выезд за границу, следует заблаговременно удостовериться в отсутствии задолженностей, для этого можно воспользоваться онлайн-ресурсом, расположенным на официальном сайте Службы (r59.fssprus.ru).

В Березниках женщина, лишённая родительских прав, обогатилась за счёт бюджета

Как рассказали в пресс-службе городского суда, при заполнении заявления подсудимая указала двух несовершеннолетних детей, а также информацию о том, что она не лишалась родительских прав. Позже выяснилось, что женщина была лишена прав в отношении старшего ребёнка, именно поэтому его нельзя было считать вторым.

В ходе разбирательств суд пришёл к выводу, что виновная незаконно обогатилась за счёт бюджетных денег. Сейчас виновной необходимо вернуть всю сумму в полном объёме.

Заочное решение суда не вступило в законную силу.

Источник: АиФ Прикамье

Актуально

Автор: **Галина Гусева**

Таблеткой душу не вылечишь

Как говорится, если Бог захочет наказать человека, то прежде отнимет у него разум. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире к 2020 году психические расстройства войдут в первую пятёрку заболеваний, ведущих к потере трудоспособности, обогнав даже сердечно-сосудистые заболевания, и среди них лидирует депрессия. О том, как сохранить психику здоровой, мы беседуем с клиническим психологом и врачом-психотерапевтом, кандидатом медицинских наук Николаем Узловым.

— Николай Дмитриевич, 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. Какой теме он посвящён?

— В этом году День психического здоровья посвящён проблеме суицидов. Каждые 40 секунд в мире совершается самоубийство, и в течение года по своей воле уходит из жизни более 800 тысяч человек. Эта проблема особенно актуальна для нашей страны, потому что мы «впереди планеты всей» по детским и подростковым суицидам. По самоубийствам среди взрослых лидирует Прибалтика, а по детским и подростковым — Россия.

— Это страшные цифры, их трудно осознать. Вроде бы жизнь нынешнего поколения стала более сытой и лёгкой, чем у предыдущих, однако депрессия приобретает характер эпидемии.

— Жизнь меняется быстрее, чем наша психика, мы не успеваем за темпом, не успеваем осознать ту лавину информации, которая каждую секунду льётся с телеэкранов, интернета, гаджетов. А в новостях одни катастрофы, наводнения, цунами, убийства и так далее. Существует дефицит хороших вестей и засилье чернухи.

К этому добавляется разобщённость людей. Сейчас каждый сам за себя. В нынешнем мире люди потеряли ориентиры — как жить. Это порождает неуверенность в завтрашнем дне, в том, что мир надёжен, растерянность перед будущим. И эта неуверенность становится основой тревоги, которая является первопричиной большинства неврозов, психосоматических болезней, онкологии. Переизбыток информации имеет ещё одно последствие: мозг не успевает её осмыслить и критически оценить, он зависает. Некогда думать, проще принять на веру. Отсюда колоссальное количество жертв обмана, мошенничеств, фейковостей, манипуляций.

— На последнем заседании Законодательного Собрания зампрокурора края сказал, что только за прошлый год 20 убийц в крае были признаны невменяемыми. Я знаю, что Вы уже много лет не работаете в системе психиатрической помощи, зато можете оценить со стороны, к лучшему или к худшему она меняется.

— Мнение о том, что душевнобольные являются исчадием ада, что среди них сплошные серийные маньяки и извращенцы, сильно преувеличено главным образом благодаря кинематографу и СМИ. Уровень преступности среди психически больных на порядок ниже, чем среди «здорового» населения: бытовая агрессия и насилие стали повседневным явлением. Возьмите хотя бы в качестве примера разборки на дорогах или травлю в школах, именуемую буллингом.

Что касается психиатрической помощи, то она, как и вся отечественная система здравоохранения, деградирует. Как и в системе образования, в медицине бесконечно что-то реформируют, оптимизируют, сливают, объединяют. Естественно, не для пользы больных людей, а ради перераспределения финансовых потоков. Создают конгломераты в виде какой-то супербольшой больницы, а те, что на периферии, как наша краевая психиатрическая больница, становится филиалом, теряет самостоятельность. Страдают, как из этого следует, качество оказания «медицинских услуг» и их доступность.

В последние годы принята стратегия сокращения коечного фонда, перевода большинства больных из стационара на амбулаторное лечение. Даже социально опасных психбольных, которых раньше годами содержали в больницах общего или специального типа, сейчас, если лечение дало результат и пациент становится стабильным, могут перевести на амбулаторное принудительное лечение. За тем, чтобы он принимал таблетки, должны следить родственники, а пациент обязан регулярно показываться врачу. Однако стоит больному хотя бы несколько раз пропустить приём лекарств, как сразу обостряется симптоматика, возникает срыв.

Ещё одна проблема в том, что многие психбольные социально не защищены. Их качество жизни, материальное обеспечение крайне низкие. Это бедные люди, их не берут на работу, они бомжуют, ведут асоциальный образ жизни, пьют. И сделать почти ничего нельзя. В рыночных отношениях ответственность ложится на самого человека, даже если он душевнобольной, но не лишён дееспособности.

— Особенность психических отклонений ещё и в том, что иногда человек не может адекватно оценить свою проблему. А у нас ещё и боятся обращаться к психиатрам.

— Боятся, что «поставят диагноз, запрут, права не дадут, на работу не возьмут»? Это полная ерунда, потому что народ у нас «дремучий». В России с 1992 года действует «Закон о психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при её оказании». Никто не может упечь человека в психиатрическую больницу без его согласия, если он не представляет опасности для себя или окружающих, и то такая госпитализация осуществляется только по решению суда. Разумеется, что наличие серьёзных психических расстройств накладывает определённые профессиональные ограничения, но это — как и везде, в соответствии с расписанием болезней. Многие невротические расстройства преходящие, поддаются лечению и не нарушают функционирования. Не хотите обращаться к психиатру — Ваша воля, никто принуждать не будет. Хотя возможностей получить профессиональную помощь много: амбулаторно, в дневном стационаре, в медицинских центрах, где принимают врачи-психотерапевты и лечат не только лекарствами, но и словом, многочисленными научно обоснованными методиками и техниками.

Можно обратиться к психологам, которые занимаются практически здоровыми проблемными людьми. Лечить они никого не имеют права, а только консультировать и заниматься коррекцией. Там тоже есть свои правила и свои технологии. Профессиональная психотерапия у нас, в России, к сожалению, слабо развивается. До Америки, где к психоаналитикам ходят годами, нам ещё далеко. Менталитет не такой: мы лучше водочки возьмём и на кухне с друзьями порешаем свои проблемы без мозгоправов всяких. Из личной практики скажу, что клиент психотерапевта у нас, как правило, одноразовый, он хочет получить всё и сразу, особо не затрудняясь работой над самим собой. Поэтому за одну сессию надо успеть сделать максимум, чтобы что-то исправить.

— И всё-таки, чем годами мучиться от депрессии или невроза, может, лучше выпить волшебную таблетку и успокоиться?

— Конечно, таблетка может снять состояние, которое у вас есть сегодня. К примеру, вы заглушили тревогу таблеткой, а завтра та же навязчивая мысль вернулась, и вы снова впадаете в исходное состояние. Потому что эта мысль (её называют автоматической) иррациональна, она носится там, внутри головы, и крушит всё, остановить вы её не можете. И, как следствие, — паника, загнали себя в угол от страха. Поэтому, для того чтобы вылечиться, нужна, кроме таблеток, грамотная работа с врачом-психотерапевтом или психологом, чтобы хотя бы научиться управлять своим состоянием, включать критическое мышление, здравый смысл, или пойти дальше и раскопать причины, которые болезненное состояние поддерживают. Это тяжёлая работа и требует усилий не только со стороны терапевта, но и пациента.

— Как сохранить психику здоровой?

— На такой вопрос кратко не ответишь. Главное, разумно организовать свою жизнь. Вы рискуете, если работаете слишком много — на две ставки, например, да ещё притаскиваете работу домой, бесконечно крутите в мыслях. Надо чётко структурировать отрезки жизни: работа, дом, семья, друзья. Разгружать голову, а то вы всё время бежите в колесе. И в отпуске надо «менять картинку», ездить в другие города, страны, на природу. Однообразная цветовая гамма депрессирует и угнетает.

Спать надо достаточное количество времени. У каждого своя норма, но надо высыпаться. Не смотреть перед сном ужастики или криминал, где показывают изощрённые способы убийства, как, например, в сериале «След». Будьте доброжелательны к окружающим. Тёплые отношения в семье, секс, разнообразная пища — всё это важно. И, конечно, лучше не злоупотреблять алкоголем, не говоря уж о наркотиках.

Человек ходит, думает и говорит доминантным полушарием мозга (если вы правша, то левым), то есть, двигаясь, мы стимулируем мозг. Деятельный образ жизни, физическое движение на свежем воздухе, к примеру, скандинавская ходьба, могут вернуть активность и восстановить душевное равновесие.

И не бойтесь обращаться к профессионалам, если сами не можете справиться с проблемой, это сохранит вам больше здоровья, чем вы думаете.

Николай Узлов. Телефон для контактов и индивидуальных консультаций: 8-912-781-83-23, e-mail: knots51@mail.ru, skype: visiter-mood

В ТЕМУ

Цифры и факты

Согласно данным статистики, опубликованным Минздравом России в июле этого года, сейчас психиатрические диагнозы ставят вдвое реже, чем двадцать лет назад. При этом общее количество больных психическими заболеваниями почти не меняется.

Так, в 2018 году впервые установлены диагнозы психоневрологического характера 59 тыс. россиян (в 1995-м — 137 тыс. чел.). Примерно половина вновь поставленных диагнозов — психозы, состояния слабоумия и шизофрения, треть — психические расстройства непсихотического характера, то есть неврозы и расстройства личности, при которых человек в целом адекватно оценивает окружающую обстановку.

Общее количество больных с психическими расстройствами в России на 2018 год — 3 933 156 человек — почти 3 % населения страны. Для сравнения: в 1995 году — 3 712 722 человека. Пик пришёлся на 2005 год, когда у психиатров лечилось более 4,2 млн человек, с тех пор количество больных каждый год медленно снижается.

Около 2 млн человек лечится от психических расстройств непсихотического характера. Самой распространённой проблемой остаются тревожно-депрессивные расстройства. Около 1 млн человек больны психозами, в том числе шизофренией. Эта цифра почти не меняется из года в год, и практика показывает, что шизофренией разной степени тяжести страдает около одного процента населения во всех странах мира, независимо от уровня жизни и национальных особенностей.

По регионам картина распространённости заболеваний отличается от средней, иногда разительно. Самыми благополучными психически уже много лет являются южные республики: Чеченская, Ингушетия, Северная Осетия. Статистика показывает, что там вдвое, а то и втрое (Чечня) меньше болеют психическими расстройствами, чем в среднем по стране. За ними идёт Москва: при том, что в абсолютном выражении там, конечно, больше больных, в пересчёте на 100 тыс. населения оказывается, что там обстановка намного лучше, чем в регионах.

Больше всего страдают бедные и отдалённые регионы: Чукотка, Алтай, Челябинская область. Пермский край, который ещё два года назад был на четвёртой строчке этого антирейтинга, сейчас замыкает десятку неблагополучных регионов. В 2018 году в Прикамье насчитывалось 92 615 пациентов с психическими расстройствами, около 3,5 % населения. Это выше, чем в среднем по стране, но последние годы эта цифра медленно снижается. Примерно пятая часть из общего количества пациентов имеет «тяжёлые диагнозы» из группы психозов, слабоумия и шизофрении.

Красота и здоровье

8 лучших продуктов с витамином D

Витамин D, по-другому называемый кальциферолом, требуется нашему организму каждый день. Он отвечает за прочность костей и способствует укреплению зубов. Большое значение это вещество имеет для пожилых, так как оно помогает предотвратить остеопороз. Также очень важен этот витамин для детей. Он способствует их нормальному росту и развитию.

Чтобы получать достаточное количество витамина D, необходимо чаще выходить на свежий воздух. Ведь основным источником этого жизненно необходимого вещества является солнце. Если достаточно часто находиться под прямыми солнечными лучами, организм будет вырабатывать витамин D самостоятельно. Именно по этой причине летом избежать нехватки витамина D гораздо проще, чем зимой.

Если не получается часто гулять на свежем воздухе, то нужно обязательно включать в свой рацион продукты, богатые этим веществом. Во многих из них содержится значительная часть суточной нормы кальциферола.

1. Яйца

Перечисляя продукты, с помощью которых можно существенно пополнять запасы витамина D, в первую очередь стоит назвать яйца. Это лучший источник белка. Но все витамины, содержащиеся в яйцах, сосредоточены в основном в желтке. Он богат не только кальциферолом, но также многими другими витаминами. Например, в нём содержится достаточно витамина A, а также витаминов B6 и B12. Помимо витаминов, в желтке содержатся ещё и необходимые нашему организму микроэлементы. Основные из них — железо и кальций. Также в желтке присутствует много полезных аминокислот.

2. Говяжья печень

Тем, кто стремится повысить уровень витамина D, рекомендуется употреблять блюда, приготовленные из говяжьей печени. И хотя в этом продукте кальциферола содержится не очень много, он полезен ещё и тем, что может пополнить запасы других витаминов, а также железа и белка.

ВАЖНО! Так как печень — это прежде всего мясо, необходимо быть с нею осторожнее. Не стоит употреблять слишком много этого продукта, поскольку он может повысить холестерин.

3. Грибы

К числу продуктов, богатых витамином D, относятся грибы. Больше всего этого вещества содержится в лисичках, шампиньонах, белых грибах. Но употреблять нужно стараться те из них, которые были собраны в лесу. Грибы, которые выращиваются в теплицах, содержат в себе гораздо меньше полезных веществ. В них может и полностью отсутствовать витамин D.

4. Красная икра

Красная икра недаром считается деликатесом. Ведь она не только обладает изысканным вкусом, но ещё и содержит в себе немалое количество витамина D. Всего в одной столовой ложке икры содержится 0,02 г кальциферола, а это гораздо больше, чем в аналогичном объёме многих других продуктов.

5. Молочные продукты

Витамином D богаты многие молочные продукты. В самом молоке содержится его не очень много — не более 1 % от суточной нормы. Зато его содержание в сыре и сливочном масле примерно в 10 раз больше. Лидером по объёму входящего в состав кальциферола среди всех молочных продуктов является йогурт. В зависимости от технологии производства в нём может содержаться от 25 % до 50 % суточной нормы этого витамина.

7. Рыбий жир

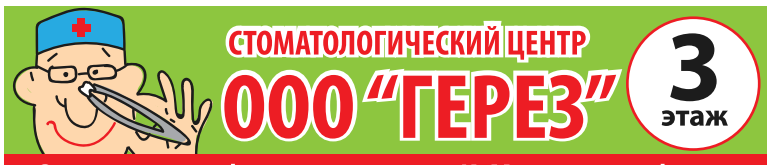
Рыбий жир — это сочетание многих жирных кислот, минералов и витаминов. И хотя на вкус такой продукт мало кому понравится, витамина D в нём присутствует больше, чем где-либо ещё. Всего одна столовая ложка рыбьего жира — это три суточные нормы кальциферола.

8. Фруктовый сок

Сегодня в магазине можно приобрести фруктовые соки, которые специально были обогащены витамином D. Одним из самых популярных среди них является апельсиновый. Всего в одном стакане этого оранжевого напитка может присутствовать четверть суточной нормы. Кроме того, он по природе богат многими другими витаминами, в том числе очень редким витамином K.

Источник: nyamkin.ru

РЕКЛАМА



РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

ЛАЗЕРНАЯ БЛЕФАРОПЛАСТИКА

Лазерный лифтинг век — очень эффективная процедура, в ходе выполнения которой лазер делает вокруг глаз несколько тысяч наноотверстий на глубину более 150 микрон.

Воздействие лазером происходит сразу на несколько факторов молодости:

- стимулирует слой залегания коллагена в коже. Его волокна начинают закручиваться в спиральки, благодаря чему кожа сокращается и подтягивается;
- организм мобилизует силы для борьбы с повреждением — микроканальца от лазера начинают затягиваться. Это даёт сильный эффект лифтинга кожи, видимый невооружённым глазом;
- на месте микроканалец начинается процесс неоколлагенеза. Новые волокна коллагена формируют новый каркас кожи. Кожа уплотняется, улучшается её цвет.

Преимущества процедуры:

- отсутствие разрезов;
- малый период реабилитации;
- подтяжка кожи;
- уменьшение тёмных кругов;
- уменьшение нависания век;
- открытый молодой взгляд.

Шлифовка глаз лазером очень эффективна для омоложения «возрастной» кожи с пигментацией — энергия лазера воздействует на меланоциты и значительно осветляет область вокруг глаз, устраняя тёмные круги под глазами.

Лазерная подтяжка век даёт весьма ощутимый эффект сокращения кожи после процедуры, сопоставимый с щипковой круговой блефаропластикой, и удаляет до 2 мм избыточной кожи.

Для получения выраженного эффекта требуется от 1 до 3-х процедур, в зависимости от проблемы, с интервалом 1-3 мес.

Эффект омоложения длится до 5 лет.
В нашей клинике мы применяем DOT технологию на CO2 лазере компании DEKA.
Стоимость процедуры от 4 250 руб. за процедуру.
На фото представлен результат, полученный от 1 процедуры.

Запись по телефону 8-919-45-00-005

В нашем городе аналогов данной процедуры нет. ДЕКА – мировой лидер в производстве лазеров.

СОВЕРШЕНСТВО
клиника эстетической медицины

РЕКЛАМА

Центр стоматологии и имплантологии «Астра-мед»

Ваша улыбка — наша профессия

«Астра-мед» — самый современный центр дентальной имплантации, который уже пятнадцатый год предоставляет качественные медицинские услуги, что обеспечивает надёжность и долговечность полученных результатов. «Астра-мед» оказывает полный комплекс стоматологических услуг: от хирургического лечения и удаления зубов, протезирования и имплантации до отбеливания и исправления прикуса пациентам любого возраста. Оборудование клиники позволяет избавиться от лёгких невирусных заболеваний и бороться с тяжёлыми болезнями на поздних стадиях их развития благодаря современному оборудованию, собственной зуботехнической лаборатории и профессиональному подходу высококвалифицированного персонала.

Клиника гордится командой специалистов высочайшего уровня, прошедших обучение у европейских мастеров, благодаря чему клинике доверяют здоровье своей улыбки самые взыскательные клиенты.

ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

1. Постоянные и непрерывные тренинги и повышение квалификации, участие врачей в семинарах международного класса — это говорит о высочайшем уровне их подготовки и колоссальном опыте.
2. Высокая точность реставрации в лаборатории при клинике по индивидуальным параметрам благодаря компьютерному 3D-моделированию и использованию технологии «CEREC». В реставрации зубов используется прочная безметалловая керамика. Элементы из этого материала функциональны и долговечны.
3. Стопроцентная точность и качество стоматологического лечения обеспечивается с помощью хирургического микроскопа. Идеальная биосовместимость керамических реставраций к тканям зуба и мягким тканям полости рта. Конструкция коронки изготавливается из гипоаллергенных материалов. Керамические зубы с опорой на импланты аналогичны натуральным зубам и на вид неотличимы от них.
4. «Работа в четыре руки»: ассистенты помогают в процессе лечения, что обеспечивает непрерывную работу врача с пациентом.
5. Лечение проходит максимально безболезненно, комфортно и быстро, а период реабилитации протекает в короткий срок. (Изготовление за одно посещение). Профессиональный результат гарантирует надёжность и отсутствие необходимости повторного обращения в стоматологию, что обеспечивает гарантию качества.

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

ОБРАЩАЙТЕСЬ! ВСЕГДА БУДЕМ РАДЫ ВАМ ПОМОЧЬ!
ООО «Центр стоматологии и имплантологии Астра-мед»: г. Пермь, ул. Пермская, 161
тел.: 8 (342) 258-34-34, 258-39-39
астрамедцент.рф

Астра мед

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО
ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ
ДОСТУПНАЯ ЦЕНА

На импланты даётся пожизненная гарантия от производителя!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

РЕКЛАМА

АВТОМИКС

ПЕРЕВОЗКА ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ
ПОДМОГА
г. Березники
209-503
8-902-83-567-03
круглосуточно
по городу, Пермскому краю, России

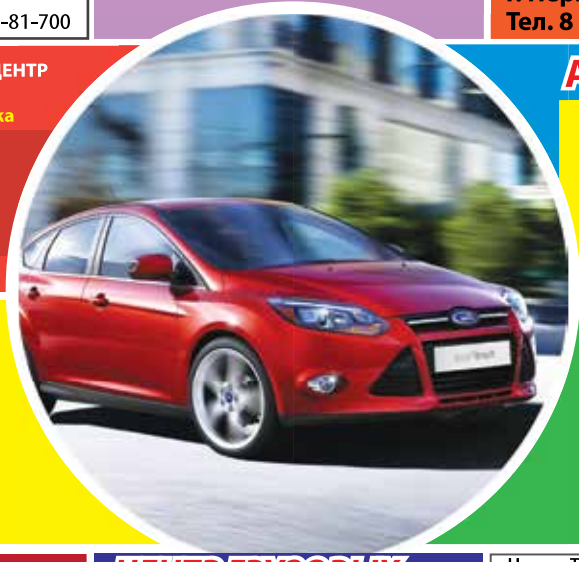
ЦЕНТР СТРАХОВЫХ УСЛУГ
ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВАНИЯ широкий выбор страховых компаний в одном месте
АДОНИС · zetta · ВСК · РОСГОССТРАХ · СОГАЗ · ERGO
ул. Юбилейная, 1 офис 112
Тел. 8 (3424) 26-35-88
8-951-92-59-059; 8-904-84-50-581
ул. Ломоносова, 98 офис 106
Тел. 8 (3424) 292-672, 8-952-33-81-700

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

Магазин ЕвроДизель
Надежность в партнерстве, качество в деталях!
АВТОЗАПЧАСТИ:
• ГАЗ-3309 • КАВЗ • ВАЛДАЙ 33104
• Газель, Газон NEXT • КПП ZF
ДВИГАТЕЛИ:
• CUMMINS • ММЗ 245 • ЯМЗ 534
г. Пермь, ул. Рязанская, 97 б.
Тел. 8 (342) 201-31-50

АВТО МИР Все виды страхования
ОСАГО • КАСКО
• Автокредит, кредит
• Договор купли-продажи
ул. Юбилейная, 32, оф. 2
Тел. 290-600
8-904-844-78-83 (Теле 2)
8-982-255-58-59 (МТС)
Консультант Мыльникова Наталья Владимировна.

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. (3424) 239-799



АВТОМАСЛА ул. Березниковская, 98 т. 8-950-45-41-829 (напротив автоцентра Toyota)
Одни из самых НИЗКИХ ЦЕН!
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
Масла на розлив, фильтры, автохимия, тосол, антифриз, автокосметика
vk.com/id174582232
instagram.com/avtomasla3437

ТАХІ «ПОЕХАЛИ»
МЫ ВСЕГДА РЯДОМ С ВАМИ
«ПОЕХАЛИ» С НАМИ!
тел. 255-255

УСТАНОВКА ГАЗОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ
· сервисное обслуживание
· продажа комплектующих
г. Березники, (3424) 43-12-08,
8-950-469-12-10 · gaz-avto59.ru
ГАЗ ДЕШЕВОЕ ТОПЛИВО

АВТОРЯД
· Срочный ВЫКУП любой авто-мото техники
· Обмен
· Прием а/м на РЕАЛИЗАЦИЮ
· Оформление договоров купли-продажи
8-950-44-95-129
· Базарный переулок, 2а (за 31 училищем)
· ул. Мира, 29А

АВТОЭВАКУАТОР
Тел. 27-00-00
8-912-78-78-787

ЦЕНТР ГРУЗОВЫХ ЗАПЧАСТЕЙ
запчасти в наличии и под заказ для:
КАМАЗ · МАЗ · ЯМЗ · АКБ · МАСЛА
ул. К.Маркса, 130/4
тел. 8-982-49-00-471
УСЛУГИ БЕНЗОВОЗА (КаМаЗ 43118, ГАЗ 3307)
Седельный тягач КАМАЗ с полуприцепом 6460.
Грузоподъемность 20 тонн.
Тел. 8-912-48-211-78

Центр Технических Экспертиз
ПАРИТЕТ
• Юрист по дорожно-транспортным происшествиям.
• Автоэксперт.
• Представление интересов в страховых компаниях и судах.
• Взыскание утраты товарной стоимости после ДТП.
• Экспертиза качества ремонта т/с.
ул. Свободы, 40, корпус №1, 2 эт., оф. №2
т. 8 (3424) 430-400, 8 908-24-79-483, exdtp@mail.ru

ЗАПЧАСТИ ДЛЯ ВСЕХ ИНОМАРОК
• НИЗКИЕ ЦЕНЫ
• КОРОТКИЕ СРОКИ
• В НАЛИЧИИ И ПОД ЗАКАЗ
ул. СВЕРДЛОВА, 51а
Тел. 8-912-59-81-070
e-mail: allparts59@mail.ru
Часы работы: ПН-ПТ: С 10:00 до 20:00
СБ-ВС ВЫХОДНОЙ.
*При наличии товара на складе

РЕКЛАМА

ОТДЫХ

Обновлённая карусель в городском парке

С 11 октября жители и гости города смогут прокатиться на обновлённом аттракционе «Круговой обзор». Новые кабинки ждут своих посетителей!

Режим работы Парка аттракционов:
Понедельник – четверг — выходной;
Пятница — с 15:00 до 19:00 ч.;
Суббота-воскресенье — с 11:00 до 19:00 ч.

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ В БЕРЕЗНИКАХ 239-761

Официальный дилер АВТОДОМ
NEW
ДИАГНОСТИРОВАНИЕ И РЕМОНТ:
✓ двигателей Cumnins, Daimier
✓ коробок передач ZF
✓ систем впрыска Common Rail
г. Березники, К.Маркса, 128
т. 200-444

Вход с торца
Auto159
Запчасти для китайских, европейских, японских авто
● Большой АССОРТИМЕНТ в наличии и под заказ
● Доставка от одного дня
Советский пр-т, 24
Часы работы: пн-пт 9.00-19.00;
сб 9.00-17.00; вс 10.00-15.00
Тел: 8-908-24-09-842; 8-902-64-717-33
8-919-718-18-98

РЕКЛАМА

Объявления

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

Редакция не несёт ответственности за содержание объявлений

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

т. 8 (3424) 26-68-81, 8-919-453-80-41
Березники, ул.Березниковская, 45
РЕКЛАМА

Ветеринарная клиника
СИНИЙ КРЕСТ
43-04-28 · 26-18-09
Все виды услуг для всех ВИДОВ ЖИВОТНЫХ
ул. Мира, 84 (р-н Универсам-2)
РЕКЛАМА

- ТОРФ, ЧЕРНОЗЕМ, НАВОЗ, ОПИЛ
- СУГЛИНОК, ОТСЫПОЧНЫЙ ГРУНТ
- ГАЛЬКА, ПГС, ПЕСОК (речной карьерный)
- ЩЕБЕНЬ ВСЕХ РАЗМЕРОВ ПОД БЕТОН
- ЩЕБЕНЬ ВТОРИЧНЫЙ 5-20, 20-60 дешевле
- НА ОТСЫПКУ ЯМ, ДОРОГ СТОЯНОК
- БИТЫЙ КИРПИЧ, ОТСЕВ (обогащённый)

☎ 8-963-87-46-957
РЕКЛАМА

НЕДВИЖИМОСТЬ

- Студия в новостройке. Город Пермь. 28 кв. м, 11/16 этаж. Цена 1 890 т.р. Тел. 8-902-83-84-197
- 2-комн. новостройка в Перми, 52 кв. м, 6/22 этаж. Цена 3 870 т.р. Тел. 8-902-83-84-197

РАБОТА

- Требуется водитель на грузовой автомобиль категории «Е» и «С». Умение работать на манипуляторе приветствуется. Тел. 8-912-070-62-62

УСЛУГИ

- Служба аварийного вскрытия квартир, гаражей, автомобилей. Ремонт, замена и установка замков. Тел.: 23-11-12, 43-11-12, 8-902-79-83-002
- Юрист Казанцева Е.С. Составление исковых заявлений, жалоб, претензий, и т. п. Правовая помощь по всем административным, гражданским делам. Банкротство физ. лиц. Представительство в суде, ГИБДД. г. Березники ул. Юбилейная, 1, оф. 411. (4 этаж). Тел. 8-965-56-98-531
- **Договоры купли-продажи, дарения недвижимости — 400 руб. (за наличный расчёт, по ипотеке, с материнским капиталом, с выплатой по молодой семье). Тел.: 8-909-114-58-72, 8-982-485-25-26**

Организация и проведение СВАДЕБ, ЮБИЛЕЕВ и других торжеств. Индивидуальный сценарий. Особый подход к каждому событию. Тел. 8-912-981-77-56

- Декларация на возврат 13 % налога — 250 руб. При покупке жилья, возврат процентов по ипотеке, при лечении, обучении, страховании (жизни, пенсионное), продажа транспорта, квартиры, ценных бумаг. Тел.: 8-909-114-58-72, 8-982-485-25-26

КУПЛЮ

- Срочный выкуп в день обращения на выгодных для вас условиях: автомобилей любых марок, а также спец.технику от мотоциклов, лодок, моторов. В том числе: битые, горелые, кредитные, проблемные, без документов. Помощь по восстановлению документов, а также переоборудование а/м, возможен обмен с доплатой. (Авто-ломбард). Оценка, эвакуация бесплатно. Тел. 8-912-59-11-000
- АНТИКВАРНЫЙ САЛОН-МАГАЗИН «СТАРИННЫЕ ВЕЩИЦЫ» продаёт и покупает иконы, статуэтки, монеты, значки и другие предметы старины. Адрес: ул. Пятилетки, 110, оф. 305 . 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

- Мужчина, 42 года, без в/п, познакомится с симпатичной, доброй женщиной. Жду от вас смс. Тел. 8-992-233-83-67
- Познакомлюсь с девушкой до 35 лет, неполной. Тел. 8-919-499-23-08
- Милые девушки, познакомимся? Только с/о. Мне 40/166. Тел. 8-992-203-16-70 (СМС).
- Всем привет. Мне 25 лет. Хочу найти парня от 26 до 28 лет. Тел. 8-982-230-36-34
- Ищу парня для с/о. Тел. 8-952-319-58-97
- Познакомлюсь надолго. 63/176/70, Юрий. Тел. 8-950-446-41-49

ЖИВОТНЫЕ

- Веня ищет дом. Парень был сбит машиной и лежал со сломанной лапой на Ленина, 15. Хозяев так и не нашли. Вылечили, кастрировали, привели в божеский вид. Не больше 3-х лет, лоток знает. Очень хочет домой. Тел. 8-902-833-33-46, Елена

- Пёс Гарик ищет дом. Парень живёт на улице. Раньше его подкармливали все неравнодушные, сейчас он остался один в большом, жестоком мире. Помогите, пожалуйста, пристроить доброго, умного пса. Тел. 8-982-455-43-20

- Кошка Каталея (Лея). Мне очень нужен дом, где меня будут любить, где можно спокойно спать, не вздрагивая, где можно спать, не боясь дождя и снега. Мне просто нужен человек, который будет немножко обо мне заботиться и вкусно кормить. Я очень весёлая, жизнерадостная, активная попрыгушка-поскакушка кошка! Я обработана от паразитов и стерилизована. Звоните, приезжайте в гости! Я хорошая, честно, просто мне чуть-чуть не повезло…Но ты же придёшь, Хозяин? Тел. 8-902-630-16-92, Нелля
- КОТЕЙКЕ ОЧЕНЬ СРОЧНО НУЖЕН ДОМ! Эту невероятной красоты кису нашла бабуля в магазине «Красное-Белое» по ул. Тельмана. Она сидела и жалобно мяукала, смотря прямо в глаза каждому входящему. Сердце старой женщины не выдержало, не смогла она пройти мимо этих печальных глаз. Принесла домой. Но оставить себе эту красоту пятым котохвостиком совершенно нет возможности. Она очень умненькая девочка! Ладит со всеми домочадцами! Ей всего 5-6 мес. Кушает всё, с лотком на отлично. По всем вопросам 8-951-937-80-83

- Маруся — молодая и невероятно красивая котеечка. Ей не более 2-х лет. Стерилизована, обработана от блох, глистов и других паразитов! В еде не прихотлива, лоток знает на отлично. Очень общительная девочка! Отлично ладит с другими кошками! Всегда сможет защитить свой дом от собак. Мышам в её доме тоже не найдётся местечка. ПОЖАЛУЙСТА, ПОМОГИТЕ НАЙТИ ДЛЯ МАРУСИ ДОМ И ЛЮБЯЩЕГО ХОЗЯИНА! Тел.: 8-902-833-33-46, Елена; 8-919-447-57-31, Людмила.
- МАЛЫШАМ ОЧЕНЬ НУЖЕН ДОМ! К нам обратились неравнодушные люди. Они позвонили к нам с просьбой помочь — в Суханово в одном из домов (точнее, под домом) ощенилась собака. Малыши уже успели подрасти. Но их никто не кормит. Да и у их матери-собаки нет совершенно сил — она худющая. Весит от силы 10 кг. И мамочка, и малыши контактные.

Всего малышей было 6, но 2 уже получилось пристроить. ПОЖАЛУЙСТА, ПОМОГИТЕ НАЙТИ ДОМ КАЖДОМУ МАЛЫШУ! Без нас с Вами пропадут детки. По всем вопросам 8-919-49-53-266, Юлия.

- ШИКАРНЫЙ ПЁС ИЩЕТ НОВЫЙ ДОМ. Пёс полностью здоров, кастрирован, приведён в порядок и готов уехать в новую семью! Рэм — мужчина, в самом расцвете сил. Очень добрый и умный. Понимает всё с полуслова. Знает базовые команды. Если вам приглянулся парень и вы — ответственный человек, звоните 8-919-495-32-66

Бесплатные объявления в рубрику «Животные отдам» принимаются по тел. 8-912-980-03-03

ВЕРХНЕКАМСКИЙ УЧЕБНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
Частное учреждение дополнительного профессионального образования
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

ОБУЧЕНИЕ И АТТЕСТАЦИЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ:
- РАБОТНИКОВ РАБОЧИХ ПРОФЕССИЙ ПО ЕКТС 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
РЕКЛАМА

Уважаемые читатели! Свежий номер нашей газеты вы всегда можете скачать на нашем сайте

WWW.NEDELYARU.RU

РЕКЛАМА

P.S.

☺

Пятикласснику Валере пришлось прервать обучение в школе, потому что подошла его очередь в детский садик.

☺

Война, атака, командир кричит:
— Вперёд, орлы!
Все:
— Урра-а!
И только двое продолжают сидеть в окопе.
Командир:
— А вы почему сидите?!!
— А мы — не орлы, мы — львы.

☺

Первоклассник приходит из школы:
— Всё, больше в школу не пойду!
Родители:
— Это почему ещё?
— Да наша учительница вообще ничего не знает: постоянно у всех всё спрашивает...

☺

На собеседовании:
— Назовите качество, которое Вы считаете в себе худшим.
— Излишняя прямота.
— Странно, я считаю это плюсом...
— Да мне пофиг, что ты там считаешь.

☺

Приезжает мужик с недельной командировки, а у него 7 штрафов за курение на балконе...

☺

У большинства поп-групп вся карьера короче, чем прощальный тур «Скорпионз».

☺

Забавно, что когда Сбербанк празднует свой юбилей, то он считает свою историю с 1841 года, а когда ему задают вопросы про вклады 1991 года, то оказывается, что это совершенно другой банк.

☺

— Привет, Изя, как поживаешь?
— Привет, Абрам, от меня таки Циля ушла.
— Купи бутылку водки и утопи своё горе!
— Не выйдет.
— А шо так, денег нету?
— Деньги есть, горя нету...

☺

Объявление в аэропорту:
«Уважаемые пассажиры рейса, вылетающего в Ниццу, прекратите корчить рожи пассажирам, вылетающим в Саранск».

☺

— Как бы вы написали в своём резюме: «Я поменял лампочку»?
— Единолично управлял успешным обновлением и развёртыванием новой системы освещения окружающей среды с нулевым перерасходом средств и нулевым числом инцидентов в области безопасности.

☺

У вас водочка свежая-с?
— Да-с.
— А то давеча купил пару бутылочек, откушал. Стошнило-с.

РЕКЛАМА

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.

№ 38 [687] от 11.10.2019 г. Заказ № 1647.
Подписано в печать по графику 10.10.2019 г., 20:00, фактически 10.10.2019 г., 20:00.
Тираж: 20 000 экз. Газета отпечатана в ООО «ПрессА», г. Березники, ул. Юбилейная, 1, 3 этаж, офис 9.
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 несет 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.

ПН день +6 ночь +4 | ВТ день +5 ночь +4 | СР день +4 ночь +2 | ЧТ день +2 ночь –1 | ПТ день +2 ночь –3 | СБ день –1 ночь –3 | ВС день –1 ночь –4

Погода в Березниках 14 – 20 октября