

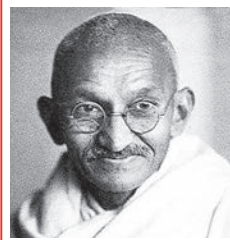
ТВПРОГРАММА
со 9 по 15
марта

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ № 10 (1292)
4 МАРТА 2026 г.

ЦИТАТА

Женщина – это чудо, которое дарит жизнь и любовь.



Махатма Ганди

С 8 МАРТА!

ДОРОГИЕ СВЕРДЛОВЧАНКИ!

От всей души поздравляю вас с Международным женским днем!

Этот весенний праздник – еще одна возможность выразить признательность и уважение за ваше умение менять мир вокруг, способность окружать вниманием и заботой, помогать, вдохновлять и решать масштабные задачи.

Вы ведете за собой коллективы, воспитываете детей и внуков, создаете семейный уют, добиваетесь профессиональных успехов в разных отраслях, сохраняете традиции и наполняете их новым смыслом. И при всей этой огромной ответственности, многозадачности вы остаетесь удивительно чуткими, искренними, настоящими. Мы гордимся и восхищаемся вами!

Ваши любовь, милосердие, сострадание создают основу и крепкой семьи, и сплоченного общества, и сильного государства.

Пусть каждый день приносит вам радость и счастье, а рядом всегда будут дорогие вашему сердцу люди.

Желаю вам здоровья, благополучия, весеннего настроения и удачи во всем!

Денис Паслер,
Губернатор Свердловской области

НАМ НУЖНЫ ВАШИ МУДРОСТЬ И ЗАБОТА!

Дорогие наши читательницы! От имени газеты «Пенсионер» спешим поздравить вас с самым светлым и радостным весенним праздником – Международным женским днем!

Сколько тепла, заботы и мудрости вы дарите миру! Ваша жизнь – удивительный пример стойкости и трудолюбия. Вы не просто были участницами великой истории нашей страны – вы творили её своими руками. Сражались на фронтах Великой Отечественной, стояли у станков в тылу, поднимали целину, строили города, работали учителями и врачами, передавая знания и спасая жизни. Ваш вклад в развитие и процветание нашей Родины бесценен, мы помним об этом каждый день.

Но главное ваше богатство и главный труд – конечно, семья. Это вы привили своим детям любовь к труду и честность. А теперь ваша доброта и ласка согревают внуков и правнуков. Спасибо вам за ту незримую, но прочную нить, которая связывает поколения, за ваши мудрые советы и за то, что в доме вкусно пахнет пирогами, когда приезжают дети и внуки.

Пусть в вашей душе всегда будет весна, несмотря на возраст и погоду за окном. Желаем вам крепкого здоровья, бодрости духа. Пусть родные радуют вас успехами и не забывают звонить просто так, чтобы услышать родной голос.

Пусть каждый ваш день будет наполнен заботой и приятными хлопотами. Оставайтесь такими же красивыми, жизнерадостными и молодыми душами!

С праздником, наши дорогие!

Редакция



ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ!

Реставрация домов и фундаментов

- дома, бани, печи с нуля
- чистка печей
- монтаж сайдинга и утепление веранды, террасы, беседки, хоз. блоки, заборы и калитки под ключ
- поднятие на домкраты дома
- замена нижних венцов домов и бань

Скидки
пенсионерам
и участникам
СВО

- внутренняя отделка, замена потолков, полов и стен дома
- гаражи из газоблоков и пеноблоков
- фундаменты, отмостки
- замена и ремонт кровли
- выезд и замеры в день

Работаем по всей
Свердловской области

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ТЕЛ. +7 982 727-25-00 +7 982 602-13-70

ЖЕНСКИЕ ИМЕНА В ИСТОРИИ И НА КАРТЕ

ЗЕМЛЯКИ

Елена Зинковская
Фото из открытых источников

Сегодня никого не удивляет тот факт, что представительницы прекрасной половины человечества занимают высокие посты в руководстве регионов и всей страны, строят успешный бизнес, независимы от мужей и отцов. В дореволюционное и советское время такие случаи были нечастыми.

В преддверии 8 Марта вспоминаем о женщинах талантливых и сильных духом.

Руководитель пролетарского города

Анна Бычкова – человек фантастической судьбы. Она родилась в 1886 году в старообрядческой учительской семье. Во время обучения в екатеринбургской гимназии Аня и ее младшая сестра Мария попали под влияние учительницы Клавдии Новгородцевой, будущей жены Якова Свердлова, и вступили в ученический кружок РСДРП.

После окончания школы Анна работала учительницей в Кыштымском округе, где вела активную революционную агитацию среди рабочих. В 1907 году – арест, затем – полтора года в женской тюрьме Екатеринбурга. В 1909 году – ссылка на вечное поселение в Енисейскую губернию. Но уже в 1910 году Анна Бычкова под чужим именем бежала во Францию, в 1911 году переехала в Соединенные Штаты Америки, в Нью-Йорке вышла замуж за пермского революционера Александра Минкина. За океаном Бычкова выполняла задания русской группы американской социалистической партии, агитировала за революцию во всем мире. После сообщения о свержении царизма Анна взяла билет на пароход и отправилась домой, в Россию.

С мая 1917 года по июнь 1918 года Бычкова – секретарь союза рабочих-металлистов в Екатеринбурге. Во время

Гражданской войны работала в Москве, затем вернулась в Екатеринбург. На Урале она принимала участие в борьбе с безработицей, занималась созданием библиотек, ликвидацией безграмотности, опекала беспризорников. В марте 1929 года ее избрали председателем Свердловского горсовета рабочих, крестьянских и красноармейских депутатов.

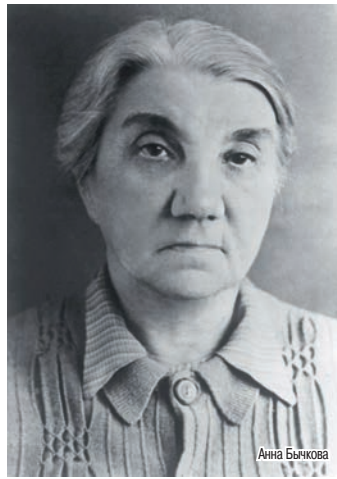
В годы руководства Анны Бычковой в Свердловске была почти полностью ликвидирована безработица, решена «хлебная проблема» – во многом благодаря молниеносно организованной сети из 136 столовых для населения. Впечатляющими были и другие успехи строительства социализма на Урале. Вступали в строй промышленные гиганты металлургии и машиностроения, 1 мая 1930 года в Свердловске состоялась первая на Урале демонстрация звукового кино; принял первых студентов Свердловский педагогический институт; открылись Свердловский драмтеатр и Театр юного зрителя, зоопарк. В 1930 году было завершено строительство 12-этажного Дома Советов на ул. 8 Марта, 2, который в то время стал одним из самых высотных зданий СССР за пределами Москвы. В то же время Анна Бычкова подписала распоряжение о сносе нескольких храмов. Были взорваны Екатеринбургский и Кафедральный соборы, Свято-Духовская церковь («Большой Златоуст»).

В ноябре 1930-го Анна Николаевна оставляет пост председателя Свердловского горсовета. Спустя некоторое время ее назначили директором Свердловского индустриально-педагогического института, затем ее пригласили в Москву на пост председателя ЦК профсоюза работников просвещения. В 1937 году вышла книга Бычковой «Рядом с товарищем Андреем» о жене Якова Свердлова.

В 1938 году «за потерю бдительности» Анну Бычкову лишили ответственного поста и исключили из ВКП(б). Анна Николаевна трудилась швей-мотористкой на Московской швейной фабрике, в 1941 году, с началом войны, эвакуировалась в Свердловск. До ухода на пенсию в 1958 году она работала библиотекарем

в городской клинической больнице №1.

В 1955 году Анну Бычкову восстановили в рядах КПСС, в 1956 году ей был вручен орден Ленина, в 1958 году она получила статус персонального пенсионера союзного значения, а в 1966 году первой была удостоена звания «Почетный гражданин Свердловска».



Анна Бычкова

Анна Бычкова скончалась в 1985 году. Похоронена на Ширококореченском кладбище. В честь Анны Бычковой названа улица в Октябрьском районе Екатеринбурга. Барельеф с ее изображением висит в галерее глав городского самоуправления Екатеринбурга.

Изобретатель лекарства

Уральская наука знает немало блестящих женщин-ученых. В 2024 году на карте Екатеринбургa появилась улица, названная в честь известного химика Зои Пушкаревой.

Она родилась в Екатеринбурге в 1907 году. В 1932 году окончила Ленинградский технологический институт. С этого времени ее жизнь была неразрывно связана с химическим факультетом Уральского политехнического института, куда ее направили на преподавательскую работу. Зоя Васильевна активно занималась научной деятельностью, руководила жизнью факультета и института, постепенно поднимаясь по карьерной лестнице.

В годы Великой Отечественной войны Пушкарева приняла участие в создании знаменитого сульфидина. На кафедре органической химии профессор И. Постовский с группой сотрудников – Б. Лундин, З. Пушкарева, В. Хмелевский, Н. Беднягина – разработал оригинальные методы синтеза сульфамидов, позволившие организовать на Свердловском химфармзаводе производство лекарственных препаратов – сульфидина, стрептоцида, норсульфазола. Для лечения длительно не заживающих ран была создана «паста Постовского»: комбинация сульфамидных препаратов с бентонитовой глиной и другие препараты, применявшиеся для лечения широкого спектра заболеваний. Это противобактериальное лекарство – такой антибиотик до антибиотиков, пеницилина-то еще не было, – в годы Великой Отечественной позволило спасти тысячи жизней.



Зоя Пушкарева

После войны деятельная и энергичная Пушкарева занимала должности завкафедрой технологии органического синтеза, декана химико-технологического факультета и проректора УПИ. Зоя Васильевна вела научную работу по химии биологически активных веществ, одна из первых в стране начала синтез противораковых средств, при ее участии внедрена технология получения препарата «сарколизин» – противоопухолевого препарата, подавляющего развитие гиперплазированных тканей. По ее инициативе была создана научно-исследовательская лаборатория по синтезу противораковых и противолучевых средств.

С 1949 года Зоя Пушкарева – бессменный председатель Свердловского областного правления общества «Знание». Доктор химических наук, профессор, член-корреспондент АН СССР, отличник здравоохранения, заслуженный деятель науки и техники, она неоднократно избиралась членом Свердловского обкома КПСС, была делегатом XXIII съезда партии, членом Советского комитета защиты мира, имела более 50 авторских свидетельств, ряд иностранных патентов на изобретения. Заслуги Зои Васильевны Пушкаревой отмечены орденами Ленина, Октябрьской революции, Трудового Красного Знамени, «Знак Почета», медалями.

КСТАТИ

Немало улиц в Екатеринбурге названы в честь известных женщин. Имена им дали Клара Цеткин и Роза Люксембург – активистки в борьбе за права женщин; Риписмия Полежаева – учительница из Полевского, в 1919 году была убита белогвардейцами; Серафима Дерябина – деятельница революционного подполья, комиссар печати и драматург; комсомолка Соня Морозова; испанская коммунистка Долорес Ибарури; партизанка Зоя Космодемьянская; российский математик Софья Ковалевская.

В столице Урала десять лет была улица имени Льва Троцкого. Но когда Лев Давидович оказался в опале, её переименовали в честь Международного женского дня 8 Марта.

С Международным женским днём!

Этот замечательный праздник – символ весны, красоты и нежности. Самые теплые поздравления, слова благодарности, восхищения и любви в этот день адресованы женщинам.

Они успевают все – быть заботливыми мамами и бабушками, хранительницами домашнего очага и отличными специалистами на работе. Женщины активно проявляют себя в общественной жизни, предпринимательстве. Во многом это стало возможным благодаря государственной политике и социальным законам, которые поддерживают семьи с детьми, заботятся о благополучии старшего поколения, укрепляют положение женщины в обществе.

В Свердловской области тысячи талантливых и инициативных женщин участвуют в женском движении. Женщины Среднего Урала реализуют множество социальных проектов и добровольческих инициатив, принимают участие в общественной жизни городов и сел. Представительницы женского движения направили тысячи тонн гуманитарных грузов для участников СВО и жителей новых российских территорий, оказывают большую поддержку семьям защитников Отечества.

Дорогие женщины! В этот праздничный день желаю вам здоровья, благополучия, новых достижений! Пусть в вашей жизни будет как можно больше светлых и радостных дней!

Людмила Бабушкина,
председатель Законодательного собрания
Свердловской области

ЖИЗНЬ БЕЗ АНТРАКТА

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Марина Старостина
Фото автора

В Екатеринбурге, в Центральной городской библиотеке им. А.И. Герцена состоялась премьерный показ спектакля любительского театра «Без антракта».

Театр совсем молодой, а его артисты – люди «серебряного» возраста – от 63 до 74 лет. Самых разных специальностей: бухгалтеры, слесарь-сборщик, историк, швея... Своей площадки у театра нет, поэтому репетируют в основном в квартире. Иногда им предоставляют место в «Герценке».

Первым их спектаклем была «Ханума», а в этот раз они представили водевиль Владимира Соллогуба «Беда от нежного сердца». Рассказывает директор театра Анна Новопашина: «Я по профессии – экономист, в период перестройки переквалифицировалась в бухгалтера. Работу творческой не называю, а мне всегда хотелось разнообразия. Театр люблю с детства, в студенческие годы, когда училась в УПИ, в летнюю сессию дежурила ночами в очередях, чтобы попасть по входному билету на гастроли Большого театра в наш оперный или в драмтеатр на спектакли МХАТа. Но чтобы играть самой – о таком даже не помышляла. Несколько лет назад знакомая привела меня на мероприятие клуба «Радуга жизни 50+», где я познакомилась с создателями этого сообщества, семьей

Свинцовых – Любовью и Дмитрием. Я стала активным членом клуба, приводела друзей и знакомых. Мой первый театралный опыт – маленькая роль в сказке на встрече Нового 2022 года. И мне так понравилось! А два года назад я познакомилась с Ольгой Карелиной, режиссером по образованию. Она трудилась в областном Центре народного творчества министерства культуры Свердловской области, организовывала театральные фестивали, занималась обучением режиссеров любительских театров. Мы сблизились, а спустя время замыслили создать свой театр».

Погода в день премьеры решила испытать зрителей на прочность, транспорт ходил отвратительно. Но зал был переполнен, пришлось ставить дополнительные стулья. Все знали кого-то из артистов и искренне за них переживали. «Беда от нежного сердца» Владимира Соллогуба – комедия-водевиль в одном действии, спектакль прошел на одном дыхании.

... Все смешалось в доме Бояркиных. Дарья Семеновна, чтобы выдать замуж единственную дочь Машу, не остановится ни перед чем. А тут как раз к балу нагрянул её старый кавалер, богатый откупщик Золотников, который должен был непременно женить сына. И все могло бы решиться очень быстро, если бы на пути новоиспеченного жениха не появились сразу три девушки... Александр – человек молодой, симпатичный, добрый и богатый! Вот только влюбив не в меру. «На троих жениться нельзя, а на одной мало...», – говорит он вполне искренне. Здесь и начинается настоящая беда от нежного сердца!



«Найден замечательный материал для нашего домашнего театра, – говорит режиссер Ольга Карелина, – он великолепно ложится на участников! Коллектив наш появился в этом «свободном- беззаботном» возрасте, когда уже можно заняться любимым делом. Сложностей в работе хватает, артисты постигают азбуку театральное действа: умение слышать партнера, не изображать, а представлять. Но в этих сложностях и есть радость процесса. А какое же это счастье – найти единомышленников, которые живут с неиссякаемой жилкой лицедействовать, пожить в иных обстоятельствах, да просто почудить, побыть наивными и поверить в себя: я смогу! После премьеры нам рукоплескали, думаю, за бесстрашие наше. Понятно, что еще у многих комплексы не ушли. А мы решились и сделали! И то, что получилось, – целиком заслуга артистов! Сегодня наша мечта – найти постоянное место для репетиций».

Наверное, были какие-то заминки, но настолько незначительные, что никто из зрителей их не заметил. После каждого удачно сыгранного эпизода зрители от души хлопали. Да и артисты были хороши, и их костюмы, которые они шьют себе сами, а необходимый реквизит тоже делают своими руками. «Да, мы многое делаем сами, – делится Анна Новопашина. – Благодаря театру с удовольствием стала шить. А название для театра придумали не сразу, почему-то у меня всплыло – «Без антракта», ведь мы играем пьесы маленькие, без антракта. Думаем над следующим спектаклем. Самое трудное – найти исполнителей-мужчин. У нас сложился основной костяк, 8 человек, из них мужчин – лишь двое. Надеюсь, что кто-то еще решит к нам присоединиться».

Надо отметить, что многие из артистов еще работают, у всех насыщенная жизнь – тренировки, репетиции, воспитание внуков. То есть жизнь у них – тоже без антракта!

КАКИЕ НОВШЕСТВА ЖДУТ РОССИЯН?

ЗАКОНЫ МАРТА

«Российская газета»

Март традиционно богат на законодательные изменения. Расскажем о некоторых нововведениях.

Защита русского языка. Вступает в силу закон, который для простоты называют «о защите русского языка от иностранных заимствований». Поправки сразу в несколько законодательных актов обеспечивают использование в публичном пространстве русского языка как государственного. Они обращены к владельцам кофеен, магазинов, парикмахерских и так далее, а также к тем, кто устанавливает указатели и информационные таблички в общественных местах. Их начнут штрафовать за вывески на иностранном языке. Иностранные слова не запрещаются вовсе, но для них нужно выбрать более мелкий шрифт и расположить под русской надписью.

Меняются правила авиаперевозок. Изменения в воздушном кодексе расширяют возможности для вынужденного возврата билетов и вводят фиксированные нормы обслуживания при задержках рейсов. По новым правилам вынужденным будет считаться отказ от билета не только в случае болезни пассажира или члена семьи, но и близкого родственника. Если вылет задержат на

30 минут и более, авиакомпания тоже должна полностью вернуть деньги за билет – в том числе невозвратный.

Платить за квартиру можно позже. Квитанции по квартплате с марта можно будет оплачивать чуть позже. Они должны быть выставлены до 5-го числа следующего за оплачиваемым месяцем, а оплатить их нужно будет до 15 числа.

Сроки выставления и оплаты квитанций становятся едиными для всех. До сих пор допускалось, что договором управления многоквартирным домом, решением общего собрания ТСЖ могут быть определены другие сроки.

Защита традиционных ценностей в фильмах. Документ был разработан во исполнение указа Президента о сохранении и укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей. Таковыми являются патриотизм, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, взаимопомощь, историческая память, единство россиян. Если эти ценности создатели фильма пытаются опорочить, картину не должны пускать в прокат. Для нарушителей закона готовятся крупные штрафы.

Учет пациентов с социально значимыми заболеваниями. В России будут сформированы федеральные регистры пациентов с социально значимыми заболеваниями. Это поможет вести точный учет числа пациентов,

рассчитывать потребности в лекарствах и медицинской помощи, сравнивать ситуацию в разных регионах и в целом по стране.

В регистр войдут 14 укрупненных категорий, детализирующих состояния пациентов. Помимо уже имеющейся базы данных по онкологическим заболеваниям и сахарному диабету, в регистр включены сердечно-сосудистая патология – стенокардия, острый коронарный синдром и инфаркты, нарушения ритма, кардиомиопатия, сердечная недостаточность, а также пациенты с сосудистыми имплантами; неврология и психиатрия – острые нарушения мозгового кровообращения (инсульты), психические расстройства и расстройства поведения; другие заболевания.

Система позволит врачам отслеживать полноту диспансерного наблюдения, своевременность госпитализации и эффективность назначенной терапии. Важный момент для пациентов – регистр поможет обеспечить преемственность лечения, например, обеспечить долечивание по месту жительства после курса терапии в федеральной клинике.

Новые правила для определения разрешенного использования участка. В Земельном кодексе с марта официально появится отдельная глава с едиными правилами по определению вида разрешенного использования участка.

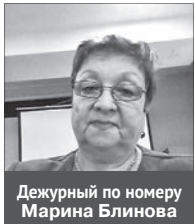
Для конкретного участка могут быть основные, вспомогательные и условно

разрешенные варианты использования. Вариант считается выбранным после внесения записи в единый государственный реестр недвижимости.

При этом закон не отменяет старые записи, сделанные до 1 марта. Все ранее установленные виды использования сохраняются. А если в ЕГРН по участку таких сведений нет, то временно возьмут вид использования из правоустанавливающих бумаг. Для большинства владельцев объектов индивидуального жилищного строительства и дач на практике мало что меняется. А вот для новых собственников земли и домов записи станут более точными.

Дачники должны будут бороться с борщевиком. С 1 марта вступили в силу федеральные нормы, по которым дачники должны будут очищать свои участки от инвазивных растений, в первую очередь, от ядовитого борщевика.

Если на участке выявлены заросли растения, признанного опасным в пределах конкретного региона, собственник получает предписание об их обязательной ликвидации. Такие уведомления рассылаются региональными ведомствами. В случае неисполнения предписания к установленному сроку владельцы участков сначала предупредят, что борщевик так и цветет у них буйным цветом, а если ничего не изменится – последуют штрафы. Размер штрафа устанавливается на местах региональными властями.



Дежурный по номеру
Марина Блинова

«ОХ УЖ ЭТИ СПРАВКИ! ПРОКЛЯТИЕ НАШЕГО ВЕКА...»

Документы являются неотъемлемой частью общественной и профессиональной деятельности, поддерживая порядок в современном мире. Сейчас все чаще в ходу их электронная версия. Какие же документы, по мнению наших читателей, более удобны в современной реальности: на бумажных носителях или электронные?

Нужны оба варианта!

В настоящее время значение документов в современном обществе изменилось благодаря цифровизации и развитию информационных технологий. Развивается система электронного документооборота, которая обеспечивает автоматизацию процессов и повышает эффективность работы. Электронные документы удобнее в использовании, электронный архив хранится в компактной форме и не занимает много места. Но мнения по этому поводу у читателей «Пенсионера» разнятся.

Сергей Леонидович из Верхней Туры отрицательно относится к электронным документам, указывая на то, что процесс их создания, получения, копирования и пересылки для пожилых людей достаточно сложен. Он отмечает, что это доступно людям, в его понимании, обеспеченным, которые в состоянии иметь современные смартфоны, компьютеры. Читатель говорит и о таком не удобном для пожилых людей факте: квитанции на оплату коммунальных услуг, телефона, налогов не приходят им в бумажном варианте, только в электронном. Те, кто рассылает такие документы, ссылаются на затраты на бумагу. А в результате не все граждане могут посмотреть квитанции в электронном варианте, тем более – оплатить их. Так что нужны оба варианта!

Любовь Александровна из Екатеринбурга – уверенный пользователь компьютера, по образованию – бухгалтер, но и она, имея огромный опыт работы с электронными документами, говорит о том, что некоторые из них хотелось иметь на бумажных носителях: паспорта граждан, пенсионные и ветеранские удостоверения, документы об образовании – дипломы, удостоверения, аттестаты, документы на собственность, наследование. Не всегда удобно и есть возможность предъявить их в электронном варианте.

Екатеринбурженка **Галина Васильевна** также владеет навыками работы на компьютере и высоко оценивает плюсы электронного документооборота, скорость создания таких документов, оперативность их копирования, пересылки, возможность быстрого поиска. Но все же считает, что паспорта, страховые полисы, военные билеты, водительские права должны быть в бумажном виде. Их электронный вариант возможен, но только как подстраховка на случай утери.

Читательница из Екатеринбурга **Роза** признает значительную роль бумажных документов, но отмечает, что электронный документ – это прогрессивная форма, поэтому он должен совершенствоваться дальше.

Дело – и в профессионализме тоже

Пожилые супруги **Татьяна Георгиевна** и **Александр Викторович** приветствуют цифровой прогресс в работе с документами. Но, к их сожалению, при обращении в многофункциональный центр в течение нескольких месяцев они подтверждали то ветеранские льготы, то ждали решения о получении почетного знака Свердловской области в связи с 50-летием супружеской жизни, предоставив для этого все документы. В итоге, даже несмотря на «цифровой» прорыв, не увидели в работе МФЦ ни скорости исполнения, ни желания исполнить необходимые пенсионерам документальные процедуры в срок и предоставить документы без ошибок. В итоге все вылилось в многомесячную ходьбу...

Людмила Петровна из поселка Садовый рассказывает, что когда занималась вопросами межевания участка, оформления собственности, то столкнулась не столько с неудобством электронных или бумажных документов, сколько с непрофессионализмом исполнителей, утерей электронных документов в государственных инстанциях, нарушением сроков исполнения документов, юридическими ошибками при составлении документов. Это привело к тому, что межевание земельного участка, которое было необходимо для проведения газа к дому, длилось 4 года!

Анатолий Федорович, мужчина весьма почтенного возраста из Екатеринбурга, высказал мнение, что пожилым людям уже не освоить взаимодействие с электронными документами.

Мargarита Георгиевна из Нижнего Тагила рассказала, что только благодаря бумажным документам – договору с домофонной компанией – жильцы ее дома смогли найти платежные документы, поскольку у компании поменялось название, сменился собственник. И тогда после этого они смогли возобновить получение соответствующих услуг. Поэтому она считает, что документ на бумажном носителе – надежнее и эффективнее.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Как всегда, я знакомлю читателей с мнением специалиста по кадровому делопроизводству и документационному обеспечению управленческой деятельности. У жительницы Екатеринбурга **Ирины Валентиновны** стаж работы в этой сфере – более 20 лет, она знает систему работы и с бумажными, и с электронными документами.

Согласно ее опыту, у той и другой формы документационного обеспечения различных процессов есть свои положительные и отрицательные составляющие. Переход к цифровой форме документооборота позволяет решить вопросы хранения документации в памяти систем; сокращения времени поиска документов; создания удобной информационной базы документации.

К минусам бумажного документооборота можно отнести материально-технические затраты, риск утери, порчи документов. Минусами электронного документа оборота являются необходимость защиты информации и ее безопасность, возможность вирусного заражения, технические неполадки – прекращение работы Интернета, сервера, хакерские атаки, высокие затраты на обслуживание технических средств и обучение персонала. Эти процессы постоянно совершенствуются в соответствии с требованиями времени и изменениями законодательства.



«Теплые ладошки»

Завершая обзор звонков читателей, не могу не остановиться еще на двух обращениях, которые касаются, с одной стороны, заявленной темы дежурства по номеру, с другой – общечеловеческих и гражданских ценностей. Я назвала эти два звонка «Теплые ладошки». Первый звонок – из Екатеринбурга, от **Тамары Евстигнеевны**. Несмотря на преклонный возраст, она давно и успешно пользуется и телефоном, и компьютером, в электронной форме оплачивает платежи, заказывает необходимые покупки на дом, пользуется электронной почтой. Конечно, ее вполне устраивают электронные документы.

Но на днях она шла по улице и остановилась перед обледенелой горкой, стараясь осторожно пройти опасный участок дороги. Вдруг девочка лет одиннадцати подает ей ладошку и помогает подняться. Я цитирую читательницу: «Эта маленькая теплая ладошка так согрела меня, передала мне столько тепла и энергии, что небо стало голубее, солнце засветило ярче, и я стала веселее, хотя я могла просто уронить ребенка, поскольку зрелась...». Так что за «цифровым» прогрессом не стоит забывать и о помощи ближнему.

Второй звонок поступил из поселка Гари от **Татьяны Николаевны**, ей почти 90 лет. Она является приверженцем бумажных документов и часто убеждается в том, что именно «бумаги» не подводят при решении вопросов. Но и она рассказала, что в эту снежную зиму, когда трудно выйти на улицу, трудно передвигаться по снегу, скользко, во дворе дома ничего не почищено, два молодых человека по собственной инициативе постоянно чистят подходы к дому и дают возможность жителям дома не испытывать трудностей передвижения. Собеседница заметила: «Это – мои воспитанники из детского сада, в котором я работала. Я помню их маленькие теплые ладошки зимой, когда они гуляли в садике, а теперь эти сильные ладони несут тепло, удобство людям».

Спасибо читателям за добрые сообщения, за теплые слова в адрес других, за любовь к нашей газете. Мы вас тоже любим, уважаем, ждем от вас известий об интересных событиях, нам это важно!

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **18** звонков из Екатеринбурга, Нижнего Тагила, Верхней Туры, Верхней Пышмы, Гарей, Асбеста, Байкалово.

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 Х/Ф «СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА» 0+
08.45 СОКРОМУЛЬТИФИЛМ 0+

МАТЧ ТВ

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА ONE FC 15+
09.00 11.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05 15.00, 23.15, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ!

Домашний

06.30, 05.10 Х/Ф «ПРИЗЖАЯ» 16+
07.50 Х/Ф «ЖЕНЩИНЫ» 16+
08.05 01.20 Т/С «ПРОШУ ПРОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО» 16+

ТВ Центр

07.00 Х/Ф «ОДНАЖДЫ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ» 12+
08.35 Д/Ф «КОРОЛИ МОДЫ» 16+
09.30 12.30, 22.15 СОБЫТИЯ
09.50 Д/Ф «АЛЕКСАНДР ЗАЩЕЛИН. СЧАСТЬЕ ВДРУГ...» 16+

ТНВ

06.00 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00 17.00, 19.00, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30 19.35 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+

ОТР

06.00, 00.00 Х/Ф «ДИЛИЖАНС» 16+
07.40 ОТ ПРАВ К ВОЗМОЖНОСТЯМ 12+
08.00, 17.05 ПЕСТРЫЙ МИР 12+

РОССИЯ 1

07.35 КОНЦЕРТ «О ЧЕМ ПОЮТ 8 МАРТА» 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
11.50 Х/Ф «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН» 12+

КУЛЬТУРА

06.30 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.00 М/Ф «ДЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ» 16+
08.00 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАЛУЖИНСКОГО» 0+

МИР

05.00 Х/Ф «САДКО» 12+
06.25 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
06.55 Х/Ф «ЗАЙЧИК» 16+
08.40 10.10, 13.15, 18.15 Т/С «ВОЛЬФ МЕСИНГ: ВИДЕВШИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ» 16+

СПАС

05.00, 23.45 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 ВСТРЕЧА 12+
06.00 Х/Ф «ВЕСНА» 0+
08.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
09.30 10.30, 11.30 МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ 6+

ОТВ

06.00 КОНЦЕРТ «О ЧЕМ ПОЮТ МУЖЧИНЫ» 12+
07.30 Д/Ф «ЖЕНЩИНА В ИСТОРИИ» 12+
07.55, 09.55, 11.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

НТВ

04.45 Х/Ф «РАСКЛЕНЕННЫЙ ПЕРИМЕТР» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20, 10.20 ОБНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ 16+

ЗВЕЗДА

06.25 Х/Ф «АЛЫЕ ПАРУСА» 12+
08.20, 00.10 Х/Ф «ЖЕСТОКИЙ РОМАН» 12+
11.35, 13.20 Х/Ф «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ» 12+

5 канал

05.00 М/Ф «ЧИПОЛЛИНО» 0+
05.35 Х/Ф «ЛОПОСЛАТЫЙ РЕЙС» 12+
07.00 Х/Ф «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ» 12+

ОТВ

11.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
12.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
12.30 «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
13.00 «ПРЕЗИДСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ» ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 12+

РЕН ТВ

05.00, 04.25 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ 16+

ВТОРНИК, 10 МАРТА

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ДОРОЖИ! 16+

МАТЧ ТВ

08.00, 16.55 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
08.30 ЛЫЖНАЯ СТРАНА 12+
09.00 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05 13.00, 17.00, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ!

Домашний

06.30 Х/Ф «ПРИЗЖАЯ» 16+
07.45 Д/Ф «ДЕЛА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ» 16+
08.45 ДВАДЦАТЬ РАЗВЕДЕМЫХ 16+
08.45 02.15 ТЕСТ НА ОТДОВОСТВО 16+

ТВ Центр

06.10 ДОКТОР И... 16+
06.40 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 16+
08.35 Д/Ф «ВЕРШИНЫ ЛЕОНОВ. ЗИГЗАГ И УДАЧИ» 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.25 КОНЦЕРТ 12+
08.30 23.10 СТОЛЕТИЕ ВМЕСТЕ! 12+
09.30 ЗАКОН. ПАРИАМАН. ОБЩЕСТВО 16+

ОТР

06.00 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
07.35 Х/Ф «34-Й СКОРЫЙ» 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.15, 20.00 ВЕСТИ
09.30 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

КУЛЬТУРА

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 КРИСТАЛЛЫЕ ИСТОРИИ 16+
07.35, 13.00, 21.55 СОКРОВИЩА МОСКОВСКОГО КРЕМЛЯ 16+

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
06.15 Х/Ф «ЗАЙЧИК» 16+
07.50 Х/Ф «ЗЕМЛЯ САННИКОВА» 16+

СПАС

06.00 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 01.35 Д/Ф «СВЯТЫЕ РОДИТЕЛИ» 12+
12.00, 23.25 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.20, 12.50 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 00.20, 04.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
09.15 Д/С «СТУПЕНИ ПОБЕДЫ» 16+
11.00 Д/С «МОСКВА ФРОНТУ» 16+

5 канал

06.35 ОНИ ПОТРЯСЛИ МИР 16+
08.05 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ОТВ

14.00, 17.00 НЕЙРОНОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «ЛЕВ ДУРОВ. ПОДВИГИ ГЕРАКЛА» 12+
15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+

ПЕРВЫЙ 1
05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «КАЗАНОВА. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+
00.00, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1
05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.45, 03.30 Т/С «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «МАМОНТЫ» 16+
23.55 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ
04.35, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «НОВАЯ ЗЕМЛЯ» 16+
22.15 Т/С «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА» 16+
00.40 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ 12+
01.45 Т/С «ПОРТ» 16+

МАТЧ ТВ 2
08.00, 16.55 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.30, 17.30, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
12.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. ОБЗОР ТУРА 6+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМАЯ ЭФИР
16.25 03.35 ВИД С ВЕРХУ 12+
18.45 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. САЛАВАТ ЮЛАЕВ (УФА) - МЕТАЛЛУРГ (МАГНИТОГОРСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. СКА (СПБ) - ДИНАМО (МИНСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.00 БИЛИАРД. ВЕТООМ ЛЧ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. ОБЗОР ТУРА 6+
04.05 БИЛИАРД. ВЕТООМ ЛЧ. ДВОБОРЬЕ. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР 6+
05.55 НОВОСТИ 0+

МИР
06.15, 10.10 Т/С «ВОЛЬФ МЕССИНГ: ВИДЕЛИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 6+
21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.50, 22.35 ИГРА В КИНО 16+
23.20, 00.05 НАШЕ КИНО 16+
01.00 ПЕРВЫЙ ЕВРАЗИЙСКИЙ КАНАЛ 12+

КУЛЬТУРА K
06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+
07.45, 13.00, 21.55 СОКРОВИЩА МОСКОВСКОГО КРЕМЛЯ 16+
08.50, 22.50 Т/С «ОТВЕРЖЕННЫЕ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАПОЛОНАТЕЛЬ 16+
11.15, 01.45 ХХ ВЕК 16+
12.00, 02.30 Д/Ф «СОЧИ. ВИЛЛА «ВЕРА» 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО. КИНО 16+
13.55, 00.15 Х/Ф «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 16+
15.35 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕРТЫ 16+
18.15 Д/Ф «БУХАРА. ДВОРЕЦ СИТОРИ МОХИ-ХОСА» 16+
18.45 ОСТРОВА 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.35 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
21.15 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+

Домашний
06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.20 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.10, 23.00 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.15, 00.10 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.25, 01.00 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.00, 01.25 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.35, 01.55 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.10 КРАСИВАЯ И СЧАСТЛИВАЯ 45+ 16+
14.25 Т/С «ПТИЦА СЧАСТЬЯ» 16+
19.00 Х/Ф «ЦВЕТОК ГРАНАТА» 16+
04.00 Д/С «ПРЕДСКАЗАНИЯ» 16+

ЗВЕЗДА
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
11.15, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
11.40 Д/С «ЩИТ И МЕЧ» 16+
12.20, 13.20 Х/Ф «БАРМЕН ИЗ «ЗОЛОТОГО ЯКОРЯ» 12+
14.55, 17.10 Т/С «ОПЕРАТИВНИК ПСЕВДОНИМ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
20.10 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Т/С «И ЭТО ВСЕ О НЕМ» 12+
01.40 Х/Ф «ГОСТЬ С КУБАНИ» 12+

ЗВЕЗДА
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
11.15, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
11.40 Д/С «ЩИТ И МЕЧ» 16+
12.20, 13.20 Х/Ф «БАРМЕН ИЗ «ЗОЛОТОГО ЯКОРЯ» 12+
14.55, 17.10 Т/С «ОПЕРАТИВНИК ПСЕВДОНИМ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
20.10 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Т/С «И ЭТО ВСЕ О НЕМ» 12+
01.40 Х/Ф «ГОСТЬ С КУБАНИ» 12+

ТВ Центр
06.10 ДОКТОР И... 16+
06.40 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 16+
08.35 Д/Ф «С. ФИЛИППОВ. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ НА МАРСЕ»... 16+
09.30, 12.30, 15.50, 20.00 СОБЫТИЯ
09.50, 00.55 Т/С «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
11.45 МОИ ГЕРОИ 12+
12.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
13.05 Х/Ф «ОРЛИНСКАЯ. ТАЙНА ВЕНЕРЫ» 16+
14.55 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
16.10 Х/Ф «ЗАГЛАДА ЭЙЛЕР» 16+
18.00 Х/Ф «ЗАГЛАДА САНГАКУ» 16+
20.35 ХВАТИ СЛУХОВ! 16+
21.05 ПРОШАНИЕ 16+
22.50 Д/Ф «ТАЙНАЯ КОМНАТА» 16+
23.30 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+
00.10 Д/Ф «ХОЗЯЙКА БЛОГ ДОМА» 16+

СПАС
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «СВЯТЫЕ РОДИТЕЛИ» 0+
12.10, 23.20 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.20, 12.50 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.15, 23.30, 18.30 ВЕЧЕР 0+
14.15 Х/Ф «ЗИМНЕ УТРО» 0+
16.10 Х/Ф «НОЧНОЙ ЗВОНОК» 6+
17.25 Х/Ф «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» 12+
19.50 БЕСОГОН 18+
20.35 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЕЩЕННИКА 12+
21.35 Д/Ф «РОМАНОВЫ. СУДЬБА РУССКОГО КРЫМА» 0+
23.20 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
00.25 Д/Ф «НЕОПАЛИМАЯ КУПИНА. ЦИКЛ 12+»

5 канал
06.10, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.45, 13.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
17.30, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05, 00.30 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

5 канал
06.10, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.45, 13.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
17.30, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05, 00.30 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

ТНВ
06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.00, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 21.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
09.30 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
10.00 НАРОД МОИ 16+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 «ВРЕМЯ ПОВОГОВОРИТЬ» С СУБТИТРАМИ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.25 Т/С «БЕЗ ЛУНЫ ЗВЕЗДА НАМ СВЕТИТ» 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
23.10 КЭМИТ ЖЕВИТ 16+

ОТВ
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 23.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 23.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
10.00 Д/Ф «ЛЕД ДУРОВ. ПОДВИГИ ГЕРАЛДА» 12+
11.30 Д/Ф «РАССЕКРЕНЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «Е. САВИНОВА. ШАГ В БЕЗДУН» 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
17.10, 00.30 Д/С «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.00, 23.30 «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
18.30, 23.15 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
18.40 ХУЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. АВТОМОБИЛИСТ (КЭС). ЛОКОМОТИВ (ЯРОСЛАВЬ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+
21.30 НОВОСТИ ТАУ «9/12» 16+
01.30 Д/С «ВМЕСТЕ ПО РОССИИ» 12+

ОТВ
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 23.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 23.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
10.00 Д/Ф «ЛЕД ДУРОВ. ПОДВИГИ ГЕРАЛДА» 12+
11.30 Д/Ф «РАССЕКРЕНЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «Е. САВИНОВА. ШАГ В БЕЗДУН» 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
17.10, 00.30 Д/С «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.00, 23.30 «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
18.30, 23.15 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
18.40 ХУЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. АВТОМОБИЛИСТ (КЭС). ЛОКОМОТИВ (ЯРОСЛАВЬ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+
21.30 НОВОСТИ ТАУ «9/12» 16+
01.30 Д/С «ВМЕСТЕ ПО РОССИИ» 12+

ОТР
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30, 01.45 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 НЕСКОУЧНОЕ ДЕЛО 12+
07.20 Х/Ф «АГНИЯ» 16+
09.30 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО. ПОСЛЕПРЕДЫДЕ 12+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35, 18.35 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ
13.00, 00.20, 05.00 Д/Ф «СЕКРЕТЫ ЕГИПЕТСКИХ ИЕРОГЛИФОВ» 16+
17.10 Х/Ф «В ДЕНЬ ПРАЗДНИКА» 16+
19.00, 02.35 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
22.15 Х/Ф «АБОРИГЕН» 16+
01.20 КИНО. КОРОТЫЙ МЕТР 18+

ОТР
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30, 01.45 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 НЕСКОУЧНОЕ ДЕЛО 12+
07.20 Х/Ф «АГНИЯ» 16+
09.30 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО. ПОСЛЕПРЕДЫДЕ 12+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35, 18.35 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ
13.00, 00.20, 05.00 Д/Ф «СЕКРЕТЫ ЕГИПЕТСКИХ ИЕРОГЛИФОВ» 16+
17.10 Х/Ф «В ДЕНЬ ПРАЗДНИКА» 16+
19.00, 02.35 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
22.15 Х/Ф «АБОРИГЕН» 16+
01.20 КИНО. КОРОТЫЙ МЕТР 18+

РЕН ТВ
05.00, 18.00, 00.50, 04.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+
10.00 СОВБЕЗ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРоятно ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 МОМЕНТ В ИСТОРИИ 16+
17.00, 01.40 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 Х/Ф «ПЫЛЮЩЕЕ МОРЕ» 16+
22.00, 23.25 Х/Ф «ДЕЛО ХРАБРЫХ» 16+

ПЕРВЫЙ 1
05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «КАЗАНОВА. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+
00.00, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1
05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.35, 03.30 Т/С «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «МАМОНТЫ» 16+
23.55 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ
04.55, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «НОВАЯ ЗЕМЛЯ» 16+
22.15 Т/С «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА» 16+
00.40 ПОЗДНЯКОВ 16+
00.55 Т/С «ПОРТ» 16+

МАТЧ ТВ 2
08.00, 16.55 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
08.30 ВИД С ВЕРХУ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.30, 17.30, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
12.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. ОБЗОР ТУРА 6+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМАЯ ЭФИР
16.25 03.35 ВИД С ВЕРХУ 12+
18.45 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. САЛАВАТ ЮЛАЕВ (УФА) - МЕТАЛЛУРГ (МАГНИТОГОРСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. СКА (СПБ) - ДИНАМО (МИНСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.00 БИЛИАРД. ВЕТООМ ЛЧ ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.35 ЕВРОТУР 12+
03.35 МАТЧ! ПАРАД 16+
04.05 ПРЯЖКИ С ТРАМПЛИНА. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР 6+
05.55 НОВОСТИ 0+

МИР
06.15, 10.10 Т/С «ВОЛЬФ МЕССИНГ: ВИДЕЛИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
16.15 ОБМАНУ. НЕТ 16+
20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 6+
21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.50ИГРА В КИНО 16+
00.05 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
01.00 ПЕРВЫЙ ЕВРАЗИЙСКИЙ КАНАЛ 12+

КУЛЬТУРА K
06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+
07.45, 13.00, 21.55 СОКРОВИЩА МОСКОВСКОГО КРЕМЛЯ 16+
08.50, 22.50 Т/С «ОТВЕРЖЕННЫЕ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАПОЛОНАТЕЛЬ 16+
11.15, 01.45 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО. ТЕАТР 16+
13.55, 00.15 Х/Ф «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 16+
15.20 Д/Ф «ПЕРМЬ. ОСОБНЯК ГРИБУЩИНА» 16+
15.50 САТИ. НЕСКОУЧНАЯ КЛАССИКА... 16+
16.30 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ! 16+
17.15 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕРТЫ 16+
18.15 Д/Ф «НИЖНИЙ НОВГОРОД. УСАДЬБА РАКОВИШНИКОВЫХ» 16+
18.45 ОСТРОВА 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+
20.30 КИНО О КИНО 16+
21.15 ЭНГИМА. ЛАНГ ЛАНГ 16+

Домашний
06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.15 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.10, 22.55 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.00 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 00.55 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.20 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 01.50 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «ДВОЙНАЯ ПЕТЛЯ» 16+
19.00 Х/Ф «МАРАФОН СЕРДЦА» 16+

МИР
06.15, 10.10 Т/С «ВОЛЬФ МЕССИНГ: ВИДЕЛИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
16.15 ОБМАНУ. НЕТ 16+
20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 6+
21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.50ИГРА В КИНО 16+
00.05 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
01.00 ПЕРВЫЙ ЕВРАЗИЙСКИЙ КАНАЛ 12+

ЗВЕЗДА
05.35, 14.55, 17.10, 05.10 Т/С «ОПЕРАТИВНИК ПСЕВДОНИМ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
11.15, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
11.40 Д/С «ЩИТ И МЕЧ» 16+
12.25, 13.20 Х/Ф «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Т/С «И ЭТО ВСЕ О НЕМ» 12+
01.40 Х/Ф «БАРМЕН ИЗ «ЗОЛОТОГО ЯКОРЯ» 12+
03.00 Х/Ф «КОРТИК» 12+
04.25 Т/С «ПОДПОЛЬЩИКИ» 16+

ТВ Центр
06.10 ДОКТОР И... 16+
06.40 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 16+
08.35 Д/Ф «С. ФИЛИППОВ. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ НА МАРСЕ»... 16+
09.30, 12.30, 15.50, 20.00 СОБЫТИЯ
09.50, 00.50 Т/С «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
11.45 МОИ ГЕРОИ 12+
12.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
13.05 Х/Ф «ОРЛИНСКАЯ. ТАЙНА АМУРА» 16+
14.55, 21.05 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
16.10 Х/Ф «ЗАГЛАДА БРОСА БЕЛЛАМА» 16+
18.00 Х/Ф «ЗАГЛАДА ФУЗИТЫ» 16+
20.35 10 САМЫХ... 16+
22.00 СОБЫТИЯ. 25-И ЧАС
22.55 ПЕТРОВКА, 38 16+
23.30 Д/Ф «НЕУДАЧЛИВЕ ВЕДЕТ КГБ» 16+
23.30 Д/Ф «ЧУЖИЙ МУЖ» 16+

СПАС
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «КОГДА ЕСТЬ ДОБРЫЙ ДОМ» 0+
11.15 Д/Ф «ВОСХОЖДЕНИЕ В ИЕРУСАЛИМ» 6+
12.10, 23.20 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.20 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.15, 23.30, 18.30 ВЕЧЕР 0+
14.15 Х/Ф «4.0 В ПОЛЪЗУ ТАНЕЧКИ» 0+
16.00 Х/Ф «НА ПРИВЯЗУ И ВЗЛЕТНОЙ ПОЛОСЫ» 0+
19.30 БЕСОГОН 18+
20.35 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЕЩЕННИКА 12+
21.35 Д/Ф «РОМАНОВЫ. СУДЬБА РУССКОГО КРЫМА» 0+
22.30 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
00.25 «СВЯТЫНИ СИОНСКОЙ ГОРИЦЫ. ЦИКЛ». Д/Ф 0+

5 канал
06.10, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.45, 13.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
17.30, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05, 00.30 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

5 канал
06.10, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.45, 13.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
17.30, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05, 00.30 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

ТНВ
06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.00, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖЕВИТ 16+
09.30, 20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
10.00 КУЛЬНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.25 Т/С «БЕЗ ЛУНЫ ЗВЕЗДА НАМ СВЕТИТ» 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25, 05.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
23.10 ВРЕМЯ ПОВОГОВОРИТЬ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ
0

«НУЖНЫ СМирЕНИЕ И ДОБРЫЕ ПОМЫСЛЫ...»

О ДУХОВНОМ

Ирина Зеленцова
Фото автора

У православных христиан идет Великий пост. О значении и смысле этого события говорим с настоятелем храма во имя святых бессребренников Космы и Дамиана Асийских при ОКБ №1 в Екатеринбурге, иереем Сергием (Ермолаевым).

- Известно высказывание преподобного аввы Дорофея: «... святые апостолы установили, чтобы мы отделяли десятину от самых дней жизни нашей и посвящали ее Богу, дабы мы таким образом получили благословение на все дела наши и ежегодно очищали грехи». Отец Сергий, получается, что Великий пост – наша молитвенная десятина Богу?

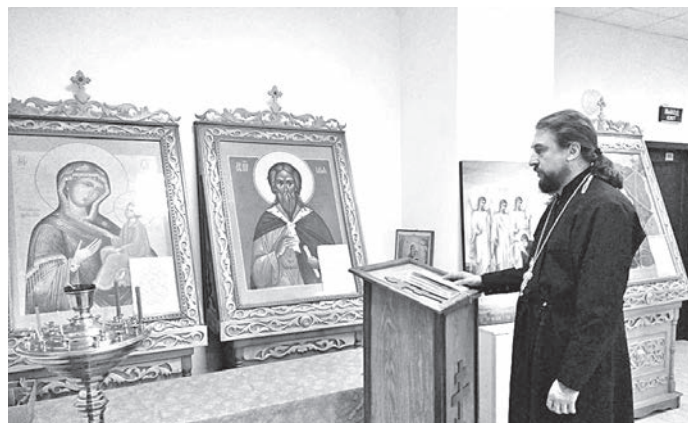
- Мне не нравится слово «десятина» на счёт Великого поста, прежде всего, это молитвенный и духовный подвиг. Вся наша земная жизнь – приготовление к радостной небесной жизни. Но мы должны научиться жить радостно здесь и сейчас. В суете житейской жизни часто забываем о своих близких, а про Бога – тем более. Великий пост – время, когда мы можем напоминать себе каждый день о том, что Бог есть в нашей жизни. Нет повода унывать и расстраиваться! Великий пост дает нам возможность приблизиться к Богу. Каждый поступок, совершенный сегодня нами, отразится в будущей жизни. И сразу по-другому начинаешь себя ощущать. Всё становится понятным: для чего мы живем, для чего случаются те или иные ситуации. Каждое наше слово и дело наполняется смыслом. Великий пост – время, чтобы соединиться с Богом.

- Как правильно провести Великий пост? Только ли в ограничениях в приеме пищи стоит вопрос?

- Ставим вопрос по-другому: для чего мы соблюдаем пост? Если для того, чтобы сказать потом: «Я смог! Я – молодец!», то такой пост Богу не нужен. Ему нужны смирение нашего сердца и добрые помыслы. Если мы воздерживаемся для того, чтобы каждый день напоминать себе о том, что с нами должен быть Господь, это уже другая история. Сама пища нас не приближает к Богу и не удаляет, но это средство, через которое человек приходит к познанию определенных мыслей. Жил человек, ел мясо, ни в чём себе не отказывал, и вдруг – отказ. Организм начинает сопротивляться, нервная система возмущается. Мы раздражаемся, гневаемся, грудим, кричим. Пост – воздержание чувств. Учимся сдерживать себя. Начинаем бороться при помощи молитвы. Я могу ответить злом на зло, но я этого не делаю, потому что это удаляет меня от Бога.

- В чём особенность богослужений в период Великого поста?

- Великий пост – насыщенные и красивые богослужения в храме, отличающиеся от обычных служб. Если в них окупаться, пропускать через сердце, начать слышать, о чём читается и о чём поётся, – время пролетит незаметно. Канон святого Андрея Критского – изумительное по красоте и силе великое



произведение – читается по вечерам первые четыре дня Великого поста. Некоторые люди берут выходные и отгулы на работе, чтобы прийти послушать его и помолиться. Будет богослужение, которое мы называем стояние Марии Египетской. Её житие говорит о том, что мы все – не потерянные, а любимые Богом люди. Служба Похвалы Пресвятой Богородицы – раз в году мы её воспеваем; праздник Благовещения, Вербное воскресенье. Кульминация – страсти Христовы, где каждая служба – как жемчужина в годовом богослужении!

- Некоторые люди усматривают пост как ограничение своей свободы и прав. Что вы ответите таким людям?

- Помню, когда моё поколение училось в школе, у нас были обязанности. Мы собирали макулатуру, металлолом, мыли классы, работали на пришкольном участке. Сегодня дети свободны от этого. Это выхолащивает из детей обязанности. Такой человек, вырастая и входя в общество, не привык к обязанностям. Он – потребитель. Вот что страшно. Не хотите поститься – не поститесь. Это только ваше желание. Но тогда не стоит задавать вопросом: почему Бог не слышит меня? Для меня пост – важное, нужно дело. Всегда жду с нетерпением это время. Я знаю, как это красиво: служба, молитвы, отказ от суеты. Это помогает взглянуть на мир и относиться к жизни по-другому. Оглянитесь, сколько в мире красоты! Мы привыкаем к изысканной еде. А вкус обычной пищи в пост нас может удивить простотой и питательностью. И от простой еды можно получать радость! Если человек хочет поститься, но ему тяжело, мы обговариваем вопрос. Пост должен приносить радость, а не скорби и страдания.

- Как поститься пожилым и больным людям? И нужно ли им это делать?

- Поститься нужно всем! Но пожилым людям нужно учитывать состояние своего здоровья. У них есть возрастные изменения, хронические заболевания. Нужно себя поддерживать. Но что-то исключить из своего рациона любому человеку всегда под силу. Всё индивидуально, ведь все мы – разные. Если человек болящий – на консультацию к доктору. Решайте вопрос разумного воздержания со своим батюшкой, к которому ходите на исповедь. Пост должен быть в меру человеку. Мы должны Пасху встретить на своих ногах.

- «Начнется пост – сяду на диету», – часто слышим такое высказывание. Чем пост отличается от диеты, голодания?

- Да, такую фразу часто слышу. А если приедут гости? А если случится болезнь? В санаторий путёвку дали? Еда не приближает и не удаляет нас от Бога. Можно воздерживаться от еды, но при этом быть раздражительным, гневливым, позволять себе дурные мысли. Диета – воздержание живота. К душе никакого отношения она не имеет. Пост – воздержание и воспитание чувств, стремление к Богу. Чем я могу своей душе помочь? Такой вопрос мы должны себе задать, решая поститься.

- Придя в храм, как и о чём разговаривать со священником? Как к нему подойти? Когда уместно задать свои вопросы?

- Во время вечерней службы происходит исповедь, лучше в это время задать батюшке интересные вопросы. Но не задавайте такие, на которые у вас уже есть готовые ответы. Это означает, что вы не готовы услышать другое мнение. Задавайте вопросы, на которые вам действительно необходим ответ.

- Середина многодневных постов – нелегкое время. Энтузиазм, с которым приступили к посту, остыл, организм устал от ограничений. Один может впасть в уныние, печалься о своей немощи, другой – сорваться и поддаться соблазнам. В чём искать духовную поддержку?

- Да, это путь непростой. Если пост радости не приносит, это плохой пост. Что-то мы делаем не так. Ищите поддержку в богослужениях, в разговоре со своим духовным наставником. Наш храм св. бессребренников Космы и Дамиана находится в больничном комплексе медгородка в Екатеринбурге. Приглашаем всех на молитву. В окружении каждого человека есть те, кому нужна помощь. Обращайте внимание на людей, которые нуждаются. Они рядом. Откликайтесь. Наши здоровье, таланты, материальные блага – дар Божий. Господь дает нам блага с одной целью, надеясь, что мы правильно распорядимся всем этим и поможем ближнему. В конце Великого поста нас всех ждёт радостное событие – Пасха Христова. Христос Воскреснет! Смерти для нас нет. Мы рождены для вечности, и наш путь с Богом в жизни приобретает глубокий смысл.

ЗАБОТА О ВОДОЕМАХ УРАЛА

ЭКОЛОГИЯ

Тысячи свердловчан примут участие во всероссийской акции «Вода России» в 2026 году. Она направлена на формирование у людей бережного отношения к природе, привлечение внимания к важности сохранения водных ресурсов и сохранение природных богатств.

Акция «Вода России» пройдет в Свердловской области более чем на 140 водоемах. На Среднем Урале акция традиционно находит широкий отклик среди людей. К ней присоединятся школьники и студенты, сотрудники предприятий, представители общественных движений, сотрудники природоохранных учреждений, ветераны и активные жители региона.

Участники акции выйдут на уборку берегов рек, озер и водохранилищ во всех муниципалитетах Свердловской области. Особое внимание уделяет популярным местам отдыха у воды. К примеру, только в Махневском МО порядок наведут на 10 участках берегов рек Тура, Тагил и Мугай.

Чтобы зарегистрировать мероприятие в рамках акции «Вода России», необходимо направить письмо в администрацию муниципального образования с указанием организации, времени проведения и местоположения, где планируется уборка. Желающие принять участие в акции могут узнать о местах и датах планируемых мероприятий в местных администрациях.

Также в нынешнем году в регионе проведут мониторинг 39 озер, водохранилищ и рек. Специалисты определяют, какие из них нуждаются в реабилитации, укреплении берегов или очистке от илистых отложений.

Среди водоемов, где пройдут обследования, – Черноисточинское, Висимское, Верхне-Тагильское, Верхне-Туринское, Нижне-Туринское и другие водохранилища, участки рек Исеть, Тура, Пышма, Ирбит, Билимбаевка и других, озера Костоусовское, Тыгиш, Червяное, Большой Сунгуль и Малый Оус.

В процессе мониторинга с использованием эхолота и других измерительных приборов проводится изучение глубин водоемов, выявляются зоны заиливания дна, определяется примерный объем илистых отложений, фиксируются факты разрушения береговой линии. Дополнительно выполняется анализ воды и донных отложений, исследуется их химический состав, в том числе – на содержание тяжелых металлов и фосфатов.

Также в рамках исследований осуществляется проверка соблюдения предприятиями, расположенными в границах водоохранных зон, установленного режима природопользования. Особое внимание уделяется отсутствию загрязняющих сбросов в водоемы и недопущению разрушения берегов в результате их деятельности.

Водохранилища, озера и реки выбирают по ряду критериев: это либо источники питьевого и хозяйственно-бытового водоснабжения населенных пунктов, либо объекты, активно используемые в рекреационных целях. При выборе учитывались обращения граждан, органов местного самоуправления.

Департамент информполитики

ПРЕПАРАТ, ОПЕРЕДИВШИЙ ВРЕМЯ: НАСЛЕДИЕ АЛЕКСЕЯ ДОРОГОВА

История науки знает удивительные открытия, которые словно опередили свою эпоху. Таким было изобретение советского учёного Алексея Власовича Дорогова. В разгар «холодной войны», он получил от правительства особое секретное задание: разработать препарат, который защитит население в случае ядерной атаки. Упорный труд в закрытой лаборатории привёл к ошеломляющему результату. В 1947 году, после многочисленных опытов, Дорогов разработал принципиально новую технологию – высокотемпературную возгонку органических тканей животных. Продуктом этого сложного процесса стал уникальный препарат, получивший название АСД – Антисептик-Стимулятор Дорогова. Препарат не просто защищает от радиации, он обладал мощным общеукрепляющим действием. То есть помогал организму мобилизовать собственные силы для борьбы с самыми разными недугами. Говорят, именно им была вылечена мать Берии.

Оказалось, что его состав обладает не только радиопротекторными свойствами, но и мощным общеукрепляющим действием. По сути, оно помогает организму направить собственные силы для борьбы с различными недугами, выступая своего рода универсальным адаптогеном. Список его заслуг можно перечислять бесконечно: АСД

способствует нормализации давления и сердечного ритма, укреплению стенок артерий и вен, помогает восстановиться после инфарктов и инсультов, устранить воспаление и боли, способствует укреплению хрящевой и костной тканей, выведению «солей» и мочевой кислоты и других проблемах.

Интерес к разработке Дорого ва не угас и после его смерти. По воспоминаниям дочери, гомеопата Ольги Дороговой, у отца жизни как таковой не было, а только работа. Именно человеколюбие, стремление помочь, а не коммерческая выгода, двигало Алексеем Дороговым. Сегодня его дело развивается в современных методах – производители «Неофракцина с АСД» продолжают эту миссию.

«Неофракцин с АСД» – фитосвечи, созданные на основе наследия фракция Дорогова. Это современная и удобная форма биогенного стимулятора с АСД. Ректальная форма обеспечивает целевую доставку активных компонентов, минуя агрессивную среду желудочно-кишечного тракта.

Чтобы сделать наследие Дорогова доступнее, была объявлена льготная программа. В настоящее время открыта запись в специальный реестр на получение доступа к лимитированной партии препарата. Для участия и уточнения всех условий необходимо позвонить по бесплатному номеру 8-800-303-05-55 и при звонке



Алексей Власович Дорогов

сообщить оператору ко довую фразу: «Я хочу записаться на получение препарата Дорогова № 1117». Данная процедура позволит войти в список потенциальных получателей льготной партии. Таким образом, будет продолжаться традиция

гениального ученого: настоящая наука должна служить человеку.

Внимание! Программа действует только для граждан, рождённых в СССР (до 1960 года). При получении необходимо предъявить паспорт!

Всего 12 капель «Отомакса» в день способствуют восстановлению кохлеарных нервов и улучшению слуха!



СУБСИДИЯ
всего
8 руб.
за 1 уп.

Ранее специалист по возрастной тугоухости помогала людям старшего возраста выбирать слуховой аппарат. Но в последнее время она также рекомендует иной способ улучшения слуха. Давайте поинтересуемся, какой именно

чают за слух. Эти нервы содержат около 30 000 клеток, и ухудшение работы либо отмирание даже незначительной их части, которое происходит с возрастом, может привести к ухудшению слуха, проблемам с распознаванием речи, шуму в ушах. Я подумала: а что если по пытаться улучшить работу кохлеарного нерва и таким образом улучшить слух. Клетки этого нерва могут восстанавливаться. Это естественный процесс самогенерации, ко-

торый происходит в организме. Но в пожилом возрасте этот процесс идет гораздо медленнее, чем в молодости. Но, оказалось, что есть вещества, которые могут помочь его ускорить. Это аллантоин, D-пантенол, экстракт амблики и серебро коллоидное. И уже есть средство с таким составом. Называется оно капли «Отомакс».

– Какой слух у Вашей мамы сейчас?

– Она перестала носить слуховой аппарат, который ей не нравился, слышит нормально, не переспрашивает, не жалуется на шум в ушах. После столь удачного опыта я стала рекомендовать капли «Отомакс» многим клиентам. Ежедневно они звонят мне, чтобы поблагодарить. У меня часто слезы наворачивают-

ся на глаза, когда я слушаю истории: как люди мучаются со слуховым аппаратом, как они уже поставили на себе крест. Я хочу, чтобы все это осталось в прошлом. Верно говорят, что хороший слух – это настоящее счастье. Возьмите себе в помощники капли «Отомакс», чтобы и у вас появилась возможность ощущать эту радость!.

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

«Каждому пенсионеру – хороший слух»

Страдаете от тугоухости или имеете другие проблемы со слухом? Тогда вы имеете право на субсидирование расходов по приобретению капель для слуха «Отомакс». Субсидия действует только до 8 апреля 2026 года.

Чтобы воспользоваться субсидией:

1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30**
2. Продиктуйте код **5700** и получите капли «Отомакс» **ВСЕГО ЗА 8 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!

Внимание! Программа действует только для граждан, рождённых в СССР (до 1960 года). При получении необходимо предъявить паспорт!

– Расскажите об этом более подробно.

– Дело в том, что кохлеарные нервы передают слуховые импульсы от внутреннего уха в головной мозг, то есть напрямую отве-

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Подробности акции, правила ее проведения можно узнать по телефону: 8-800-302-30-30. Реклама

СВОЯ ТРАЕКТОРИЯ

НАСТАВНИКИ

Раиса Гилева
Фото предоставлено автором



После ежегодной церемонии награждения премиями губернатора Свердловской области лучших преподавателей сферы культуры региона с просторов Интернета в адрес одного из педагогов стремительно полетели поздравления.

«Заслуженный работник культуры России, лауреат премии «Во славу Екатеринбурга», наша дорогая Любовь Ивановна Воронова удостоена премии губернатора Свердловской области!», «Любовь Ивановна! От всей души поздравляю Вас с заслуженной наградой! Здоровья, профессионального огня и успехов!», «Огромное спасибо за вашу работу и воспитание целой династии баянистов и аккордеонистов!».

Уже дважды поздравляли ученики и коллеги Любовь Воронову, преподавателя по классу баяна и аккордеона детской музыкальной школы №2 имени Глинки в Екатеринбурге, с этой высокой наградой – в 2019 году и в конце 2025 года.

В прошлом году Любовь Ивановна отметила 50 лет своей педагогической деятельности. И почти все эти годы прошли в стенах одной музыкальной школы. Она считает, что ей очень повезло работать в этом известном богатых традициями учебном заведении:

- У нас школа академического направления, главный принцип – бережное, чуть ли не трепетное, отношение к ребенку, который пришел заниматься музыкой. Наша школа всегда сохраняла ценности классической музыки. Несколько лет назад даже стала победителем в общероссийском конкурсе «50 лучших школ России».

«Сейчас, в эпоху компьютеризации вы чувствуете разницу между предыдущими поколениями и нынешним, «смартфонским»?» – спрашиваю у наставника.

- Конечно. Когда не было компьютеров, дети занимались дольше, более заинтересованно. А сейчас у них много развлечений, – замечает моя собеседница. – Редкий случай, когда ребенок ходит только в общеобразовательную школу. Времени на подготовку уроков мало остается, а ведь музыкальная школа тоже требует домашних упражнений. И это надо принимать как данность, от которой некуда деться.

По отзывам коллег, у Любови Вороновой сложилась своя школа преподавания. Сама она считает иначе:

- Каждый педагог имеет свои методы работы. Дети приходят разные, кто-то рвется в «музыкалку», а кого-то родители приводят, чтобы ребенок был занят, но бездельничал. В работе с детьми надо начинать очень осторожно, очень аккуратно, постепенно. И самое главное – любить свое дело и детей. И обязательно терпение. В нашей специальности терпение особенно важно. Здесь нет быстрого результата, результат накапливается годами. У каждого ребенка своя траектория развития. Один может долго сидеть и никак не проявлять себя, а потом вдруг происходит скачок или взлет. Всегда находятся такие ученики, которых можно заинтересовать, они доверяют педагогу, и тогда получается неплохой результат. Я должна дать хорошую базу, чтобы мой ученик при его желании мог поступить в музыкальное училище или консерваторию. А если не станет профессиональным музыкантом, важно, чтобы он владел инструментом, был заинтересован музыкой, посещал филармонию. Для души, для гармонизации личности.

Многие выпускники Л. Вороновой связали судьбу с музыкой. Многие ее воспитанники стали лауреатами конкурсов разного уровня. За последние пять лет у ее учеников – четыре премии губернатора Свердловской области!

Нет, не права Любовь Воронова, есть у нее личная «школа»! Ведь не случайно 30 лет она руководит городской методической секцией преподавателей баяна и аккордеона, может дать консультацию, показать мастер-класс. В Екатеринбурге все городские конкурсы, фестивали ведущих баянистов проводятся при активном ее участии. Опытный педагог помогает не только молодым преподавателям музыкальных школ города, но и коллегам с большим стажем работы.

Творческий человек всегда в поиске нового. Вот и Любовь Ивановна инициировала, организовала и стала постоянной ведущей общегородского фестиваля юных баянистов и аккордеонистов «Первые шаги». В этом году городской фестиваль «Первые шаги», в котором участвуют ученики младших классов, «прошагает» уже в 21-й раз. Л.И. Воронова рассказывает:

- Мы задумали, чтобы это был именно фестиваль, а не конкурс. Ведь конкурс – это огромная подготовка, волнение, стресс. Есть дети, которые не могут на конкурсах играть, они скованы. А на фестивалях они раскрываются. В результате получается большой праздник для детей, чтобы они могли показать себя на сцене, чтобы не боялись выступлений. Важно изначально, с первых лет обучения привить ученику желание выступать. Одно дело, когда ты в классе играешь только для педагога, совсем другое, когда играешь для публики на концерте.

Иногда Л. Вороновой приходится слышать, что с таким талантом педагога она могла бы работать и в консерватории. В ответ на комплименты она отвечает, что всегда любила работать с детьми в музыкальной школе. И всегда знала, что находится на своем месте.

ВОРОНЕЖ НЕ ДОГОНИШЬ

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото: официальный сайт ФК «Урал»

В минувшую пятницу возобновился чемпионат России среди команд Футбольной национальной лиги – второго по силе отечественного дивизиона.

В первом же матче в Воронеже встретились два главных претендента на повышение в классе – местный «Факел» и екатеринбургский «Урал». Победили хозяева – 1:0, что практически обеспечило им первое место в турнире.

Ещё перед стартом текущего сезона и «Факел», и «Урал» эксперты относили к безусловным фаворитам на две путевки в элиту. В первой части чемпионата обе команды прогнозы оправдали: на зимний перерыв воронежцы ушли, занимая 1-е место, екатеринбуржцы – 2-е. Но положение команд было далеко не одинаковым. «Факел» опережал третью команду на 12 очков, а «Урал» – только на 5.

В зимнюю паузу руководство «Урала» решилось на два рискованных шага. Во-первых, был отправлен в отставку тренер Мирослав Ромащенко. Это и само по себе неоднозначное решение – менять наставника, который ведёт команду по желаемому графику, но особенно удивило то, кого взяли на замену. Василий Березуцкий – отличный в недавнем прошлом защитник, игрок ЦСКА и сборной России – имеет минимальный опыт тренерской работы, и не в России, а в Азербайджане, где футбол послабее.

Во-вторых, «Урал» отпустил в московский ЦСКА одного из своих лидеров – нападающего Максима Воронова. Почему нельзя было подождать с этим до лета – загадка. Никаких серьезных приобретений на замену Воронову екатеринбуржцы не сделали. А на зимних сборах потеряли ещё одного ключевого игрока: серьёзную травму получил полузащитник Лео Кордейру, который выбыл минимум на несколько недель.

В прошлом году «Урал» и «Факел» встречались дважды. Летом в матче первого круга чемпионата победили екатеринбуржцы – 2:0, осенью в кубковой встрече сильнее были воронежцы – 1:0.

Новая игра оказалась копией кубкового поединка и по месту проведения, и по характеру игры, и по результату.

«Урал» удивил стартовым составом. Василий Березуцкий не включил в него трёх ведущих игроков команды – лучшего бомбардира клуба Мартина Секулича, а также Илью Ишкова и Юрия Железнова. Неудивительно, что первый тайм прошёл с большим преимуществом «Факела». Хозяева создали несколько опасных моментов, которые до поры до времени к голу не привели. Но на 43-й минуте везенье «Урала» закончилось. Лучший бомбардир ФНЛ Белаиди Пуси не очень удачно отдал пас партнёру, мяч попал тому в пятку, но отскочил не в сторону, а прямо под ногу албанцу. Вратарь екатеринбуржцев Александр Селихов в этот момент уже летел в противоположный угол... Мимо пустых ворот Пуси не промахнулся.

После перерыва тренерский штаб екатеринбуржцев выпустил на поле Илью Ишкова и Юрия Железнова, а на 69-й минуте – и Мартина Секулича. Игра выровнялась, «Урал» создал пару полумоментов, но забить ответный мяч не сумел.

- В первом тайме мы были в самолёте, поезде, но на поле мы отсутствовали, – признал на послематчевой пресс-конференции Василий Березуцкий.

Одержав победу над «Уралом», «Факел» фактически закрыл вопрос о победителе: отрыв воронежцев от ближайшего преследователя вырос до 10 очков. За 12 оставшихся до конца чемпионата матчей разбавить такое преимущество невозможно.

А вот положение «Урала» стало нервным. Его ближайший преследователь – идущая третьей столичная «Родина» – в первом матче принимала дома ярославский «Шинник», который занимает 11-е место. Матч прошёл уже после сдачи этого номера «Пенсионера» в печать, но если москвичи победили, что более чем вероятно, то их отставание от «Урала» сократилось до двух очков. А такой разрыв может испариться буквально за одну встречу...

Следующий тур чемпионата пройдёт 8-9 марта. «Урал» играет на выезде с волгоградским «Ротором» (7-е место), а «Родина» – в Москве с «Торпедо» (15-е).



УСПЕВАЙТЕ!
Акция!
Только до 31 марта 2026 г.!

ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ
при предъявлении пенсионного удостоверения

Комплексная диагностика зрения (по направлению или с подтвержденным диагнозом) и прием врача-офтальмолога
БЕСПЛАТНО

Лечение катаракты по выгодной цене за 21 000 р. включая операцию и сам хрусталик

Современное оборудование, опытные врачи

КЛИНИКА МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА ДОКТОРА ИГНАТЬЕВА
Екатеринбург, ул. Ст. Разина, 2 (район Цирка) +7 (343) 227-12-34

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

Реклама. Медлицензия №ЛО41-01021-66/00358956

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391**
- **Аудиотехнику, грампластинки куплю. Тел.: 8-922-159-77-34**
- **Куплю гараж! Тел. 8-908-633-63-09**
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750.**
- **(жир) Аккордеон немецкий куплю. Тел.: 8-922-159-77-34**
- **Продаю новые отрезки ткани, черной, серой, хаки; куклы из Чехии в на-**

- циональных костюмах; новую посуду – тарелки, чашки, бокалы, чайник, сахарницы, блюдца; чайный и кофейный наборы; графин и 6 стаканов; бижутерию. Тел.: 8-912-251-74-95**
- **Куплю дом в деревне или зем. участок, помогу с оформлением. Тел.: 8-992-331-19-67**
- **Продам настольную 2-конф. электр. плиту; электр. батарею с масляным радиатором; электродель, тумбочку; коврик, 80x140. Тел.: 8-904-547-01-34**

Пенсионер Купон Только для пенсионеров
на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

Заполните данные для редакции, иначе объявление не будет напечатано. Публикации не подлежат

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

- **Продам участок в Верх-Исетском районе в черте Екатеринбург, разрешена прописка. Дом бревенчатый, 2 этажа, 3 комнаты, 65 м², участок 5 соток, большая теплица, баня с верандой, парилка, гараж скважина. Транспорт рядом – автобусы № 64, 48. Тел.: 8-952-137-12-58**
- **Продам картины: «Река. Лодка», 20x30, акрил; «Неизвестность», 16x20, энкаустика; «Скалярии», 20x30, в раме, акрил; «Банки с медом», 20x30, в раме, акрил; «Натюрморт», 20x30, в раме, акрил. Тел.: 8-900-207-80-59**

С днём рождения!

Здоровья, долгих лет, в делах удачи
И становиться с каждым днем богаче,
Не знать проблем, невзгод, забот и бед,
Успехов в начинаниях и побед!

**Семь Безматерных,
Хомутинниковых,
д. Приданниково,
Красноуфимский район**

85 ЛЕТ
Ада Васильевна КЛИМОВА,
Краснотурьинск

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Валентина Федоровна БАБИЙ,
Нижний Тагил
Галина Степановна ДОЛНИКОВСКАЯ,
Екатеринбург
Владимир Александрович ЗЕЛЕНИН,
Среднеуральск
Галина Ивановна КИТМЕНЕВА,
Тавда
Ирина Павловна МАРТЫНОВА,
Екатеринбург
Алевтина Васильевна ОЛЕЙНИК,
Нижний Тагил
Татьяна Николаевна СИМАНОВА,
Екатеринбург
Людмила Викторовна ХАРИНА,
Березовский
Ольга Леонидовна ЧЕГОДАЕВА,
Тугулымский район
Валентина Ивановна ЧЕРТОВИКОВА,
Талицкий район

Поздравляем с днем рождения и наступающим 8 Марта Людмилу Николаевну ЗЯБКИНУ
Пусть судьба подарит силы,
Легких жизненных дорог,
Больше радостных моментов
И везенья на порог!

**Ученики,
коллеги,
г. Североуральск**


Поздравляю с 75-летием Надежду Николаевну ЗАРОВНЯТНЫХ
Желаю искренне, сердечно
Не знать волнений и тревог,
Чтоб сопутствовали вечно
Здоровье, счастье и любовь.

**Ольга Леонидовна,
с. Трошково,
Тугулымский район**

Поздравляю с днем рождения Радика Мадохатовича ИСЛАМОВА, Александра Викторовича ДЕВЯТОВА, Андрея Александровича ЗЫРЯНОВА
В семье пусть любят, берегут,
Доходы пусть всегда растут.
И всем невзгодам вопреки
В душе сияют огоньки!

**Почетный ветеран УВД
А.Н. Глушкова,
Березовский**

Поздравляю с днем рождения Наталье Ивановне Черемнову
С юбилеем поздравляем,
Прощетания желаем,
Счастья, радости, успеха,
Доброты, улыбок, смеха!
Здоровья на много-много лет!



**СКИДКА 50% НА ПЕРВИЧНЫЙ ПРИЕМ ФЛЕБОЛОГА В ЧЕСТЬ 8 МАРТА!
ВЫЛЕЧИТЕ ВАРИКОЗ БЕЗ ОПЕРАЦИИ В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ «АНГИО ЛАЙН»**

Варикозная болезнь нижних конечностей – самое распространённое заболевание человека. Оно приводит не только к неприятным ощущениям в ногах, но и к тяжёлым, а порой и фатальным осложнениям. Кровотечения из варикозных вен, трофические язвы, тромбозы – и это ещё не полный список. И избежать этого можно, только избавившись от варикозных вен.

«Старые» операции с разрезами под наркозом остались в прошлом. Сейчас устранение варикозных вен – это процедуры в виде уколов: пришёл пациент к врачу, тот сделал ему укол в вену, надел специальный чулок (а иногда и чулок не нужен, допустим, когда применяется биоклей VenaSeal) – и пациент уходит домой. Современные технологии позволяют гарантированно избавиться человека от варикозных вен, даже большого размера, при этом без единого разреза, и даже наркоз не нужен.



Это позволяет сосудистым хирургам медицинского центра «Ангио Лайн» успешно лечить пациентов, в том числе, преклонного возраста (самому пожилому было 92 года) даже с запущенным варикозом. Здесь работают врачи с опытом работы несколько десятилетий, доктора медицинских наук и врачи высшей категории.

В клинике практикуют все сертифицированные в РФ методы лечения варикозной болезни: биоклей VenaSeal (не требует ношения компрессионного трикотажа), радиочастотную облитерацию, лазерную коагуляцию, все виды склеротерапии, термокоагуляция. Благодаря опыту врачей и хорошей оснащённости, помогают пациентам даже с тяжелой сопутствующей патологией. К тому же,

- предлагается бесплатное наблюдение у сердечно-сосудистого хирурга в течение 6 месяцев после операции
- возможно пройти лечение в рассрочку и по полисам ДМС

С 1 по 15 марта в клинике действует спецпредложение – скидка 50% для милых дам на первичный прием сердечно-сосудистого хирурга, флеболога, профессора, доктора медицинских наук Беленцова Сергея Михайловича! Это шанс получить профессиональную консультацию от специалиста со стажем более 40 лет, пройти диагностику и узнать все о состоянии ваших вен. Флеболог поможет вам определить причину дискомфорта, оценить риски и разработать индивидуальный план лечения или профилактики.

**Не откладывайте заботу о себе на потом!
Подарите себе и своим ногам легкость и здоровье к 8 Марта.**

Запись на прием +7 (343) 304-63-46 www.mc-angio.ru
Екатеринбург, ул. 8 Марта, 86 (ост. Большакова), ул. Сиреневый бульвар, 8

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

ПЕРВЫЙ 1

- 05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ 1

- 05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ

- 04.40, 09.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ 2

- 08.00, 16.55 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
08.30 ФОРМУЛА. 1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА K

- 06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+

Домашний

- 06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+

ЗВЕЗДА

- 06.40 Т/С «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ» 16+

ТВ Центр

- 04.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
06.40 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+

СПАС

- 05.00 ВСТРЕЧА 12+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+

5 канал

- 06.20, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПАТРИАРХА-7» 16+

ТНВ

- 06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00 КОНЕРТ 12+

ОТВ

- 06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55,

ОТР

- 06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 МОЯ ИСТОРИЯ 16+

РЕН ТВ

- 05.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СУББОТА, 14 МАРТА

ПЕРВЫЙ 1

- 06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+
09.00 УНИКИ И УНИКИ 12+

РОССИЯ 1

- 05.00 УТРО РОССИИ. СБ12+
08.00 ВЕСТИ. СБ

НТВ

- 06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТ 0+

МАТЧ ТВ 2

- 08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ОНЕ ФС. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

- 06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 М/Ф «КОТ ЛЕОПОЛЬД».

Домашний

- 06.30 М/Ф «ЖЕНА МОЕГО СЫНА» 16+

МИР

- 05.00, 06.10, 07.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+

ЗВЕЗДА

- 06.10, 02.05 М/Ф «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ» 6+

ТВ Центр

- 04.30 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+

СПАС

- 05.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+

5 канал

- 06.00, 06.45 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» 16+

ТНВ

- 06.00, 05.05 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+

ОТВ

- 05.00, 08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ 16+

ОТР

- 06.00 ЭТО СДЕЛАНО В РОССИИ 12+

РЕН ТВ

- 05.00, 03.10 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

БАЛЕРИНА, ТОКАРЬ И СПАСАТЕЛЬ: ЛЮБОПЫТНЫЕ ФАКТЫ ОБ АГНИИ БАРТО

ЖЕНЩИНЫ РОССИИ

Елена Зинковская
Фото из открытых источников

На ее стихах выросло несколько поколений детей нашей страны. При этом за образом «хрестоматийной» поэтессы скрывается женщина с удивительной судьбой, которая связана и со Средним Уралом.

Благополучное начало

Будущая поэтесса Агния Волова родилась 120 лет назад, в середине февраля 1906 года, в семье ветеринарного врача. Получила хорошее воспитание и образование: обучалась немецкому и французскому языкам, ходила в престижную гимназию, занималась танцами в хореографическом училище. И даже около года танцевала в балетной труппе.

Ее первые книги вышли в свет, когда ей было всего 19 лет. Известность и любовь читателей пришли к ней уже в 30-е годы прошлого века, ее книжки с веселыми стихами расхаживали, как горячие пирожки, строки хорошо укладывались и в детские, и во взрослые головы.

В ранней молодости Агния вышла замуж за поэта Павла Барто, родила сына Гарика. Брак распался, но поэтесса сохранила фамилию первого мужа. Вскоре писательница вышла замуж за инженера-теплоэнергетика Андрея Щегляева, который стал отцом её дочери Танечки. Этот брак оказался счастливым, пара прожила вместе более 40 лет. В их доме часто бывали писатели, музыканты, артисты. Подругами Агнии Львовны стали актрисы Рина Зелёная, Фаина Раневская.

Эвакуация на Урал

Когда началась Великая Отечественная война, Андрея Щегляева командировали на Урал. Вслед за ним поехала и семья. Однако вскоре инженера-энергетика отправили на режимный объект в Сибирь, а Агния Львовна с детьми осталась в Свердловске. Их поселили в Доме старых большевиков на улице 8 Марта, 1. В огромные квартиры партийной элиты, площадь которых порой составляла больше 100 квадратных метров, подсаели прибывших в эвакуацию людей.

Поэтесса быстро освоилась в Свердловске, в дни войны здесь жили многие ее столичные коллеги. Штаб писателей находился в Доме печати. Там Барто познакомилась с Павлом Бажовым, который в то время возглавлял свердловское отделение союза писателей и был главредом свердловского областного издательства. Позже она вспоминала: «Из шумного коридора я вошла в неожиданно тихую комнату, в которой сидел невысокий старик с длинной серебристой бородой. Это был Павел Петрович Бажов. На столе у него я увидела тетрадь, в которой были записаны фамилии, и напротив каждой стояла пометка: «Нет валенок», «Нужны талоны в столовую». Бажов старался помогать людям, как мог».



В Свердловске у Агнии Львовны появилась идея создать цикл стихов, посвященный мальчишкам, работающим на оборонных заводах. Но ей долго не удавалось подобрать правильную интонацию, строчки казались фальшивыми. Своими опасениями Барто поделилась с Бажовым. «А вы пройдите с мальчишками весь их путь – от ученика до рабочего на заводе, до того момента, когда они получают разряд, чтобы не сторонились вас подростки, не считали чужой», – предложил автор уральских сказов.

По его совету Агния Барто прошла в ремесленном училище полугодовой курс токарного дела, а потом работала токарем на Верх-Исетском заводе. Вытачивая головные части для снарядов, она общалась с детьми, которых тогда много работало на заводе, и доказывала им, что «тоже человек». «Ребята недолго чуждались меня, привыкли к моему присутствию, некоторым из них нравилось меня обучать, я была явно отстающей, ведь стремилась не столько овладеть профессией токаря, сколько понять, какими должны быть герои моих будущих стихов», – вспоминала Агния Львовна.

Вместе с новой профессией писательница получила и заряд вдохновения. В 1943 году вышел новый сборник А. Барто «Идёт ученик», в который вошли стихи «Мне не забыть», «Новичок», «Друзья из Шарташа» и другие. В стихотворении «Мой ученик» писательница от имени подростка рассказала, как рядом с ним осваивала профессию «старуха с нашего двора». Это она о себе! А ведь «старухе», самой Агнии Барто, на тот момент было 35 лет.

На конкурсе детской книги в издательстве «Детгиз» книга «Идёт ученик» получила вторую премию. Все денежное вознаграждение Барто передала на строительство танка. Также в эвакуации Барто написала текст песни «Уральцы будутся здорово» и повесть «Дневник Наташи Ивановой», в основу которой легли письма её юной соседки, эвакуированной из Москвы и отправленной вместе с классом на уборку урожая в колхоз.

В те дни Барто много выступала на радио, в цехах заводов и госпиталей, в школах и детских садах, устраивала поэтические вечера, готовила публикации для газет «Труд», «Комсомольская прав-

да», «Уральский рабочий». Несколько раз выезжала в командировки на фронт. Бойцы, слушая ее стихи, плакали, смеялись и громко хлопали. «Я понимала, что широкие солдатские улыбки относятся прежде всего к их детям, о которых они думают, слушая меня», – вспоминала Агния Львовна.

Позже она писала: «Многим свердловчанам должна я сказать спасибо. Свердловск для меня – не только город на карте. Видела его в дни войны. Он остался для меня символом мужества, стойкости, человечности». В Свердловске писательница любила выходить на Плотинку и на скамейке записывала стихи. Теперь возле гимназии №9 установлен памятник: на деревянной скамейке сидит бронзовый зайка, рядом с ним – большая открытая книга, в ней – цитата из стихотворения. Скульптура напоминает о том, как жила и работала поэтесса в эвакуации.

Новая миссия

В столицу писательница вернулась в 1944 году. Жизнь входила в привычное русло. Но 4 мая 1945 года ее 18-летнего сына Гарика насмерть сбил грузовик. На какое-то время Агния Барто замкнулась, ушла в себя. Спасла работа. Личная трагедия подтолкнула писательницу к главному делу послевоенных лет.

В 1947 году она выпустила поэму «Звенигород» – несколько щемящих зарисовок из жизни детского дома, ставшего новой семьей для десятков ребят, лишившихся родителей. Через некоторое время Агния Львовна получила письмо. Женщина, потерявшая дочь во время войны, прочитав поэму, решила, что ее ребенок, возможно, тоже живет в детском доме. Писательница связалась с отделом милиции, который занимался поиском людей, и спустя время девочку нашли! О счастливой истории написали все газеты и журналы. К Агнии Барто полетели письма с просьбами о помощи от постаревших родителей и выросших детей, разлученных войной.

С 1965 года на волнах радиостанции «Маяк» раз в месяц выходила передача «Найти человека». Барто зачитывала полные боли письма и просила откликнуться, если у слушателей есть хоть какая-то информация о пропавших. Писательница нашла гениальное решение: искать зацепки в детских воспоминаниях. В конце каждой передачи зачитывались «приметы»: родинка на плече, шрам на лбу, «голубые туфельки» матери, «блестящие пуговицы» на френче отца, дворовый пес Джульбарс с белым ухом, задиристый петух, ключивший малыша между бровями... И нередко деталь, не значительная для поиска по официальным документам, оказывалась уникальной и узнаваемой чертой для родного человека.

Программа собирала у приемников миллионы слушателей. После каждого выпуска в редакцию «Маяка» и на имя писательницы приходило множество писем, среди которых находились не только возможные зацепки, но и слова поддержки, размышления о сходстве



судеб, искалеченных войной. За 9 лет существования программы через руки Барто прошло около 80 тысяч писем. Она связывалась с сельсоветами, обкомами и исполкомами, военкоматами, отделениями милиции, паспортными столами... Помогали муж и дочь да на добровольных началах энтузиасты. Программа «Найти человека» выходила в эфир до 1974 года, воссоединились 927 семей. В 1969 году писательница издала одноименную книгу. В 1973 году режиссер Михаил Богин снял по ней фильм «Ищу человека».

Вместо эпилога

Помимо стихов и прозы, Агния Барто создавала сценарии, которые легли в основу фильмов «Подкидыш» (1939), «Слон и веревочка» (1945), «Алеша Птицын вырывает характер» (1953).

В дальнейшем жизнь Агнии Львовны складывалась благополучно: дочь Татьяна вышла замуж и родила сына Владимира, о нем Барто сочиняла стихи «Вовка – добрая душа»; муж продвигался по карьерной лестнице... Андрея Владимировича не смущала слава жены. Напротив, его веселил тот факт, что в некоторых кругах он был известен не как крупнейший в СССР специалист по паровым турбинам, доктор технических наук, член-корреспондент АН СССР, а как папа той самой Тани, которая уронила в речку мячик.

Барто много путешествовала в составе советских делегаций. Агния Львовна умела держаться в обществе, красиво одевалась и прекрасно танцевала. В Москве она часто принимала гостей, любила играть в большой теннис, обожала розыгрыши, не терпела чванства. «Я знаю пять языков», – говорила писательница, – в том числе – детский». Дети писали Агнии Львовне письма с наивным адресом: «Москва, Барто», и письма доходили. В честь Агнии Барто названа малая планета и один из кратеров на Венере. Ее лучшие произведения выдержали более 400 переизданий, а книжки по сей день в лидерах продаж.

В «Записках детского поэта» писательница делилась мыслями: «В стихах почти каждого поэта с годами начинает звучать грусть об ушедшей молодости. Но я гоню от себя эти лирические вздохи, ведь у моих читателей – детей – нет вчерашнего дня, у них все – впереди, все – сегодня и завтра. Стихи, написанные для них, должны быть неистощимо молоды». Так и вышло. Проходят десятилетия, сменяются поколения, а ее стихотворения не стареют.

ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

БУДЬ ЗДОРОВ!

www.kiz.ru

Одним из наиболее распространенных заболеваний современности является жировой гепатоз (стеатоз печени) – накопление жира в клетках печени, которое развивается незаметно и практически бессимптомно.

В норме в печени тоже есть жир, но немного. При жировом гепатозе его становится столько, что она начинает мешать нормальной работе органа и со временем может привести к воспалению и фиброзу, а дальше – к циррозу.

Печень – это завод по переработке жира. Когда завод забит жиром, он не может работать. Замкнутый круг нарушений метаболизма формируется следующим образом: избыточный вес ведет к переизбытку жира в печени, что снижает физическую активность, способствуя накоплению калорий в организме, которые превращаются в жировые отложения. И значительная доля этих жиров накапливается именно в печени. Она увеличивается, воспаляется, нарушаются все ее функции.

Как понять, что у вас жировой гепатоз? Обратите внимание на следующие признаки: лишний вес, особенно в области живота. Жир в печени – жир на животе (висцеральное ожирение). Хроническая усталость, особенно после еды. Печень не справляется с детоксикацией. Тяжесть, дискомфорт в правом подреберье. Печень увеличена. Резкие скачки сахара в крови. Повышенный холестерин. Проблемы с пищеварением. Недостаток желчи, вздутие, запоры.

В норме доля жира в печени составляет менее 5%. Орган функционирует нормально.

но. Стадия 1 («стеатоз», легкий гепатоз): доля жира достигает 5-33%. Отсутствует воспаление, состояние обратимое при коррекции образа жизни. Встречается у большинства пациентов.

Стадия 2 («стеатогепатит», воспаленная): количество жира превышает 33%, присоединяется воспаление печеночных клеток, формируется рубцовая ткань – начало фиброза.

Стадия 3 («фиброз», рубцевание): появляются очаги соединительной ткани, нарушающие структуру и работу печени. Процесс частично обратимый.

Стадия 4 («цирроз»): происходят обширные необратимые изменения печени, приводящие к повышению риска онкологических осложнений.

Основные меры профилактики жирового гепатоза: употребление сбалансированной пищи с низким содержанием животных жиров, сахара и простых углеводов. Включайте в рацион овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыбу и белковые блюда. Ограничение потребления алкоголя.

Регулярные занятия спортом способствуют улучшению метаболизма и нормализации уровня липидов крови. Старайтесь уделять физкультуре минимум 30 минут каждый день. Следите за изменениями в весе и своевременно предпринимайте шаги для его снижения при необходимости.

Применение препаратов, назначаемых врачом, для лечения основного заболевания, например, диабета, может снизить вероятность возникновения гепатоза.

Периодическое проведение ультразвукового исследования печени позволит выявить начальные признаки патологии на ранних стадиях.

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

СОВЕТЫ ВРАЧА

Марина Старостина

Несмотря на значительные успехи медицины, показатели мужской заболеваемости остаются тревожными, во многом это связано с недостаточным вниманием мужчин к своему здоровью.

Статистика показывает: мужчины реже, чем женщины, обращаются к врачам на ранних стадиях заболеваний, склонны игнорировать тревожные симптомы и пренебрегать профилактическими осмотрами. В результате многие болезни – сердечно-сосудистые, онкологические и другие – диагностируются у них зачастую в запущенной стадии. О мужском здоровье – наш разговор с терапевтом центра спортивной медицины городской поликлиники №13 Екатеринбург Натальей Артюгиной.

- Много ли мужчин среди ваших пациентов?

- Женщин, конечно, больше. А тех мужчин, кто обращается, можно разделить на две категории. Первые начинают «умирать» от любого чиха и сразу бегут к врачам. Вторые в больницу приезжают уже только на «скорой». Возраст мужчин, которые от всего вздрагивают, – до 40 лет, они, как правило, приходят с женой либо подругой. А тем, кто терпит до последнего, – уже за 40.

- Женщины и мужчины – как две планеты, мы мыслим и ко всему относимся по-разному, но ведь болезни наши похожи...

- Заболевания – одни и те же, но отношение к ним разное. Если женщина с температурой 38 градусов выгуливает собаку, кормит детей и мужа, то мужчина с 37 градусами часто уже готов составлять завещание.

- Что в самоощущении должно насторожить мужчин, когда им следует обращаться к врачу?

- Самое важное – следить за давлением. И обращать внимание на боли за грудиной. Очень много стало инфарктов, перенесенных на ногах. И аденома предстательной железы к 50 годам наблюдается почти у половины мужчин.

- Ваши советы мужчинам?

- Проходите ежегодный профилактический осмотр у терапевта с измерением артериального давления, электрокардиографией и сдачей базовых анализов. После 40-45 лет регулярно консультируйтесь с «мужским» врачом – урологом или андрологом. Обращайте внимание на тревожные симптомы: нарушения мочеиспускания, боли в промежности, примесь крови в моче, беспричинную потерю веса, длительный кашель, изменения внешнего вида родинок. Формируйте здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек, сбалансированное питание, регулярная физическая активность, полноценный сон. Не откладывайте визит к врачу при появлении любых жалоб. Ответственное отношение к здоровью – признак силы и зрелости мужчины, залог его активного долголетия и высокого качества жизни.

КАК РАБОТАЮТ РАЗНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ОТ ДАВЛЕНИЯ

ПРО ЛЕКАРСТВА

stolichki.ru

Гипотензивных – снижающих давление – препаратов очень много, действуют они по-разному, но назначаются всегда с одинаковой целью: поддерживать давление оптимального уровня у данного пациента.

Это позволяет также снижать риск тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, защищать органы-мишени, которые страдают от высокого артериального давления, – сердце, почки, мозговые сосуды.

Чтобы выбрать препарат, который поможет контролировать давление у конкретного пациента, врач учитывает множество нюансов. Например, есть ли у него сопутствующие заболевания: сахарный диабет, хроническая болезнь почек, сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца и прочие. Врачи могут назначить ингибиторы АПФ, блокаторы рецепторов к ангиотензину (БРА), бета-блокаторы, блокаторы (антагонисты) кальциевых каналов, мочегонные средства. Как работают ингибиторы АПФ? У людей с артериальной гипертензией возникает сбой в системе, регулирующей давление, в частности, под воздействием определенных гормонов

сужаются сосуды, что и заставляет давление расти. Под влиянием ингибиторов АПФ суженные кровеносные сосуды расширяются и пропускают больше крови.

Возможные побочные эффекты при приеме таких средств: сухой кашель; повышение калия в крови; снижение функции почек; аллергические реакции.

Но ингибиторы АПФ превосходят другие гипотензивные средства в снижении риска инфаркта миокарда, что делает их предпочтительными препаратами для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

БРА – блокаторы рецепторов ангиотензина, более известны как сартаны. Обычно БРА назначают, если ингибиторы АПФ действуют слабо либо плохо переносятся из-за сухого кашля. Такие препараты могут повышать уровень калия и вызывать отеки, поэтому они противопоказаны при значительном сужении почечных артерий; тяжелой почечной недостаточности.

Антагонисты кальция, или блокаторы кальциевых каналов, расслабляют мышцы стенок сосудов, не давая кальцию вызывать спазм. Препараты этой группы могут действовать быстро или медленно. Первые используют, если давление внезапно повышается, вторые – для контроля. Антагонисты кальция особен-

но полезны для пожилых с жесткими сосудами. При их приеме возможны отеки ног; головокружение; покраснение лица; головные боли; запоры.

Диуретики – мочегонные средства – увеличивают количество жидкости, выводимой с мочой. Они снижают давление за счет уменьшения объема жидкости, циркулирующей в кровеносных сосудах.

Бета-блокаторы назначают тем, у кого слишком активно работает симпатическая нервная система, которая передает сигналы сердцу и сосудам. Бета-блокаторы снижают частоту сердечных сокращений, что может привести к снижению артериального давления. Такие препараты предпочтительны для людей, у которых частый пульс, есть ишемическая болезнь, перенесенный инфаркт миокарда или признаки сердечной недостаточности. Возможные побочные эффекты: изменение настроения; спазм бронхов; проблемы с желудком.

Есть множество нюансов, которые врач учитывает при назначении препарата: как быстро и как долго он действует, сочетается ли с другими лекарствами от давления, часто ли случаются побочные эффекты. Поэтому самостоятельно менять одно лекарство на другое нельзя, всегда нужно уточнять у врача. Если один препарат не дает нужного результата или

вызывает тяжелые побочные эффекты, лечащий врач может назначить другой препарат либо использовать комбинацию средств.

Лекарство не будет действовать должным образом, если не соблюдать правил его приема. Много зависит от того, как точно вы следуете рекомендациям врача.

Чтобы гипотензивная терапия работала, необходимо придерживаться следующих правил: принимайте таблетки регулярно, желательно в одно и то же время, чтобы выработать привычку. Свяжите прием с каким-либо привычным действием, например, принимайте утром во время завтрака или вечером перед сном.

Измеряйте давление и записывайте результаты. Это поможет вам и врачу понять, как работает терапия.

Поймите важность лечения. Лекарства не просто нормализуют давление, они снижают риск серьезных осложнений – инсульта или инфаркта миокарда.

Не прекращайте прием, если чувствуете себя лучше. Гипотензивные лекарства нужно принимать постоянно. При резкой отмене давление может резко повыситься, это состояние называется гипертоническим кризом и требует немедленной медицинской помощи.

ВСЕ РЕШАЮТ ВАШИ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

Римма Врубель
Эл. почта: WrubellRimma@mail.ru
Тел.: 8-904-980-30-77

«По примеру мамы семена помидоров на рассаду высаживаю в первой декаде марта. В магазинах от пакетов с ними разбегаются глаза. Чем нужно руководствоваться при выборе семян? Что означает слово «детерминантный»?» – попросила рассказать екатеринбурженка Евгения Владимировна Соболева.

Действительно, можно растеряться от сотен пакетов с семенами в специализированном магазине, и все – с яркими картинками, хвалебным описанием. Так чем же нужно руководствоваться при выборе семян любимой овощной культуры?

В первую очередь, выбор должен зависеть от места высадки рассады – в теплицу, открытый грунт или под пленочное укрытие. Имеет значение и то, с какой целью хотите посадить помидоры, – для употребления в свежем виде, консервирования или для переработки в томатную пасту, соусы, сок.

Велика роль и сроков созревания помидоров. Они делятся на 4 группы: ультраскороспелые, срок созревания – 80-85 дней с момента появления всходов; раннеспелые – 85-100 дней; среднеспелые – 100-120 дней; позднеспелые – до 140 дней. В климатических условиях нашей области целесообразно выбирать ультраскороспелые, раннеспелые и среднеспелые сорта.

Помидоры отличаются также своим ростом. Тут перейдем к терминологии, которая заинтересовала нашу читательницу. К индетерминантным относятся сорта, не ограниченные в росте. Они могут достигать высоты более двух ме-



тров. Выращивать их нужно, конечно, только в теплице. Полудетерминантные сорта – тоже высокие, но имеют ограничения в росте центрального побега. В третью группу входят низкорослые сорта, называемые детерминантными. Их можно не пасынковать и не подвязывать. И последнюю группу составляют супердетерминантные сорта – вид детерминантных томатов, отличающиеся скороспелостью.

При выборе семян некоторые садоводы отдают предпочтение внешнему виду спелых плодов. Они бывают круглыми и плоскоокруглыми, сердце-, перце-, груше- и сливовидными, а также ребристыми.

Селекционеры вывели большое количество томатов самой разной окраски – не только красные, но и желтые, оранжевые, розовые, малиновые, даже черные, зеленые и полосатые. «Разноцветные» иногда бывают слаще привычных красных.

Перед тем, как идти в магазин за семенами, определитесь, какие сорта помидоров вам нужны, сколько корней помещается в вашей теплице или в парнике, сколько плодов пойдет для употребления в свежем виде и на консервирование. Не забудьте и про запас рассады на непредвиденный случай.

«НЕ УЗНАЮ СВОИ ГЕРАНИ...»

КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО

Римма Врубель

«К началу весны мои герани выглядят ужасно. Сильно вытянулись, стебли тонкие, падают, пришлось ставить подпорки и даже связывать. Как спасти их, чтобы вновь зацвели?» – написала екатеринбурженка Ольга Максимовна Карпова.

Помощь любимым цветам в первую очередь должна быть косметической. Надо безжалостно срезать длинные, тонкие ветки, но не выбрасывать их, а поставить в воду для укоренения: это будет хороший посадочный материал для новых горшков. Если герани – не очень старые, у них здоровая корневая система, то вскоре из укороченных стеблей появятся новые побеги.

А сейчас – о том, как сделать так, чтобы поставленные в воду обрезки быстро пустили корешки. В любом специализированном магазине вам на выбор предложат несколько препаратов для ускоренного и обильного корнеобразования. Но практика накопила немало народных способов для достижения этой цели.

Самым известным стимулятором корнеобразования являются обыкновенные дрожжи. Они содержат витамины группы В, множество макро- и микроэлементов, белки, аминокислоты и ауксины, которые стимулируют появление корней и рост ствола растения. Раствор с их использованием готовится из расчета 10 г сухих дрожжей на 1 литр воды.

Очень эффективным стимулятором считается сок алоэ, достаточно добавить в воду с обрезками герани несколько его капель. Это настоящий кладезь витаминов, ферментов и фитогормо-

нов. Антибактериальные свойства алоэ предотвращают загнивание черенков. Самыми полезными являются листья этого растения, возраст которого – более трех лет.

Многие цветоводы недооценивают уникальные свойства меда. Содержащиеся в нем натуральные антисептики защищают черенки от гниения и инфекции, стимулируют образование корней. Раствор готовится из расчета 2 чайные ложки меда на 1 литр теплой воды.

Помогает активизировать корнеобразование и луковая шелуха, которая содержит витамины А, С, РР, группы В, а также калий, фосфор, железо. Раствор готовится так: две горстки шелухи нужно залить 1 литром кипятка, перемешать и оставить на 2-3 дня для получения настоя. После этого на 3 литра воды берется лишь 1 чайная ложка этого питательного настоя. Если у вас дома окажется древесная зола, то можно в настой внести 1 чайную ложку.

Древесная зола является и самостоятельным стимулятором для образования и роста корней, так как богата калием, магнием, кальцием и фосфором. Для приготовления раствора вам понадобятся 1-2 столовых ложки этого природного удобрения на 1 литр воды.

Для улучшения корнеобразования применяется также перекись водорода – 1 чайная ложка на 1 литр воды. Так что приводите свои герани в эстетичный вид и размножайте их.



ВСЕ БОЯТСЯ РАЗБИТЬ РТУТНЫЙ ГРАДУСНИК...

А ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ?

www.kiz.ru

Разбившийся ртутный градусник – тема, окруженная множеством слухов и страхов. Насколько действительно опасна ситуация?

Считалось, что пары ртути вызывают тяжелые отравления. Но хотя ртуть является токсичным веществом, сама ситуация далеко не такая драматичная, как принято считать. Чтобы реально отравиться парами ртути, необходим контакт с ними на протяжении длительного периода времени. Пары жидкого металла способны накапливаться в легких и постепенно наносить ущерб нервной системе и другим органам.

Обычный бытовой медицинский термометр имеет небольшую массу ртути – 1-2 грамма. Сам факт повреждения стеклянного корпуса и вытекания незначительного количества ртути не представляет немедленной серьезной угрозы вашему здоровью. Но меры предосторожности соблюдать все-таки стоит.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РАЗБИЛСЯ РТУТНЫЙ ГРАДУСНИК? Самое важное правило – сохранять спокойствие и придерживаться определенных шагов:

- проветрите помещение, чтобы снизить концентрацию паров ртути в воздухе;
- используйте плотную бумагу или картон, собирая шарики ртути влажными ватными палочками или резиновыми перчатками. Нельзя собирать пылесосом;
- поместите собранную ртуть и использованные инструменты в банку с плотной крышкой;

- промойте место сбора раствором марганцовки или мыльно-содовым раствором, чтобы нейтрализовать остатки ртути;

- узнайте, куда сдавать отработанный материал, и следуйте инструкциям службы утилизации опасных отходов.

Опасность проявляется тогда, когда мелкие капли ртути долго остаются незамеченными или попадают в труднодоступные места, откуда пары медленно распространяются по помещению. Чем дольше продолжается этот процесс, тем выше концентрация вредных паров в воздухе, что увеличивает риск интоксикации.

Особенно неблагоприятна ситуация, если разбитый градусник обнаружен поздно или осколки и капли ртути были неправильно собраны и выброшены обычным способом, например, в мусорное ведро или канализацию. Существует реальный риск постепенного накопления токсичных соединений в помещении.

Также особую осторожность следует проявлять людям с ослабленным иммунитетом, пожилым гражданам, чьи организмы особенно уязвимы к воздействию тяжелых металлов.

Симптомы острого отравления проявляются достаточно ярко и включают головную боль, головокружение, слабость, тошноту, металлический привкус во рту, затрудненное дыхание и повышенную температуру тела. Хроническое воздействие небольших доз паров ртути вызывает утомляемость, снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, раздражительность и нервозность. Своевременно обратитесь к врачу!

РЫБНЫЙ СУП-ПЮРЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

ПОСТНОЕ МЕНЮ

www.botanichka.ru

Во время Великого поста можно приготовить из разрыхленных продуктов очень вкусные блюда. Попробуйте сварить сытный кремовый супчик с рыбным фаршем, который может заменить и первое, и второе.

Потребуется: 200 г фарша из хека; 1 луковица; 1 морковь; 2 картофелины; 1 помидор; половина небольшого вилка цветной капусты; сушеный укроп; соль и приправы – по вкусу; петрушка; сладкая паприка; растительное масло.

Приготовление: нарезаем мелко небольшую головку репчатого лука, морковь шинкуем тонкой соломкой. В кастрюлю с толстым дном наливаем 2 ст. ложки масла. Кладём измельченные овощи в разогретое масло, обжариваем 5 минут, пока не станут мягкими.

Рыбный фарш нарезаем тонкими пластинками, добавляем к овощам. Красный большой помидор режем кубиками, добавляем к рыбе и овощам. Обжариваем всё вместе 10 минут, помешиваем, чтобы фарш не собирался в комки. Свежий помидор можно заменить консервированными в собственном соку томатами, очищенными от кожицы, или томатной пастой.

Нарезаем мелкими кубиками очищенный от кожуры картофель. Половинку небольшого вилка цветной капусты разбираем на соцветия. Кладём в кастрюлю нарезанный картофель и цветную капусту. Добавляем веточки свежего или сушеного укропа для аромата.

Вливаем литр кипятка, солим по вкусу и доводим до кипения. Накрываем крышкой и оставляем томиться, чтобы овощи и рыба отдали бульону свой вкус. Готовим на маленьком огне примерно 15 минут. Готовый суп измельчаем блендером до состояния нежного пюре. Если нет блендера, протрите овощи через мелкое сито столовой ложкой. Подаём с гренками.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ
«Синий иней»

Наши читатели любят ТВ-программу «Привет, Андрей!» и часто просят напечатать слова прозвучавших в ней песен. На этот раз екатеринбургенка Наталья Тимофеевна предлагает вспомнить русскую версию известной эстрадной композиции.

Русский текст
Альберта Азизова,
музыка Джека Келлера и
Хэнка Хантера

Синий-синий иней лёг на провода.
В небе тёмно-синем – синяя звезда,
Только в небе, в небе тёмно-синем.
Синий поезд мчится ночью голубой,
Не за синей птицей еду – за тобой,
За тобою, как за синей птицей.
Припев:
Ищу я лишь её, мечту мою,
И лишь она одна мне нужна.
Ты, ветер, знаешь всё, ты скажешь: где
Она, она, где она?
Облака качнутся, поплывут назад.
Только б окунуться в синие глаза,
Лишь в твои глаза мне окунуться...

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ
В МАРТЕ

ТРАДИЦИИ

6 МАРТА – Тимофей-весновой. В этот день весной непременно повеет; Тимофей-весновой – даритель тёплых дней.

12 МАРТА – Прокоп-перезимний. Если на Прокопа пошел снег или идет капель, – к ранней весне и хорошему урожаю.

14 МАРТА – Евдокия-плющица. Какова погода, такова будет и весна. Откуда ветер подует, оттуда и всё лето дуть будет. Тёплый ветер – мокрое лето, ветер с севера – холодное лето.

15 МАРТА – Федот-ветронос. Если занесёт, долго травы не будет.

18 МАРТА – Конон-огородник. Вёдро в этот день – градобитий летом не будет.

22 МАРТА – день Сорока мучеников. С этого дня будет ещё сорок утренников (заморозков).

30 МАРТА – Алексей-солнцегрей. Если в этот день тепло, вся весна тёплой будет.

НЕЙРОСЕТЬ ШУТИТ!

Март. Мужик на балконе перебирает рассаду. Сосед сверху кричит:

- Петрович, ты чего так рано? Снег же ещё!

- Так я посажу, а она, зараза, думать будет, расти или нет. Пусть привыкает с детства к суровым реалиям.

Встречаются две подруги:
- Ты чего такая замученная?
- К внуку вчера ездила. Учил меня на своем телефоне, как деньги переводить по Интернету.
- И что?
- Перевела. Теперь он говорит: «Бабушка, это была шутка, верни обратно». А я не помню, как.

ФАБРИЧНЫЙ РЕМОНТ ОБУВИ

Обувная фабрика (г. Киров) принимаем в ремонт и реставрацию любой обуви, в любом состоянии до полного её восстановления и обновления

Мы с вами уже 20 лет

- Полная замена нижней части обуви;
- Замена подошвы с перетяжкой;
- Изменение фасона на более удобный;
- Подгонка по полноте, ширине и размеру ноги +/- 3 размера
- 3D растяжка обуви;
- Покраска химчистка обуви;
- И другие виды работ.



8(922)900-95-25

Гарантия 1 год. Фабричное качество!

Большой выбор качественной подошвы не скользят не ломаются!

13 и 27 МАРТА (пятница)

14 и 28 МАРТА (суббота)

КЦ «Эльмаш», Ст. Большевиков 22
с 9:00 до 20:00
«ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ» ул. Ак. Бардина 28
с 10:00 до 19:00

КЦ «ВИЗ», пл. Субботников 1
с 10:00 до 17:00
ДК «Горького» ул. Первомайская 24а
с 9:00 до 18:00

КАКИЕ ДАННЫЕ НЕЛЬЗЯ ХРАНИТЬ В ТЕЛЕФОНЕ?

БЕЗОПАСНОСТЬ

объясняем.рф

Если в вашем телефоне есть важные данные – от фото паспорта до кодов от домофона, лучше удалить их оттуда. Они попадут в руки посторонних, если смартфон взломают или украдут.

Специалисты Управления по организации борьбы с противоправным использованием информационно-коммуникационных технологий МВД России рассказали, что не нужно хранить в своем смартфоне.

Документы. Серия и номер паспорта, ИНН, СНИЛС, фото документов – зная эти данные, злоумышленники могут оформить заем или зарегистрировать

новый номер телефона на человека.

Личные фото. Снимки и видео, которые злоумышленники могут использовать для обмана и шантажа, лучше хранить в компьютере или на флешке.

Пароли. Не стоит записывать пароли от соцсетей и банков в заметках на телефоне, запоминать в браузере. Лучше запишите их на бумаге или скачайте менеджер паролей, такое приложение обычно надежно защищено и использует пароль, который знает только владелец телефона. Если самостоятельно сложно установить это приложение, попросите родных помочь вам.

Если вы используете в качестве пароля комбинацию из имени, даты рождения или телефона, мошенники легко смогут подобрать пароль к электронной почте или оформить на вас кредит, зная только ваши личные данные.

Уведомления от банков. По SMS о покупках и зачислениях зарплаты или поступлении пенсии мошенник может узнать о ваших финансовых привычках и доходах, поэтому периодически чистите сообщения от банка.

Переписки. Личные чаты – первое, что проверит вор или взломщик. Удалите выборочно сообщения с документами, паролями и данными, если они есть.

Список контактов. Удалите лишние номера, которыми давно не пользуетесь, а важные переносите в защищенную резервную копию. Не храните примечания с личной информацией в карточке конкретного контакта.



kochvesti.ru

ЗАКАЖИТЕ ОЧКИ В СЕТИ ОПТИК

КУЛЬТУРА ЗРЕНИЯ
ОПТИКА

ЗАПЛАТИТЕ ТОЛЬКО ЗА ОПРАВУ!

ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ – ЛУЧШИЙ ПОДАРОК

звонок бесплатный
8 800 4440850

КУЛЬТУРАЗРЕНИЯ.РФ

• Проверка зрения при заказе - **БЕСПЛАТНО** • Стоимость готовых очков от 1990 руб.
• Линзы для очков за символические 2 рубля*

* До 31 марта 2026 года действует предложение: линзы для очков Lencor 1.5 Star* (от -6,00 до +6,00) можно заказать за символические 2 рубля при покупке очков. В обычное время стоимость пары таких линз составляет около 4 000 рублей.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама, ООО «КУЛЬТУРА ЗРЕНИЯ», лицензия 6Е041-01021-66/00344999

НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Пенсионер №10 (1292)

подписной индекс: **П3196**

Подписаться можно в почтовых отделениях области с любого месяца
Платеж через ПАО СБЕРБАНК – **ИНН 6659037532**

Общественно-политическое издание. Учредитель ООО «Исток», г. Екатеринбург, ул. Шуваловская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомплеча РФ, рег. №Е-3276. Газета выпускается при финансовой поддержке Министерства цифрового развития РФ.

При перепечатке материалов ссылка на «Пенсионер» обязательна. В соответствии с законом РФ «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции. Редакция может публиковать материалы, не разделяя точки зрения автора. Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Решение о публикации или об отказе в ней принимается редакцией.

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602.
Телефон: 8 977-211-21-00. E-mail: ps@mediakrug.ru.

Сайт: газетапенсионер.рф
Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Трайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдана номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 03.03.2026 г. Дата производства 03.03.2026 г.

Выход в свет 04.03.2026 г. Тираж 6 300 экз. Заказ 4201.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,
E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки тел. 8 995-743-10-48

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

