



# Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ № 11 (1293)  
11 МАРТА 2026 г.

Дежурный по номеру

Считаете ли вы, что деньги могут принести счастье?

Ваши звонки принимаются с 12 по 17 марта.  
Звоните с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01

Мария Михайловна Волкова

<https://vk.com/pensioner66>  
А какие темы интересны вам?

## В ОЖИДАНИИ ВЕСНЫ

**В понедельник, 9 марта, Екатеринбург побил температурный антирекорд, который держался 145 лет. Столица Среднего Урала пережила один из самых суровых мартовских дней за всю историю метеонаблюдений: среднесуточная температура упала до -22,4 градуса, что на 17,3 градуса ниже климатической нормы. Это оказалось самое холодное 9 марта как минимум с 1881 года.**

В некоторых районах Свердловской области, особенно на севере региона, температура опускалась еще ниже. Уральцы с нетерпением поглядывают на уличные термометры: когда же наконец отступят холода? Ведь на календаре – середина марта! Спешим обрадовать: по данным синоптиков, с четверга в Екатеринбурге и других городах области должна установиться плюсовая температура.

Но потепление принесет с собой новые хлопоты. В регионе нынешней зимой выпало аномально много снега. Зима 2025/2026 оказалась самой снежной за последние четверть века. За декабрь, январь и февраль выпало 127 мм осадков, что превышает норму в 72 мм. За последние 60 лет такие обильные осадки зимой наблюдались лишь дважды: в 2000-2001 годах (147 мм) и в 1978-1979 годах (133 мм).

Синоптики прогнозируют обильные паводки. «Предварительный анализ гидрометеорологической ситуации дает основание предполагать, что при средних погодных условиях марта-мая наивысшие уровни воды весеннего половодья могут сформироваться в большинстве рек Свердловской обла-

сти в объеме около и до 1 метра выше нормы, в реке Сосьва – до 1,5 метра выше», – сообщают в Уральском гидрометцентре.

Неблагоприятные явления – подтопление дорог, мостов, садовых участков и домов в низинах – вероятны на реках Тура, Ница, Тавда, Сосьва, Уй. При вскрытии рек не исключены заторы льда, которые могут вызвать резкий подъем воды.

Губернатор Свердловской области Денис Паслер доложил о готовности региона к паводковому периоду. Тема стала главным вопросом заседания коллегии по вопросам национальной безопасности, которую в конце февраля провел полномочный представитель Президента России в Уральском федеральном округе Артем Жога.

По словам Дениса Паслера, в Свердловской области подготовка к паводкоопасному периоду проходит организованно. В населенные пункты, где может быть нарушено транспортное сообщение, уже сейчас завозят продукты питания и товары первой необходимости. Также будут проведены работы по регулированию уровня воды в водохранилищах и ослаблению ледового покрытия вблизи мостов.

«До начала весеннего половодья будут организованы мероприятия по регулированию уровня воды в водохранилищах и ослаблению ледового покрытия вблизи мостов. В период прохождения паводковых вод более 5,5 тысячи человек будут дежурить на случай необходимости оперативного реагирования. Подготовлено свыше 1400 единиц техники, 125 плаватель-



ных средств и 13 единиц авиатехники. Особое внимание уделяем состоянию гидротехнических сооружений», – сказал губернатор Свердловской области. Согласно распоряжению руководителя региона, министерство агропромышленного комплекса и потребительского рынка будет держать под контролем наличие продовольственных запасов в районах, где возможны отрезанные участки. Специалисты регионального минздрава обеспечат запасы лекарств

и медицинских изделий, организуют дежурство медорганизаций на паводкоопасных территориях.

Управление автодорог обеспечит защиту мостов – от взрывных и механических работ по ослаблению льда до дежурства инженерно-технических бригад. Министерство общественной безопасности будет координировать взаимодействие всех служб в период половодья.

По материалам сайтов

## ВНИМАНИЕ! СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

**ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ  
со своим строительным материалом:**

- Дома, бани
- Печи
- Черновые полы
- Крыши, сайдинг

**Пенсионерам  
скидка  
30%!**

- Хозблоки, веранды
- Заборы, ворота, калитки
- Фундаменты, отмостки, внутренняя отделка



**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ! тел: +7 909 734-66-04 Вячеслав**

## ТРОПИКИ СРЕДИ ЗИМЫ

## ПРЕКРАСНОЕ – РЯДОМ

Елена Зинковская  
Фото Веры Березняковой

**В первые дни весны в зимнем саду екатеринбургского дендропарка на улице 8 Марта, 37А, проходил фестиваль орхидей. Горожане и гости Екатеринбурга могли, не выезжая за пределы Урала, побывать в тропиках.**

Представьте: за окном – хмурый, морозный март, но, переступив порог зимнего сада, вы оказываетесь в окружении невероятных цветов удивительных форм и расцветок. Элегантные и изящные орхидеи завораживают, притягивают к себе взгляд, добавляют в нашу жизнь ярких красок.

В экспозиции было представлено около 100 экзотических цветов разных видов: от привычных любителям комнатного цветоводства фаленописисов до более редких и причудливых дендробиумов, цимбидиумов, лудизий, пафиопедилумов и других. Встретить такую красоту в природе Среднего Урала невозможно, ведь орхидеи – родом из тропиков. Выжить в наших условиях им помогает особый микроклимат оранжереи, с нужной температурой и влажностью.

Директор дендрологического парка Наталья Змеева отмечает: «Орхидеи – одни из самых древних растений на планете, они появились более 80 миллионов лет назад. Несмотря на внешнюю хрупкость, они – одни из самых выносливых цветов. В природе растут на коре деревьев, получая влагу буквально из воздуха. Эти цветы помогают создавать невероятные экспозиции, фантастически преобразуют и украшают любое пространство».

Кстати, заглянуть в дендропарк можно и по другим поводам. В конце марта стартует фестиваль «Дыхание весны», в мае откроются питомники. В течение сезона будут проходить экскурсии и мастер-классы, на каникулах для детей организуют творческую мастерскую.

Следить за событиями можно на странице учреждения «ВКонтакте».



## О СОЦИАЛЬНОМ УХОДЕ НА ДОМУ

## ВОПРОС-ОТВЕТ

**В редакцию часто поступают вопросы от читателей о том, как им оформить социального работника для себя или родных. Разъясняют специалисты регионального министерства социальной политики.**

Социальное обслуживание на дому – одна из форм социальных услуг, при которой услуги предоставляются гражданину у него дома, в привычной для него обстановке. Перечень социальных услуг на дому в Свердловской области установлен законодательно. Этот перечень включает в себя социально-бытовые услуги, например, покупку и доставку на дом продуктов питания, товаров первой необходимости, помощь в приготовлении и приеме пищи.

Предусмотрены такие социально-медицинские услуги, как процедуры по уходу, наблюдение за состоянием здоровья – измерение температуры тела и давления, контроль за приемом лекарств. Полный перечень услуг размещен на сайте министерства: [msr.midural.ru](http://msr.midural.ru), в разделе «Социальное обслуживание».

Основным условием для получения социального обслуживания на дому является официальное признание гражданина нуждающимся в таком обслуживании. Обычно в соцобслуживании на дому нуждаются люди, которые в силу возраста, болезни, инвалидности или жизненных обстоятельств не могут самостоятельно справиться с повседневными задачами. Это, как правило, одинокие пожилые граждане, инвалиды, граждане, временно нетрудоспособные в силу заболевания, а также те, у кого есть родственники, но они не могут обеспечить им помощь и уход, потому что, к примеру, проживают в другом городе либо их работа связана с вахтовым или сменным графиком.

Чтобы оформить социального работника, нужно выполнить несколько условий. Первый этап – подача заявления. Гражданин должен либо непосредственно сам, либо через своего представителя подать заявление с приложе-

нием необходимых документов в территориальное управление социальной политики по месту своего жительства или пребывания.

Подать заявление также можно с помощью портала «Госуслуги».

Второй этап – получение решения управления соцполитики о том, что гражданин признан нуждающимся в социальном обслуживании. Затем специалисты управления с учетом нуждаемости гражданина, его состояния здоровья составляют для него индивидуальную программу предоставления соцслужб, в которую включают конкретные услуги, необходимые гражданину, которые ему будут оказаны на дому.

В Свердловской области существует реестр поставщиков социальных услуг, который включает в себя как государственных, так и негосударственных поставщиков. Среди государственных поставщиков – 54 комплексных центра социального обслуживания, расположенных в разных муниципальных образованиях нашей области. Далее гражданин заключает договор о предоставлении социальных услуг с конкретным поставщиком. И затем, соответственно, получает эти услуги и при необходимости их оплачивает.

Следует отдельно остановиться на условиях оплаты. В Свердловской области социальное обслуживание на дому может предоставляться бесплатно, за частичную и полную оплату. Бесплатно предоставляются услуги отдельным категориям граждан, перечень которых установлен правительством Свердловской области. Среди них, к примеру, – инвалиды боевых действий. И этот перечень можно уточнить на сайте министерства в разделе соцобслуживания.

Также бесплатно предоставляются услуги тем гражданам, чей доход составляет ниже 1,5 величины прожиточного минимума, установленного в Свердловской области для основных социально-демографических групп населения. Для пенсионеров на 2026 год прожиточный минимум составляет 16 125 рублей. Соответственно, если доход пенсионера ниже 24 187 рублей, социальный услуги на дому будут ему предоставляться бесплатно.

Минсоцполитики Свердловской области

## ЕСЛИ В КВАРТИРЕ НЕТ СЧЕТЧИКОВ...

## ДЕЛА КОММУНАЛЬНЫЕ

**Центр защиты прав граждан разъясняет важные изменения в правилах оплаты воды, которые с конца 2025 года коснулись многих собственников жилья.**

Штрафные санкции за отсутствие в жилище счётчиков воды в законодательстве РФ не предусмотрены. Однако в качестве меры стимулирования установки приборов учёта и усиления ответственности собственников помещений применяется повышающий коэффициент при расчёте платы за коммунальные услуги.

Нормативный акт, который устанавливает применение повышающего коэффициента в случае отсутствия индивидуальных приборов учёта (ИПУ) воды, – Правила предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домов, которые утверждены постановлением Правительства РФ от 06.05.2011 №354.

С 6 декабря 2025 года в эти правила внесены изменения. Теперь при отсутствии ИПУ холодной воды, а также в случае выхода счётчика из строя, истечения срока его эксплуатации или отказа потребителя в допуске исполнителя к ИПУ размер платы за холодную воду определяется исходя из норматива потребления с применением повышающего коэффициента 3.

Для горячего водоснабжения и других коммунальных услуг коэффициент остался на уровне 1,5.

Повышающий коэффициент не применяется, если есть акт обследования, подтверждающий отсутствие технической возможности установки индивидуальных приборов учёта.

Говоря простым языком, с декабря 2025 года, если в квартире нет счётчика холодной воды или он сломан, просрочен, плата начисляется по нормативу с коэффициентом 3. То есть вы платите втрое больше обычного норматива!

Многие пенсионеры сталкиваются и с такой ситуацией: счётчик установлен, но не поверялся несколько лет, а по-

сле проверки оказался исправным. Всё это время плата начислялась с коэффициентом. Верховный суд РФ чётко определил: если прибор после проверки признан исправным, значит, он работал правильно весь предшествующий период. Вы вправе требовать перерасчёта по показаниям счётчика!

**Алгоритм действий:**

- Проведите проверку счётчика (сохраните документы!).
- Напишите заявление в УК о перерасчёте за весь период с момента окончания срока проверки.
- При отказе в перерасчёте обращайтесь в Госжилинспекцию.
- Если и там отказывают – в суд, позиция Верховного суда – на вашей стороне. Центр защиты прав граждан помогает пенсионерам разобраться в платёжках и вернуть несправедливо начисленные деньги.

Обращайтесь за консультацией по адресу: г. Екатеринбург, ул. Красноармейская, 89А; тел. 8 (343) 318-27-94.



**Ольга Атемасова,**  
юрист, руководитель Центра защиты прав граждан Свердловской области

# СПАСЕНИЕ ПРАГИ

## ПАМЯТЬ СЕРДЦА

**В России 11 марта отмечают День народного подвига по формированию Уральского добровольческого танкового корпуса в годы Великой Отечественной войны. Он получил боевое крещение на Курской дуге, в боях и сражениях прошёл от Орла до Праги и Берлина. Сегодня – рассказ о заключительном этапе его боевого пути.**

## Последний оплот

2 мая 1945 года советские войска овладели столицей фашистской Германии. Уральский добровольческий танковый корпус с боями взял ключевой пригород Берлина, резиденцию германских королей Потсдам.

Но с падением Берлина Великая Отечественная война не закончилась. Фюрер перед смертью назначил преемником гросс-адмирала Карла Дёница. У него под ружьем оставалось до двух миллионов гитлеровцев. Самой мощной группировкой была группа армий «Центр» под командованием генерал-фельдмаршала Шёрнера в Чехословакии: 1 миллион солдат и 20 дивизий СС. Они стали главным препятствием для установления мира в Европе. Оборона Шёрнера с сильными укреплениями проходила в Рудных и Судетских горах. Скорейший разгром этой группировки стал основной целью советского командования.

В Пражской наступательной операции главную роль отводили войскам 1-го Украинского фронта, командовал которым маршал Иван Конев, имевший в авангарде две танковые армии; 4-й танковой армией командовал Дмитрий Лелюшенко, у которого был проверенный 10-й гвардейский танковый корпус уральских добровольцев. Его командарм называл «стальным клинком» своей армии.

В ночь на 6 мая танковые колонны направились к чешской столице. На башнях «тридцатчетверок» белели надписи «На Прагу!». Немцы, отходя, цеплялись за селения и перекрестки дорог. Принимая нестандартные решения, метко стреляя, советские танкисты прорывались между опорными пунктами фашистов, заходили на них с тыла, заставляя гитлеровцев отступать.

Преодолевав отчаянное сопротивление врага, уральцы к вечеру продвинулись на 50 километров. Гвардейцы рвались вперед, потому что слышали по радио голоса восставших чехов: «Внимание! Говорит чешская Прага! Обращаемся к героической Красной Армии с просьбой о поддержке! Не дайте погибнуть городу Праге!».

## Через горы на танках

Фельдмаршал Шёрнер, понимая, что русских не удержать на равнине, направил свои войска в горы, чтобы там дать бой. В полночь 7 мая пошел проливной дождь. Но непогода не остановила 61-ю гвардейскую танковую бригаду свердловчан. Командир добровольческого корпуса Евстихий Белов приказал: «Вы двигайтесь к Праге и прикрывайте челябинских танкистов. За вами идут войска

нашего фронта». Танки свердловчан с десантом на бортах, светя фарами сквозь темноту и ливень, упорно шли вперед. Серым утром 7 мая ливень прекратился, но над головами уральцев завывали немецкие бомбардировщики, засвистели падающие бомбы. Танки быстро сошли с дороги, укрывшись в кустах.

Ночью бригады добровольцев, захватив перевалы и первые чешские селения, стали спускаться с горных круч, но немцы взрывали за собой мосты. Это не остановило гвардейцев: повернув танковые орудия назад, они спускались по склонам в горные речки под прикрытием огня своих товарищей. Один из танков свердловской бригады сорвался с крутого склона вниз. Стальная машина летела, с грохотом переворачиваясь че-



рез башню. Комбриг Василий Зайцев от отчаяния схватился за голову, кто-то уже снимал шлемофоны... Какова же была радость бойцов, когда после падения Т-34 встал на гусеницы и из люков вылез весь экипаж. Смекалистых танкистов выручила предусмотрительность: они жестко закрепили снаряды в ящиках. В другом случае уральцы попали в горные теснины и воспользовались железно-дорожным полотном. Механики смогли поставить танки на рельсы, танковые тягачи несколько километров тянули боевые машины тросами.

На территории Чехии уральцам помогали местные проводники-патриоты. Они знали, как обходить вражеские укрепления, и показывали свободные дороги к Праге.

До столицы оставалась сотня километров, когда горы расступились, пошли людные места. Вперед вырвался челябинский танковый батальон Михаила Коротеева. Он почти без боя взял города Билина и Слани. Освободителей встречали толпы горожан с цветами и приветствиями. Но уральцы не имели права на долгие остановки, хотя были до предела измотаны в боях и хронически недосыпали. Слева от челябинцев по грунтовым дорогам пробивалась Свердловская танковая бригада. Перед Прагой она взяла в плен тысячи гитлеровцев и более 700 автомашин.

Вечером 8 мая Сталин, позвонив маршалу Коневу, поздравил его фронт с успешным наступлением и предупредил:



Чем ближе был центр Праги, тем сильнее сопротивлялись фашисты, повсюду шли бои. Особенно ожесточенными они оказались возле Манесова моста через реку Влтаву. Экипаж Т-34 под началом гвардии лейтенанта Ивана Гончаренко заметил перед мостом две вражеские самоходки. Уральцы бронейными снарядами подожгли их. Но эсэсовцы подбили советский танк из фаустпатрона. Командир был убит, но иррациональный экипаж продолжал сражаться и подбил третью гитлеровскую самоходку. Неравный бой у моста продолжался до подхода танковой роты челябинцев. Рассеяв немецкую пехоту, они взяли под контроль Манесов мост.

«Если завтра к вечеру не войдем в Прагу, то немцы перебьют восставших». – «Корпус уральских добровольцев вступит в Прагу завтра утром», – ответил Конев. В ночь на 9 мая бригадам УДТК предстоял марш-бросок на 80 километров, чтобы достичь к рассвету чешской столицы.

## Бои в столице

С первыми лучами солнца перед танкистами встала в огненном зареве красавица Злата Прага. Черные столбы дыма и стрельба ясно указывали: город борется с эсэсовцами Шёрнера. В четвертом часу утра танки УДТК достигли северных и западных окраин чешской столицы.

К приходу гвардейцев восставшая Прага была почти раздавлена эсэсовскими дивизиями: из двух тысяч баррикад немцы взяли почти все, за исключением пары десятков на рабочих окраинах. С приходом уральских танкистов город вновь поднялся на борьбу. К нашим бойцам присоединялись сотни вооруженных чехов.

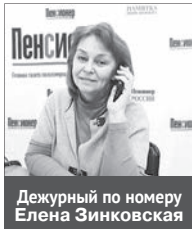
В авангарде челябинских гвардейцев шел разведывод Леонид Буракова. Три его Т-34 встретили на обочине группу вооруженных чехов. Повстанцы, приветствуя освободителей, сели на броню, став бойцами и проводниками уральцев. У первых городских зданий шоссе было перегорожено баррикадой. Стоявшие на ней чехи, увидев наши танки, радостно кричали: «Наздар, Руда армада!» («Привет, Красная Армия!»).

К полудню бои в Праге закончились. На улицах брали в плен целые роты немцев. Бригады уральцев успели спасти и старинный город, и его восставших жителей. Танковая колонна свердловских гвардейцев и нескольких других советских частей торжественно проехали по центру чешской столицы. Десятки тысяч горожан встречали победителей с букетами сирени, на большом плакате красовалась надпись: «Прага приветствует героев!». На крышах, балконах и башнях появились флаги Чехословакии и СССР.

В Москве 9 мая 1945 года сначала прозвучал салют в честь освобождения Праги, а через несколько часов был дан салют в ознаменование победы Советского Союза над гитлеровской Германией.

Славный боевой путь уральских добровольцев был увенчан высокими наградами Родины: Золотую Звезду Героя СССР с вручением ордена Ленина получили Владимир Марков, командир свердловского батальона, и командир УДТК Евстихий Белов. Дважды Героем Советского Союза стал командир Челябинской танковой бригады Михаил Фомичев. Десятки уральских добровольцев были удостоены орденов и тысячи – медалей «За освобождение Праги». Лучшие сыны Урала выполнили наказ земляков – победили немецкий фашизм и вернулись домой.

**Олег Медведев,**  
руководитель первичной организации  
волонтеров УДТК  
Свердловской области  
Фото предоставлено автором



Дежурный по номеру  
Елена Зинковская

# АРГУМЕНТЫ В ПОЛЬЗУ БАБУШЕК

В 2009 году в российском календаре появилась новая дата – День бабушек. Праздник отмечается в первое воскресенье марта и напоминает о важной роли, которую играют бабушки в жизни каждого человека. Наблюдениями по этому поводу поделились и читатели газеты «Пенсионер».

## Внуки лучше развиваются

«Конечно, бабушки и даже прабабушки очень нужны, – считает екатеринбургенка **Любовь Михайловна**. – Они более свободны и могут отвести ребенка в секции, кружки. Вместо сидения у телевизора мы водим внуков в музей, кино, театры, вместе гуляем, в каникулы ходили на елку, на горку. Общаясь с нами, внуки и правнуки перенимают правильную речь, лучше развиваются. К тому же мы можем и успокоить, и терпеливо объяснить. А еще у нас есть время приготовить вкусную еду – блинчики, пирожки. Возле бабушки ребенок много чему может научиться. Например, моя сестра работала воспитателем в детском саду, учила дошколят и иголку в руках держать, и различные аппликации выполнять. Такие занятия хорошо развивают мелкую моторику детей, а вместе с нею – и речь».

## И к труду привыкают

Житель Асбеста **Владимир Александрович Чащин** считает, что главная задача бабушек – приучать внуков к труду. Особенно важно обращать внимание на землю, учить, как ухаживать за садом, огородом. «Мой дом находится недалеко от садовых участков, – продолжает пенсионер, – в последнее время вижу, что много участков заброшены. А ведь если бы бабушки своих внуков подключали к этой работе, участки бы давали хороший урожай и дети не болтались без дела. Пожилым – помощь, молодым – правильное воспитание. А то сейчас некоторым подросткам лень мусор до контейнера донести, оставляют его возле подъезда. Если все у нас в государстве будет честно и добросовестно работать, то и жизнь наладится».

## Главное – мы любим друг друга

Не жалела времени и сил для воспитания детей **Елизавета Диамидовна** из Туринска. С мужем они прожили 65 лет, вырастили троих детей. Сейчас нашей читательнице 96-й год, живет она вместе со старшей дочерью и зятем, которые во всем помогают ей. Младшая дочь преподает в одном из вузов Екатеринбурга, сын живет в Подмоскowie. «У меня – 7 внуков и 11 правнуков, я их всех люблю и очень ими горжусь. Один из внуков работает в аэропорту Домодедово. Вязу для внуков носочки, иногда на машинке шью», – рассказала читательница.

Не оставляет без внимания внуков и **Ольга Леонидовна Чегодаева** из Тугулымского района: «Как могу, помогаю. Внучке – 15 лет, внуку – 8-й год. Мы вместе и читаем, и рисуем, и пляшем. А главное – любим друг друга».

С гордостью и любовью рассказывает о внуках и правнуках **Валентина Харитоновна Толкачева** из Нижних Серег: «У меня – две дочери, 2 внука и 3 внучки. Я им помогаю, чем могу. И очень рада, что выросли они хорошими, добрыми людьми, которые уважают меня. Старшая дочь замуж вышла в 18 лет, родила мне внука Андрея. В детстве он постоянно жил со мной. Сейчас ему 46 лет, он работает руководителем на одном из автопредприятий Екатеринбурга. У него – семья, двое детей. Но меня не забывают, навещают часто».

Второй внук работает на заводе в Ревде. И он со своей семьей часто в гости приезжает. Младшая правнучка такая потешная. Я по дому хожу с ходунками. А она говорит: «Я же сильная, я тебе помогу!». У дочки в Санкт-Петербурге – трое детей, младшей Катеньке – 4 года. Она всем сообщила, что на мой юбилей, а мне скоро исполнится 90 лет, она подарит мне новый телефон и научит им пользоваться, чтобы я с ней по видеосвязи разговаривала».

## Зачем нам западные монстры?

«И бабушки, и дедушки нужны, и прабабушки, и прадедушки тоже. Вот у нас недавно правнучка появилась, – отметил **Сергей Леонидович Мелкозеров** из Верхней Туры. – Но меня волнует, что в последние годы среди детских игрушек появились разные монстры – Хаги-Ваги, Лабубу. Даже родительские комитеты всполошились, считая, что такие уродцы травмируют психику детей. Наверное, не только родителям, но и бабушкам с дедушками нужно обращать внимание, чем и во что играют их внуки. У нас есть отличные мультфильмы, замечательные сказки, добрые и умные книги. Вот их и надо почаще читать и смотреть».

## Защита от депрессии и продление жизни

«Сужу по своему опыту, бабушка – это всегда тыл, самая лучшая таблетка счастливого детства для ребенка, – считает екатеринбургенка **Ирина Эдуардовна**. – А недавно, листая различные сайты, нашла в Интернете очень убедительные доводы, почему общение с бабушкой и дедушкой полезно детям. Например, психологи давно подтвердили: чем больше рядом с ребенком заботливых взрослых, тем спокойнее и увереннее он растет и развивается. У детей с бабушками и дедушками всегда будет дополнительная поддержка. Они дают внукам чувство безопасности, которое помогает пройти через все сложности. Рассказы бабушки о том, какими были мама или папа ребенка в его возрасте, с какими проблемами сталкивались, помогают детям пережить их собственные невзгоды. Те дети, кто знает свою семейную историю, лучше справляются со стрессом, с таким травматическим жизненным опытом, как развод родителей или травля в школе. Близкая связь с бабушкой и дедушкой учит детей спокойнее относиться к другим пожилым людям. К тому же общение разных поколений защищает от депрессии. Внуки знакомят старших родственников с гаджетами и современными девайсами, а бабушки и дедушки делятся жизненным опытом и советами. Научные исследования подтвердили, что уход за внуками продлевает жизнь пожилых людей в среднем на пять лет».

## Сколько времени хранить квитанции и чеки?

**Александра Николаевна** из Нижнего Тагила спрашивает: «Всегда аккуратно храню все записи, квитанции, чеки. Скопилось очень много бумаг, целый ящик. Сколько времени нужно хранить их? Может, какие-то из них уже пора выбросить?».

Вот что советует управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей: «Каждый документ должен храниться то количество времени, в течение которого он может иметь силу и использоваться».

**Кассовый или товарный чек** – 14 дней. Потребитель имеет право на обмен непродовольственного товара надлежащего качества в течение 14 дней, не считая дня его покупки. Также потребитель вправе предъявить претензию в отношении недостатков товара, если они обнаружены в течение гарантийного срока или срока годности. В отношении товаров, на которые гарантийные сроки или сроки годности не установлены, потребитель вправе предъявить указанные требования, если недостатки товаров обнаружены в разумный срок, но в пределах двух лет со дня передачи их потребителю, если более длительные сроки не установлены законом или договором. Срок годности товара определяется периодом, исчисляемым со дня изготовления товара, в течение которого он пригоден к использованию, или датой, до наступления которой товар пригоден к использованию».

Важно знать, что отсутствие у потребителя кассового или товарного чека либо иного документа, удостоверяющих факт и условия покупки товара, не является основанием для отказа в удовлетворении его требований».

**Квитанции об оплате коммунальных платежей** – не менее трех лет, так как, согласно ст. 196 части 1 Гражданского кодекса РФ, общий срок исковой давности для предъявления претензий с обеих сторон составляет 3 года».

**Квитанции об оплате кредита** – до момента погашения кредита и еще 3 года после его погашения. Согласно ст. 196 части 1 Гражданского кодекса РФ, общий срок исковой давности для предъявления претензий с обеих сторон составляет три года».

**Налоговые документы** – 4 года (ст. 23 Налогового кодекса РФ).

**Договор займа, кредитный договор** – не менее трех лет после полного исполнения обязательств. Согласно ст. 196 части 1 Гражданского кодекса РФ, общий срок исковой давности для предъявления претензий с обеих сторон составляет 3 года».

**Рекомендуется хранить постоянно:** договор социального найма жилья; договор на приватизацию жилья; договор купли-продажи недвижимого и движимого имущества; договор дарения».

## СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **17** звонков из Асбеста, Верхней Туры, Екатеринбурга, Нижних Серег, Нижнего Тагила, Туринска, Первоуральска, Белоярского и Тугулымского районов.

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 ХИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
12.35, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 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 ВРЕМЯ ГЕРОЕВ 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+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.00, 03.30 Т/С «МОСКОВСКАЯ БОРЗА» 12+
17.00 МАЛХОВ 16+
21.30 Т/С «КНЯЗЬ АНДРЕЙ» 16+
23.20 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

04.40, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 02.00 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+
00.35 «Н.Т.Д.» С МАРГАРИТОЙ СИМОНЬЯН 16+
01.10 Т/С «МЕЛЬНИК» 16+
04.25 Т/С «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 16.25 ДИНАСТИЯ 12+
08.30 ДЕЛО 16+
09.00 11.05, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05 13.30, 00.00, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.10 ЛИЦА СТРАНЫ 12+
11.30 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
12.30 ФУТБОЛ. МИР РОС. ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ОБЗОР 6+
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.55 МАГΙΑ БОЛЬШОГО СПОРТА. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА 12+
17.30 ГРОМКО. ПРЯМОЙ ЭФИР
18.50 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. МЕТАЛЛУРГ (МАГНИТОГОРСК) - АВТОМОБИЛИСТ (ЕКБ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. СПАРТАК (МСК) - ДИНАМО (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. РАЙО ВАЛЬЕКАНО - ЛЕВАНТЕ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 Д/Ф «1-Е В МИРЕ» 16+
07.35 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
08.15 НЕВСКИЙ КОМЧЕГ 16+
08.40, 22.25 Х/Ф «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ» 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛОДАТЕЛЬ 16+
11.10, 00.05 XX ВЕК 16+
11.45 Д/Ф «ЛЕД И СВЕТ А. БОРИСОВА» 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО. АРТ 16+
13.00 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
13.55 Х/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА» 0+
15.25 АТОРА 16+
16.30 ПЕРЕДВИЖНИКИ 16+
17.15 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА 16+
18.15 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЕ НОЧЬ, МАЛЫШИ! 16+
20.50 САТИ 16+
21.30 СОКРОВИЩА МОСКОВСКОГО КРЕМЛЯ 16+
00.40 КИНО О КИНО 16+

Домашний

06.30, 04.10 ОДНА ЗА ВСЕХ 16+
06.45, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.45, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.45, 02.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
11.00, 23.10 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
12.10, 00.15 Т/С «ПОРЧА» 16+
13.15, 01.10 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.50, 01.35 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.25, 02.05 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
15.00 Х/Ф «ДЕСЯТЬ СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ» 16+
19.00 Х/Ф «СЕРДЦЕ ВЕРЫ» 16+

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15, 10.20 Т/С «ОПЕРАЦИЯ «МУХАБАТ» 16+
10.10 БЕЛОРУССКИЙ СТАНДАРТ 12+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 6+
21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.50, 23.05, 23.20 ИГРА В КИНО 16+
00.10 НАШЕ КИНО 16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 Д/Ф «ОТКРЫТЫЕ ПОСЕДНИ» 16+
11.00 Д/Ф «ШИТ И МЕН. ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ» 16+
11.55, 13.20, 00.05 Х/Ф «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА» 12+
14.50, 17.10, 04.00 Т/С «ОПЕРАТИВНИК ПСЕВДОНИМ-2. КОД ВОЗВРАЩЕНИЯ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.15 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
19.50 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Д/Ф «ПОДВОДНЫЙ ФЛОТ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ» 16+
01.40 Х/Ф «ЗАСТАВА В ГОРАХ» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.45 Х/Ф «ТЕМНАЯ СТОРОНА СВЕТА» 12+
10.45, 00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+
11.55 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
13.45 МОЙ ГОРОД 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «ОРЛИНСКАЯ» 16+
16.55 ПРОЩАНИЕ 16+
18.10 Х/Ф «УЛОВКИ РАЗУМА» 12+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+
00.50 Д/Ф «СЕМЬ ТАЙН» 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «БАТЮШКА ИЛИ, МОЛИ БОГА О НАС!» 0+
12.55, 00.20 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
13.05, 13.35, 14.05 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
14.30 Х/Ф «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ» 6+
15.55 Х/Ф «ВЗЯТЬ ЖИВЫМ» 16+
17.25 Х/Ф «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» 12+
18.30 ГЛАВНОЕ. С.А. ШАФРАН. НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+
20.00 Д/Ф «БЛАГОВЕРНЫЙ КНЯЗЬ ДАНИИЛ МОСКОВСКИЙ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
20.35 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
21.35 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
22.25 БЕСОГОН 18+
23.25 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
00.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+

5 канал

06.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+
07.35, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.40 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
17.30, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

ТНВ

06.00 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.00, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 23.10 СПОДЕМ ВМЕСТЕ 12+
09.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО
11.00, 15.00, 18.00, 22.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05, 23.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ? 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
17.30 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
18.25 Т/С «БЕЗ ЛУНЫ ЗВЕЗДА НАМ СВЕТИТ» 16+
19.00 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЪЯНКИ 12+
19.30 ХОККЕЙ. ЧЕМПИОНАТ КХЛ. АК БАРС (КАЗАНЬ) - СЕВЕРСТАЛЬ (ЧЕРЕПОВЕЦ) 0+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00 ПРОКУРАТУРА 16+
08.20, 15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
08.40, 12.30, 18.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКТЕНТ 16+
09.00, 11.00, 18.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
10.00 Д/Ф «В ТЕНИ СТАЛИНА. БИТВА ЗА ТРОН» 12+
11.30 Д/С «РАССЕКРЕНЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
12.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
13.30 «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОСТЫ 16+
14.10 Д/Ф «ПРОКЛЯТИЕ КРЕМЛЕВСКИХ ЖЕН» 12+
15.25 НОВОСТИ ТМК 12+
15.40 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
17.10, 00.30 Д/С «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.50 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. МЕТАЛЛУРГ МГ (МАГНИТОГОРСК) - АВТОМОБИЛИСТ (ЕКБ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+
21.30 НОВОСТИ ТАУ «9/12» 16+
22.30 СОБЫТИЯ 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
07.30 Д/Ф «ЧУБ» 16+
09.30 Д/Ф «ГОРОД С ИСТОРИЕЙ» 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 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
17.30 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
18.25 Т/С «БЕЗ ЛУНЫ ЗВЕЗДА НАМ СВЕТИТ» 16+
19.00 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЪЯНКИ 12+
19.30 ХОККЕЙ. ЧЕМПИОНАТ КХЛ. АК БАРС (КАЗАНЬ) - СЕВЕРСТАЛЬ (ЧЕРЕПОВЕЦ) 0+
22.25 ГОРЯЧИЙ КАЗАН 6+
22.15 Х/Ф «МЕХАНИЧЕСКАЯ СКОИТА» 16+
23.55 Х/Ф «СОСЕДКА» 16+
00.35 ОТРАЖЕНИЕ. ИТОГИ 12+
04.35 БОЛЬШАЯ СТРАНА 12+
05.30 СВЕТ И ТЕНИ 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 01.05, 04.25 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 С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРоятно ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00, 20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
17.00, 02.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.25 Х/Ф «ХОЛОД В ИЮЛЕ» 16+
22.40, 23.25 Х/Ф «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД. РАЗБОРКИ В ПУСАНЕ» 1 6+

ВТОРНИК, 17 МАРТА

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 ХИТЬ 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+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.00, 03.30 Т/С «МОСКОВСКАЯ БОРЗА» 12+
17.00 МАЛХОВ 16+
21.30 Т/С «КНЯЗЬ АНДРЕЙ» 16+
23.20 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, 02.00 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+
00.35 ЗАВАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУССКОГО 12+
01.10 Т/С «МЕЛЬНИК» 16+
04.25 Т/С «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 16.25 ДИНАСТИЯ 12+
08.30 МАГΙΑ БОЛЬШОГО СПОРТА 12+
09.00 11.05, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05 13.30, 17.30, 23.50 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.10 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.30, 13.30 БИЛЛОН. АЛЬФА-БАНК ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. СУПЕРСПРИНТ. ЖЕНЩИНЫ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ТЮМЕНИ
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.55 ЧЕМЕЛ ИЗ ФУТБОЛА ДЕНИС ГИЛШОК 12+
18.15 БОУЛИНГ. КУБОК КЛБ. ПРО-ТУР. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КРАСНОДАРА 6+
20.00 ФУТБОЛ. МИР РОС. ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ОБЗОР 6+
21.00 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РОССИИ. ПУТЬ РПЛ. 1/2 ФИНАЛА. «КРАСНОДАР»-ЦСКА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
01.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. ОБЗОР ТУРА 6+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.45, 13.00, 21.30 СОКРОВИЩА МОСКОВСКОГО КРЕМЛЯ 16+
08.40, 22.25 Х/Ф «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ» 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛОДАТЕЛЬ 16+
11.15, 00.05 XX ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО. КНИГИ 16+
13.55 Х/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА» 0+
15.05 Д/Ф «ПРИОТ ПУТЕШЕСТВИНИКА» 16+
15.30 САТИ. НЕСКОЧНАЯ КЛАССИКА... 16+
16.10 СЕМИДЕСЯТЫЕ 16+
16.30 Д/Ф «КОЛЛЕКЦИЯ» 16+
17.15, 01.10 11 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА 16+
18.05 Д/Ф «ИНАТИИ СТЕЛЛЕЦИЙ. ТАЙНА ПОДЗЕМНЫХ ПАЛАТ» 16+
18.45 СЕМИНАР 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЕ НОЧЬ, МАЛЫШИ! 16+
20.50 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
02.00 КРИСТАЛЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.40 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.20 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.30 Т/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.20 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.50 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.15 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ» 16+
19.00 Х/Ф «СЕРДЦЕ ВЕРЫ» 16+
04.20 ОДНА ЗА ВСЕХ 16+

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
06.30, 10.10 Т/С «ОПЕРАЦИЯ «МУХАБАТ» 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. ДЕТИ 6+
21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.50, 22.35 ИГРА В КИНО 16+
23.20 ИГРА В КИНО 16+
00.10 НАШЕ КИНО 16+

ЗВЕЗДА

05.30, 14.50, 17.10, 04.05 Т/С «ОПЕРАТИВНИК ПСЕВДОНИМ-2. КОД ВОЗВРАЩЕНИЯ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
11.05, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/Ф «ШИТ И МЕН. ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ» 16+
12.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
22.45 Д/Ф «ПОДВОДНЫЙ ФЛОТ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ» 16+
00.05 Х/Ф «ВЫКУП» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ТЕМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-2» 12+
10.35 АКТЕРСКОЕ ДРАМА 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
13.45 МОЙ ГОРОД 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «ОРЛИНСКАЯ. МОЛНИЯ ЗВЕСА» 16+
16.55 ПРОЩАНИЕ 16+
18.10, 20.00 Х/Ф «УЛОВКИ РАЗУМА» 16+
22.35 ЗАКОН И ПОРЯДОК 16+
23.05 Д/Ф «ПОГАСИТЬ ЗВЕЗДУ» 16+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

05.00, 07.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00, 10.30, 10.55 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
11.25, 01.35 Д/Ф «БЛАГОВЕРНЫЙ КНЯЗЬ ДАНИИЛ МОСКОВСКИЙ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.30 Х/Ф «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ» 12+
15.55 Х/Ф «ВЗЯТЬ ЖИВЫМ» 16+
17.25 Х/Ф «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» 12+
18.30, 23.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
19.30 Д/Ф «ВРАЧ ОТ БОГА. СВЯТИТЕЛЬ ЛУКА КРЫМСКИЙ» 12+
20.30, 04.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
21.30, 02.35 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
22.20 БЕСОГОН 18+
00.25 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
00.35 Д/Ф «КРЫМ БЛАГОПОВЕННЫЙ» 0+

5 канал

06.10 ОНИ ПОТЯЯЛИ МИР 12+
08.25 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
17.30, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20, 01.15 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05, 00.30 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ

06.00 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.00, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 23.10 СПОДЕМ ВМЕСТЕ 12+
09.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО
11.00, 15.00, 18.00, 22.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05, 23.10 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ? 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.25 Т/С «БЕЗ ЛУНЫ ЗВЕЗДА НАМ СВЕТИТ» 16+
20.00 НАРОД МОЙ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
01.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКТЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.00, 18.00, 21.00, 23.15 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30 Д/Ф «ВРАЧ ОТ БОГА. СВЯТИТЕЛЬ ЛУКА КРЫМСКИЙ» 12+
10.00 Д/Ф «ПРОКЛЯТИЕ КРЕМЛЕВСКИХ ЖЕН» 12+
11.30 Д/С «РАССЕКРЕНЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОСТЫ 16+
14.10 Д/Ф «РАЗЛИЧНЫЕ ВЛАСТЯ» 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
17.10, 00.30 Д/С «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.50, 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9/12» 16+
20.55 ВЕСТИ НАСТОЯЩЕГО ТЕНИСА 12+
01.30 Д/С «ВМЕСТЕ ПО РОССИИ» 12+

ОТР

06.00 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.25 ОЧЕНЬ ЛУЧНОЕ 12+
07.15 Х/Ф «СОСЕДКА» 16+
09.30, 05.30 СВЕТ И ТЕНИ 16+
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 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ
13.00, 01.45 Д/Ф «1001 ЛИЦО ПАЛЬМИРЫ. УТРАЧЕННЫЕ СОКРОВИЩА ТУСТИНИ» 16+
17.10 Х/Ф «МЕХАНИЧЕСКАЯ СКОИТА» 16+
19.00 ОТЧИЙ ДОМ 12+
19.15 ЧЕЛОВЕК И СУДЬБА 16+
19.40 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
22.15 Х/Ф «РУССКАЯ ИГРА» 16+
23.55 Х/Ф «БАРЫШИ ИЗ ВИЛЬКО» 16+
02.40 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
03.35 ОТРАЖЕНИЕ. ИТОГИ 12+

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

08.00, 16.25 ДИНАСТИЯ 12+
08.30 ЧЕЛОВЕК ИЗ ФУТБОЛА. ДЕНИС
ГЛУШАКОВ 12+

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40, 02.50 Х/Ф «ТЕМНАЯ СТОРОНА
СВЕТА-3» 12+

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.25 КОНЦЕРТ 12+
08.30 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». ВАКИТ
ИМАМОВ 12+

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.25 ПРОДОЛЖЕНИЕ 12+
07.05 Х/Ф «БАРЫШНИК ИЗ ВИЛЬКО» 16+

РОССИЯ 1
05.00 УТРО РОССИИ
12+

08.00, 16.25 ДИНАСТИЯ 12+
08.30 ЧЕЛОВЕК ИЗ ФУТБОЛА. ДЕНИС
ГЛУШАКОВ 12+

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40, 02.50 Х/Ф «ТЕМНАЯ СТОРОНА
СВЕТА-3» 12+

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.25 КОНЦЕРТ 12+
08.30 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». ВАКИТ
ИМАМОВ 12+

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.25 ПРОДОЛЖЕНИЕ 12+
07.05 Х/Ф «БАРЫШНИК ИЗ ВИЛЬКО» 16+

04.55, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС»
16+

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.45, 13.00, 21.30 СОКРОВИЩА
МОСКОВСКОГО КРЕМЛЯ 16+

05.00 ПРОФИЛАКТИКА
12.00, 15.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ
ДЕНЬ 16+

05.00 ВСТРЕЧА 12+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 19.30 Д/Ф «ВРАЧ ОТ БОГА.
СВЯТЫТЕЛЬ ЛУКА КРЫМСКИЙ» 12+

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55,
19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 00.00 СОБЫТИЯ
16+

05.00, 18.00, 00.10, 04.25 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ
16+

ЧЕТВЕРГ, 19 МАРТА

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

08.00, 16.25 ДИНАСТИЯ 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 11.05, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 10.30, 22.30, 02.30 ВСЕ НА МАТЧ!

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40, 02.50 Х/Ф «ТЕМНАЯ СТОРОНА
СВЕТА-3» 12+

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.25 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖИВИТ 16+

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ
12+
06.25, 02.40 СНЕВИДНО. ВЕРОЯТНО
12+

РОССИЯ 1
05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
ВЕСТИ

08.00, 16.25 ДИНАСТИЯ 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 11.05, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 10.30, 22.30, 02.30 ВСЕ НА МАТЧ!

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40, 02.50 Х/Ф «ТЕМНАЯ СТОРОНА
СВЕТА-3» 12+

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.25 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖИВИТ 16+

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ
12+
06.25, 02.40 СНЕВИДНО. ВЕРОЯТНО
12+

04.50, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС»
16+

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.45, 13.00, 21.30 СОКРОВИЩА
МОСКОВСКОГО КРЕМЛЯ 16+

05.00 ПРОФИЛАКТИКА
12.00, 15.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ
ДЕНЬ 16+

05.00 ВСТРЕЧА 12+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 19.30 Д/Ф «ВРАЧ ОТ БОГА.
СВЯТЫТЕЛЬ ЛУКА КРЫМСКИЙ» 12+

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

05.00, 18.00, 00.10, 04.25 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ
16+

# ДЕНИС И ОКТЯБРЯТА

## СЕМЕЙНЫЕ ИСТОРИИ

Марина Старостина  
Фото из семейного архива

**У меня – трое внуков, по традиции к каждому их дню рождения я пишу и издаю им сказки. Сказки особенные – именно про них. В феврале был день рождения у среднего внука, Дениса. Ему я написала о том, как он клад у нас на даче нашел, и о том, как он познакомился с Гарри Поттером. И опять отправила его в свое прошлое...**

### «Орлята» – потомки октябрята

Денису только в феврале исполнилось 7 лет, а он уже учится в 1-м классе гимназии. И может похвалиться успехами не только в учебе, но и в спорте, ведь внук уже четыре года занимается спортивной гимнастикой, а еще достиг многого в музыке и в изучении английского языка.

В феврале первоклассников принимали в ряды «Орлят России». Быть «орлёнком» – это не только честь, но и ответственность, это значит во всём и всегда быть впереди, воспитывать в себе любовь к Родине, трудолюбие и стремление к знаниям, честность и благородство, скромность, дисциплинированность и товарищество.

Денис по рассказам старших знает, что раньше первоклассники становились октябрятами и носили на груди значок – звездочку, в центре которого был изображён маленький Ленин. Сегодняшние дети и не знают, кто такой Ленин, какую роль он сыграл в истории России. А мы в прошлом веке знали всю биографию Владимира Ильича и жили по его заветам. До сих пор дата 22 апреля – день рождения Ленина – отзывается в моем сердце.

Кстати, папе Дениса, Алексею Николаевичу, уже не удалось стать октябренком – страна к тому времени стала другой.

### Так было в моем 1-м классе

... Однажды после наших разговоров о прошлом внуку приснился сон о том, как он попал в мое детство, в мой 1-а класс.

Жизнь советского школьника в прошлом веке была наполнена не только уроками, переменами, пятёрками и двойками. Она была тесно переплетена с жизнью общественных организаций, которые сопровождали ребенка с первого класса и до самого выпуска. Сначала ребята вступали в октябрята, затем – в пионеры, в старших классах становились комсомольцами.

Моей первой учительницей была Анна Петровна Черепанова – строгая, но справедливая. Денис о ней знает из моих рассказов, мы часто даже так играем: я на время становлюсь строгой Анной Петровной, а он – моим учеником. Я, как и она, приговариваю, как надо писать буквы – аккуратно, не заходить за линии, стараться делать их красивыми, чтобы они были похожи кто – на лебедя, кто – на бабочку, чтобы они нравились не только тем, кто их выводит, но и самим себе. У Дениса во время наших занятий прописи получаются такими филигранными, что тетради можно сдавать на выставку.

Потрудившись, мы устраиваем с внуком перекусы, а нам тогда в класс приносили маленькие бутылочки с молоком и пончики с повидлом. Пончики можно было купить и в школьном буфете, стоили они 2 копейки, но какие были аппетитные, до сих пор помнится их вкус!

### Накануне торжественного дня

Денис в своем сне попал ко мне в класс как раз тогда, когда мы готовились к вступлению в октябрята. Я попросила Анну Петровну посадить Дениса ко мне за парту, сказала, что он – мой сосед по дому. У нас был классный час, пришли наши шефы – пионеры из 5-го класса, мы обсуждали, каким должен быть октябренок, и выучили правила октябрят и в прозе, и в стихах:

Октябрята – будущие пионеры,  
Октябрята – прилежные ребята,  
Любят школу, уважают старших.

Только тех, кто любит труд,  
Октябрятами зовут!

Нас поделили на звездочки – пять детей в звездочке, как пять пальцев на руке. И звездочка на пять лучиков скоро будет сиять у нас на груди. Денис попал в мою звездочку.

В каждой звездочке выбрали командира, дежурного по переменам, цветовода, библиотекаря и санитарку. А у санитарки обязательно должна быть сумочка – белая, с красным крестом. Внутри – зеленка и бинт. Если кто-нибудь из октябрят поранится, санитарка должна уметь оказать первую помощь.

Цветовод поливал цветы, забирал их домой на летние каникулы. Дежурный организовывал подвижные игры на переменах. Библиотекарь отвечал за бережное отношение к учебникам, за регулярное посещение школьной библиотеки.

### Сердце переполняла гордость

И вот настал торжественный день. Закончены последние приготовления. Выучены правила, начищена обувь, наглажены белоснежные фартуки. В большом актовом зале школы – сотни башмачков первоклашек выровнены по длинной половице. Напротив – пионеры, тоже ровной шеренгой. «Вечно живой» дедушка Ленин с портрета в золотой раме с внимательным прищуром слушает, что говорят директор и старший вожатый. Еще немного, и мы с Денисом тоже будем носить на груди звездочку с лучиками, и дедушка Ленин всегда будет с нами, мы не подведем его! Пионеры салютуют и делают первый шаг навстречу нашему строю. И вот нам приколоты звездочки – приняли в октябрята.

Какой я была счастливой, а со мной – и Денис, не передать! Сердце переполняла гордость, это чувство было искренним. Я – со своей страной, я стала юным ленинцем! Радостные и гордые, в распахнутых пальтишках шли мы, октябрята, домой. Первоклассники понимали: теперь они – не просто ученики, они – октябрята. И отвечают не только за себя, но и за товарищей по звездочке.

Мой внук в этот день узнал, кто такие октябрята, кто такой Владимир Ильич Ленин, увидел, какой была его бабушка в те далекие годы...

### Пусть все сложится!

Для советских детей быть октябрятами значило очень многое. Как и взрослые, они проводили собрания, распределяли обязанности. А заодно учились дружбе, коллективизму, взаимовыручке, с пользой проводили свободное время.

Выходили тогда чудесные детские журналы – «Веселые картинки» и «Мурзилка». Сегодня для детей тоже есть



прекрасные издания – «Непоседа», «Ежик», «Вот». Мы с Денисом их постоянно покупаем, вместе читаем и решаем головоломки и кроссворды.

Когда я училась в 4-м классе, меня приняли пионеры. И принял сам... Владимир Ильич Ленин! Как это случилось? Торжественная линейка проходила в Доме культуры Уралмаша, для нас готовили спектакль, где принимали участие революционные лидеры – Ленин, Дзержинский, Свердлов. Мы стояли в строю, галстук был перекинут на левой руке. Я стояла крайней в шеренге. И вот всем повязали галстук, а мне – нет...

В ушах зазвенело, ноги задрожали, я растерянно смотрела вокруг на чужие галстуки, на дедушку Ленина в золотой раме. Как я в этот момент не заплакала, не понимаю. И тогда со сцены сошел сам Владимир Ильич и принял меня в пионеры, погладил по голове и пожелал удачи. Завидовала мне вся школа!

Ничего плохого в воспоминаниях о том моем возрасте не осталось. Только хорошее. Помысли были благие и искренние. И я стараюсь сейчас свои идеалы передать внукам. Так хочется, чтобы у моего «орленка» Дениса Старостина тоже все сложилось. Чтобы он был смелым, прилежным и так же любил свою Родину, как мы – октябрята прошлого века.



# ПРИБОР, ВДОХНОВЛЕННЫЙ СЕКРЕТНОЙ РАЗРАБОТКОЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ СССР!

## ДАРИТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВОССТАНОВИТЬ СУСТАВЫ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ ЗА 12 ДНЕЙ



**Игнат Валентинович Попов**

Мы, люди, рожденные в СССР, с гордостью вспоминаем наших спортсменов, побеждавших на всех соревнованиях. Но плата за золото была высокой: к тридцати годам чемпионы рисковали обрести серьезные проблемы с коленями и позвоночником, но для поддержания здоровья сборной использовались различные методы. Об одной из разработок советских ученых рассказал врач-ортопед Игнат Попов.

— **Игнат Валентинович, что такого сконструировали советские ученые, что помогло спортсменам оставаться в строю?**

— Это был уникальный комплекс, воздействовавший на опорно-двигательный аппарат по четырем направлениям: помогал убирать боль, снимать воспаление, восстанавливать хрящи и укреплять связки. Подвижность порой возвращалась за пару недель, а через месяц спортсмен нередко тренировался уже в полную силу. Прибор оказывал положительный эффект в борьбе с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, грыжами и последствиями травм — то есть помогал поставить ребятам на ноги.

— **А почему такого чудо-аппарата не было в поликлиниках?**

— Потому что технологию сразу засекретили, чтобы не ушла на Запад. Наши спортсмены восстанавливались в пять раз быстрее американцев — колоссальное преимущество! Доступ к аппарату имели только сборная и партийная элита. И лишь после распада Союза с разработки сняли гриф секретности.

— **И что, теперь такой прибор доступен каждому, кого беспокоит спина, шея, колени или тазобедренные суставы?**

— Медицинский аппарат «ФизиоТон» — усовершенствованная версия советской технологии. Он прошел проверку Росздравнадзора, входит в ТОП-100 лучших товаров России и отмечен двумя золотыми знаками качества. При этом пользоваться им очень просто — достаточно нажать кнопку и следовать инструкции. Всё интуитивно понятно даже тем, кто далек от техники. Лечиться можно дома, в удобное время, совмещая процедуры с просмотром телевизора или чтением.

— **Этот аппарат тоже воздействует на суставы сразу по нескольким направлениям?**

— Абсолютно верно. Уникальность «ФизиоТона» в том, что у него четыре мощных лечебных режима, работающих, как слаженная команда. Благодаря этому он устраняет саму причину боли. Первый режим — электроимпульсная терапия. Глубоко проникая в ткани, будит нервные окончания, снимает мышечные зажимы. Боль уходит, движения становятся легче. Второй — магнитное поле. Активирует сосуды, улучшает кровообращение, вымывает соли и шлаки. Клетки

получают питание, запуская восстановление хрящей изнутри. Третий режим — красное монохромное излучение. Работает на клеточном уровне: запускает выработку коллагена, восстанавливает истонченные ткани и обновляет внутрисуставную жидкость для свободного движения. Четвертый — низкочастотная вибрация. Это глубокий целебный массаж: он дренирует ткани, завершая очищение, усиливает лимфоток и закрепляет результат. Многие заболевания опорно-двигательного аппарата просто не выдерживают такого комплексного удара. «ФизиоТон» эффективно справляется с ними, способствуя восстановлению здоровья суставов и позвоночника. Применение «ФизиоТона» по 5-7 минут в день на протяжении 12 дней может устранить боль, вернуть подвижность и помочь в борьбе с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

— **То есть «ФизиоТон» действительно лечит, а не просто обезболивает или разминает?**

— Именно лечит! Он восстанавливает хрящевой матрикс — каркас сустава, устраняет причину болезни: воспаление, отек, разрушение хряща, недостаток смазки. А раз причины нет, то нет и симптомов: боли, хруста, скованности, ограничения подвижности. И всё, что остается сделать человеку — просто нажать кнопку. В общем, имея дома «ФизиоТон», можно восстановиться так, чтобы вернуть себе подвижность, а с ней и уверенность в завтрашнем дне.

— **Избавляться от болезней никогда, наверное, не было так просто...**

— Да, согласен. Тем более, что до 15 апреля 2026 года можно получить «ФизиоТон» по минимальной цене от производителя. Для этого позвоните по телефону 8-800-300-77-70 и сообщите номер специального предложения 8226. При обращении специалисты помогут вам и ответят на все интересные вопросы о медицинском приборе «ФизиоТон».



**Медицинский прибор**

# ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Подробности по телефону 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). Реклама. Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № ФСР 2010/07421

# ВОСПОМИНАНИЯ О ПРОШЛОМ УРАЛЬСКОЙ ЗЕМЛИ

## ТРАДИЦИИ

Елена Зинковская  
Фото автора

**В Екатеринбурге открылась выставка «Дом, в котором...», приуроченная к 15-летию Центра традиционной народной культуры Среднего Урала.**

Это уникальное культурное учреждение было основано в 2011 году по инициативе министерства культуры Свердловской области благодаря слиянию двух областных государственных учреждений культуры: Уральского центра народных промыслов и ремесел и Свердловского областного дома фольклора. С тех пор их общим домом стал каменный особняк XIX века, когда-то принадлежавший купцу М.М. Ошуркову.

В юбилейной экспозиции представлены жемчужины коллекции центра – подлинные артефакты традиционного быта коренных народов Среднего Урала, собранные несколькими поколениями уральских этнографов в многочисленных научно-исследовательских экспедициях с 1990-х годов по наши дни: элементы народного костюма и костюмные комплексы, домашняя утварь, изделия гончарного, столярного и кузнечного дела, образцы ручного качества, вышивки, уральской домовой росписи. Большой интерес посетителей вызвали работы современных уральских мастеров, а также уникальные материалы – фотографии, дневниковые записи

и зарисовки участников этнографических экспедиций, рассказывающие о деятельности исследователей народной культуры на Урале.

Приветствуя собравшихся на открытии мероприятия, заместитель министра культуры Свердловской области Роман Дорохин отметил: «Центр традиционной народной культуры Среднего Урала сегодня – это команда профессионалов, которая ведет большую работу по сохранению нашей этнокультуры, фольклора, ремесел, быта, место притяжения энергичных, креативных людей. Важно отметить, что центр празднует юбилей в Год единства народов России. Более 140 национальностей проживают в нашем регионе, мы живем в мире и согласии. Желаем никогда не останавливаться на достигнутых результатах. Впереди – экспедиции, новые проекты, фестивали. У единомышленников центра есть одно определяющее чувство большой любви к своему Отечеству».

Кирилл Савин, и.о. директора Центра традиционной народной культуры Среднего Урала, поблагодарил гостей, среди которых было немало тех, кто стоял у истоков создания учреждения. «Наш центр – это не фонды, не стены, а в первую очередь люди, которые изучают фольклор, организуют ансамбли, студии, фестивали. Большое спасибо, что многие из тех, кто работал раньше, пришли сегодня на открытие замечательной выставки. Она – первая точка в наших юбилейных мероприятиях. Мно-

гие из экспонатов, которые здесь представлены, были найдены еще в 60-х годах прошлого века, когда первые энтузиасты проявили интерес к народной культуре, а в 1970-1980 годы зародилось фольклорное движение на Урале».

Искусствовед, хранитель народных художественных промыслов Свердловской области Марина Павлова рассказала о некоторых этапах становления Центра традиционной народной культуры Среднего Урала. Бывало, что во время этнографических экспедиций удавалось найти уникальные экспонаты, часто – в заброшенных избах, буквально в мусоре, под ногами. Найденные реликвии, например, прялка 1781 года, пополняли коллекцию центра. Значительная часть предметов в фондах появились в результате дарения. Сейчас вновь объявлен месяц дарителя: все желающие могут передать в дар центру старинные вещи, которые впоследствии будут использованы в выставочных проектах. Возможно, именно ваш подарок станет настоящей жемчужиной новой экспозиции.

В коллекцию центра вошли не только материальные объекты, но и незримые памятники прошлого – старинные музыкальные мелодии и напевы. Некоторые из них прозвучали в исполнении старейшего фольклорного коллектива Урала,



ансамбля-студии «Погодушка». Его руководитель Ольга Борисовна Ворончихина рассказала: «Учились собирать фольклор в экспедициях с Ленинградской консерваторией, а первый выезд в Свердловской области состоялся в 1985 году в Верхотурский район. Тогда на Среднем Урале экспедициями руководил Владимир Теплов, создатель Дома народного фольклора. Выезжали в разные уголки региона группой по 12-15 человек. Местный отдел культуры просили помочь с размещением. Устраивали группу в местных клубах, сельсоветах, спортзалах школ, свободных домах – бывало, что и неотапливаемых. Спасали спальные, предусмотрительно взятые с собой...».

Выставка «Дом, в котором...» будет работать в Центре традиционной народной культуры Среднего Урала до 24 мая.

**Адрес:** г. Екатеринбург, ул. Чапаева, 10.

# «УРАЛОЧКА» ВОЗВРАЩАЕТСЯ

## СПОРТ

Владимир Васильев  
Фото: uralochka-vc.club

**В чемпионате России по волейболу завершился первый этап – так называемый регулярный чемпионат, по итогам которого определились 8 лучших команд, получивших путевки в решающий раунд, плей-офф. Главным открытием турнира стала свердловская «Уралочка-НТМК», которая заняла 2-е место, уступив первое казанскому «Динамо» только по дополнительным показателям.**

## Вертикальный взлёт

«Уралочка» – самая титулованная волейбольная команда России: она выигрывала национальные чемпионаты 25 раз. Правда, последний раз это случилось более 20 лет назад – в 2005 году. С той поры максимум, что удавалось свердловскому клубу, – дважды добраться до финала (в 2016 и 2022). А последние три года «Уралочка» и до призовых мест дотянуться не могла. Однажды даже в плей-офф не пробилась... В прошлом сезоне команда заняла 7-е место в регулярке, а в играх на вылет прекратила борьбу уже в четвертьфинале.

Ничего не предвещало кардинальных перемен к лучшему в текущем сезоне. Летом 2025 года «Уралочка» лишилась одного из лидеров – блокирующей Елизаветы Котовой, которая перешла в казанское

«Динамо-Ак барс». Пришли в команду Ирина Сорокина из челябинского «Динамо-Метара» и Нина Касаткина из «Минчанки» – добротные, но не суперзвездные волейболистки. Короче, состав сильнее не стал. Вдобавок в начале сезона окончательно оставил тренерский пост Николай Карполь, полностью передавший управление коллективом внуку Михаилу. Эксперты предрекали свердловской команде борьбу за 5-6-е места и вылет в первом раунде.

В реальности «Уралочка» совершила нечто невероятное. В 26 матчах первого этапа она одержала 22 победы, проиграла всего 4, причём, в трёх из них – со счётом 2:3, то есть набирала по одному очку. Со всем без очков свердловчанки остались только в одной игре, что является лучшим показателем в российской Суперлиге. Это поражение со счётом 1:3 случилось в матче с «Омичкой» – аутсайдером чемпионата, не попавшим в плей-офф. Причина провала лежит на поверхности: за несколько дней до игры с сибирячками ушла из жизни Галина Карполь – супруга Николая Васильевича, бывший игрок и тренер «Уралочки». Понятно, какое психологическое состояние было у команды...

Зато после той осечки свердловчанки выиграли 15 матчей подряд! По общему числу побед они разделили 1-е место с казанским клубом «Динамо-Ак барс», и для определения чемпиона регулярки пришлось считать дополнительные показатели – очки. Их оказалось больше у соперниц, потому что все их победы были трёхочковыми (со счётом 3:0 или



3:1), а «Уралочка» в нескольких матчах брала только по 2 очка (3:2).

В итоге татарский клуб набрал 68 баллов, «Уралочка» – 65.

Для сравнения: в прошлом сезоне у свердловчанок было всего 47 очков, то есть почти на треть меньше. В последний раз «Уралочка» была второй в регулярном чемпионате 14 лет назад – в 2012-м.

## Что дальше

В решающей стадии чемпионата борьба идёт по олимпийской системе – плей-офф. Первый раунд – четвертьфинал – проводится до двух побед. Преимущество своей площадке имеют команды, занявшие более высокое место на первом этапе.

Соперником «Уралочки» на этой стадии турнира стала Санкт-Петербургская «Корабелка», которая в текущем сезоне дебютировала в Суперлиге и сразу заняла в регулярке 7-е место.

Первый матч состоялся 10 марта в Нижнем Тагиле, уже после сдачи этого номера «Пенсионера» в печать. Ответная встреча пройдёт в пятницу, 13 марта, в Санкт-Петербурге. Если понадобится третий поединок, он будет сыгран на площадке «Уралочки» в следующий понедельник.

В других парах первого раунда встречаются «Динамо-Ак барс» (Казань) – «Тулица», «Заречье» (Одинцово) – «Локомотив» (Калининград), «Ленинградка» – «Динамо» (Москва).

# О ПОВЫШЕННОЙ ПЕНСИИ



пап24.ru

## СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

**Более 130 тысяч свердловчан старше 80 лет получают повышенную пенсию от регионального отделения Социального фонда России.**

Граждане, достигшие 80-летнего возраста, имеют право на получение фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости в двойном размере. В Свердловской области такую прибавку к пенсии получают 130 919 жителей региона.

Размер фиксированной выплаты является частью страховой пенсии, установленной государством независимо от трудового стажа и объема внесенных страховых взносов. В 2026 году эта

сумма равна 9584,69 рубля, однако после того, как пенсионер достиг 80 лет, фиксированная выплата увеличивается вдвое – до 19169,38 рубля в месяц.

Кроме того, по достижении возраста 80 лет выплачивается надбавка на уход за счет установления дополнительного повышения фиксированной выплаты, размер которой в 2026 году составляет 1413,86 рубля в месяц.

Внимание! Законом не предусмотрено удвоение фиксированной выплаты для получателей страховых пенсий по потере кормильца или по инвалидности (за исключением инвалидов I группы), а также социальных пенсий. Если пенсионер получает страховую пенсию по потере кормильца, ему по достижении возраста 80 лет устанавливается только надбавка на уход в размере 1413,86 рубля.

Изменение размера пенсии происходит автоматически, без участия пенсионера и дополнительного обращения в региональное отделение СФР. Пенсия в новом размере поступит уже в следующем месяце после даты рождения согласно установленному графику.

Если у вас остались вопросы, вы можете обратиться в Единый контакт-центр: **8 (800)100-00-01 (звонок бесплатный).**

**Отделение СФР по Свердловской области**

### Клуб одиноких сердец

- Женщина, 74 года, не из Екатеринбурга. Познакомлюсь для дружеского общения с мужчиной, 73-78 лет, добрым, порядочным. Тел.: 8-902-501-83-35
- Вдова, инвалид 3-й группы, самостоятельная, ж/о, есть сад. Познакомлюсь для дружеского общения с мужчиной, от 70 лет. Тел.: 8-961-764-63-65

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте [газетапенсионер.рф](http://газетапенсионер.рф)

- **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391**
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! МИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750.**
- Куплю гараж! Тел. 8-908-633-63-09
- Куплю дом в деревне или зем.

участок, помогу с оформлением. Тел.: 8-992-331-19-67

● Продаю новые отрезки ткани, черный, серый, хаки; куклы из Чехии в национальных костюмах; новую посуду – тарелки, чашки, бокалы, чайник, сахарницы, блюдец; чайный и кофейный наборы; графин и 6 стаканов; бижутерию. Тел.: 8-912-251-74-95

● Продам коньки детские, новые, чешские, Graf Davos Gold, р-р 33, белье; сапожки детские, черные, р-р 32. Тел.: 8-922-187-11-06

● Продам участок в Верх-Исетском районе в черте Екатеринбурга, 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

Только для пенсионеров

## Пенсионер Купон

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 гарантируем

Фамилия \_\_\_\_\_ Телефон \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

### Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатъева

**КАТАРАКТА** – прогрессирующее патологическое состояние, связанное с помутнением хрусталика глаза. Единственный эффективный метод лечения – замена помутневшего хрусталика на искусственный.

**ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.** Безболезненно и без госпитализации!

**ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ** регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

**МЫ ГАРАНТИРУЕМ** технологические методы диагностики и лечения вашего зрения. Работаем на современном импортном оборудовании.

↔

**Находимся в центре Екатеринбурга на ул. Ст. Разина, 2 (район Цирка) +7 (343) 227-12-34**

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

**УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!**  
ТОЛЬКО ДО 30 АПРЕЛЯ 2026 г.!

**СКИДКА 20%**  
на хирургию катаракты!

**ВСЕГО ЗА 21 000 р**  
(включая операцию и сам хрусталик)

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## С днём рождения!

Желаем много-много счастья, Побольше мира, доброты, Пускай обходят все ненастья, И пусть сбываются мечты.

**90 ЛЕТ**

**Александра Михайловна ПЛОХОВА,**  
Новая Ляля  
**75 ЛЕТ**  
**Нина Михайловна ЛЮТИНА,**  
Красноуфимский район  
**Валерий Ильич СУТОЦКИХ,**  
Красноуфимск  
**ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ**  
**Татьяна Павловна ЗАСЕДАТЕЛЕВА,**  
Североуральск  
**Лидия Валентиновна ЛИСИЦИНА,**  
Ирбитский район  
**Нина Петровна ПОПОВА,**  
Екатеринбург  
**Нинель Ивановна ПОРТОВА,**  
Екатеринбург  
**Татьяна Анатольевна СИЗИКОВА,**  
Серов  
**Татьяна Всеволодовна ФОФАНОВА,**  
Красноуфимск  
**Зинаида Викторовна ШУМИЛИНА,**  
Екатеринбург

Поздравляю с днем рождения **Ивана Ивановича ПЕРМЯКОВА,**  
**Юрия Дмитриевича СУДАКОВА,**  
**Елену Юрьевну САМОЙЛОВУ,**  
**Владимира Николаевича КОРОБОВА,** **Сергей Николаевича КУРБАТОВА,** **Сергея Николаевича ЛОШАКОВА,** **Вадима Николаевича ЗЯБЛИКОВА,** **Александра Ефимовича КУРБАТОВА,** **Виктора Анатольевича КАРТАЗАЕВА**  
В семье пусть любят, берегут, Доходы пусть всегда растут. И всем невзгодам вопреки В душе сияют огоньки!  
**Почетный ветеран УВД А.Н. Глушков,**  
**Березовский**

Поздравляю с 80-летием **Валерия Степановича МНАХОВА**  
Каждый день встречать с улыбкой, Не грустить и не болеть, Наслаждаться каждым часом, Ни о чем не сожалеть!

**Жена,**  
**Нижний Тагил**

Поздравляем с 80-летием **Любовь Васильевну ГОЛЫШЕВУ,** с 75-летием – **Нину Павловну ОВЧИННИКОВУ,** **Худой Берды ХАМИДОВА**  
С юбилеем поздравляем, Прощетания желаем, Счастья, радости, успеха, Доброты, улыбок, смеха.  
**Совет ветеранов с. Крылово,**  
**Красноуфимский район**

Поздравляю с 75-летием **Галину Александровну ДУЛЬЦЕВУ**  
В семье пусть любят, берегут, Доходы пусть всегда растут. И всем невзгодам вопреки В душе сияют огоньки!  
**Семьи Безматерных, Хомутинниковых,**  
**д. Приданниково,**  
**Красноуфимский район**

Поздравляю с днем рождения **Галину Александровну МЕДВЕДЕВУ**  
Желаю здоровья, тепла и добра, Чтоб бед, неудач отступила пора, Что жить – не тужить до ста лет довелось.  
Пусть сбудется то, что еще не сбылось!  
**Валентина Михайловна Молодых,**  
**д. Яр, Байкаловский район**

Поздравляем с днем рождения **Зою Алексеевну БЕЛОШЕДОВУ**  
Пусть будет настроение прекрасным,  
А солнце в небе – ласковым и ясным. Пусть прочь уйдут заботы и волнения И дарит счастье этот день рождения!  
**Друзья, г. Североуральск**

Поздравляем с 80-летием активную участницу группы «Зарядка», волонтера, прекрасную маму и бабушку **Галину Ивановну КАРЕЛИНУ**  
Желаем крепкого здоровья, внимания близких, родных и друзей, исполнения всех желаний. Чтобы в доме жили доброта, уважение, понимание, забота и женское счастье.

**Совет ветеранов Академического района г. Екатеринбург**

ПЕРВЫЙ

- 05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 ХИТЬ ЗДОРОВО! 16+

РОССИЯ

- 05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 ПРАЗДНИК УРАЗА-БАЙРАМ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

- 04.50, 09.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ

- 08.00, 16.25 ДИНАСТИЯ 12+
08.30 ФОРМУЛА 1 12+
09.00, 11.05, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.30, 23.30, 04.00 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА

- 06.30 ДИАЛОГ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.45, 13.00 СОВЕРШИТЕ МОСКОВСКОГО КРЕМЛЯ 16+

Домашний

- 06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 05.05 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 03.05 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.10 НАШЕ КИНО 16+
06.35 Х/Ф «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» 16+

ЗВЕЗДА

- 06.40 Х/Ф «ШОФЕР ПОНЕВОЛЬ» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ШОУ СВИСС 12+

ТВ Центр

- 06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10, 02.00 ПЕТРОВКА, 38 16+
08.30, 11.50 Х/Ф «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ» 16+

СПАС

- 06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 01.35 Д/Ф «ВРАЧ ОТ БОГА. СВЕТИТЕЛЬ ЛУКА КРЫМСКИЙ» 12+

5 канал

- 05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.45, 06.20 «ЛОДИ ПРАВА» 12+
07.00, 07.45, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+

ТНВ

- 06.00, 11.00 МУНАДЖАТЫ 6+
06.50 «СПРАЗДИКОМ УРАЗА-БАЙРАМ». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
08.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+

ОТВ

- 06.00 СВЕРЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55 ПОГОДА НА ОТВ 16+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 23.30 СОБЫТИЯ 16+

ОТВ

- 06.00 СВЕРЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55 ПОГОДА НА ОТВ 16+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 23.30 СОБЫТИЯ 16+

ОТР

- 06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.25 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
07.05 Х/Ф «СПЕНСЕР» 16+

ОТР

- 02.20 СВЕТ И ТЕНИ 16+
02.45 Х/Ф «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО» 12+

РЕН ТВ

- 05.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+

СУББОТА, 21 МАРТА

ПЕРВЫЙ

- 06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+
08.00 УНИИШКИ И УНИИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРА 0+

РОССИЯ

- 05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

- 06.20 ХИМ ДИНА 12+
07.20 СМОТ 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ 16+

МАТЧ ТВ

- 08.00 БОКС. VARE KNUCKLE FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
09.00, 11.05 НОВОСТИ
09.05, 13.10, 16.05, 18.55, 22.15, 04.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

- 06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 М/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО». «СКАЗКА ПРО ЧУЖИЕ КРАСКИ» 16+

Домашний

- 06.30 Х/Ф «СОКРОВИЩЕ КОРОЛЕВОЙ АННЫ» 16+
09.45 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.20 Х/Ф «ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД» 16+

МИР

- 05.00, 04.05 Т/С «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» 12+

ЗВЕЗДА

- 06.20 Х/Ф «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

- 06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.00 Х/Ф «ПОЛИДЕЙСКИЙ РОМАН» 16+
09.00 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+

СПАС

- 05.00 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+
05.20 ЗАВЕТ ЖИЗНИ ХРИСТА 6+
06.05 Д/Ф «ИКОНА БОЖЬЕЙ МАТЕРИ. ЗНАМЕНИЕ. ЦИКЛ ЛИКИ БОГОРОДИЦЫ» 0+

5 канал

- 06.00, 06.40, 07.25, 08.20, 10.05, 10.15, 11.15, 12.05, 13.00, 13.55, 14.50, 15.45, 16.40, 17.35, 18.30, 19.25, 20.20, 21.15, 22.10, 23.05 Т/С «СВИДЕТЕЛИ ХРИСТА. МУНИЦИПАЛ БЕРВЫ ВЕКОВ» 6+

ТНВ

- 06.00, 05.05 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
06.30, 17.30 TATARSTAN TODAY. ОТКРЫТЫЙ МИРУ 16+

ОТВ

- 06.00, 09.00, 03.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
06.50, 10.50 НАВИГАТОР. ЛУЧШЕЕ 12+
07.00, 16.25, 22.00 «ЛОДИ ПРАВА» 12+

ОТВ

- 06.00, 09.00, 03.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
06.50, 10.50 НАВИГАТОР. ЛУЧШЕЕ 12+

ОТР

- 06.00 Д/Ф «ЛУННАЯ КОЛЯ АЛЕКСАНДРА КЕМУРДЖИАН» 12+
06.25, 21.55 Х/Ф «ЛИЦО СО ШРАМОМ» 16+

РЕН ТВ

- 05.00, 01.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

**ПЕРВЫЙ** 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ  
06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+  
06.55 ЧАСОВОЙ 12+  
07.25 ЗДОРОВЬЕ 16+  
08.30 СОЗВУМЬЕ ФИЛЬМЫ 0+  
09.10 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+  
09.30 МЕТАЛЛИОН 12+  
10.15 ЖИЗНЬ СВОИХ 12+  
11.10 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+  
12.15 Д/Ф «ОКАЯННЫЕ ДНИ» 16+  
13.25 БУДЕМ ЖИТЬ! 16+  
14.20 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+  
15.35, 01.15 ГОРЯЧИЙ ЛЕД. 0+  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
19.00 ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ 12+  
21.00 ВРЕМЯ  
23.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
00.10 Д/Ф «ФУЛТОН. СЛОВА, СТАВШИЕ ГРАНЬЮ» 16+

**РОССИЯ** 1

07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+  
08.00 ВЕСТИ. ВОСКРЕСЕНЬЕ  
08.35 КОГДА ВОСЬ ДОМА 12+  
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+  
10.10, 14.00, 17.00 ВЕСТИ  
11.30 НАШИ ВОЕНКОРЫ 12+  
12.00 ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+  
13.00 СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА 12+  
14.30 ВЕСТИ-УРАЛ  
15.00 ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА 16+  
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+  
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ  
22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 16+  
23.00 ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР 12+

**НТВ** 16+ 16+

06.40 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 16+  
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ  
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+  
10.20 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+  
11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+  
12.00 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+  
13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+  
14.00 ОДНАЖДЫ... 16+  
15.00 СВОЯ ИГРА 0+  
16.00 ЧЕЛОВЕК В ПРАВЕ 16+  
17.00 СКАНДАЛЫ. ИНТРИГИ. РАССЛЕДОВАНИЯ 16+  
18.00 НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ 16+  
19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ  
20.20 МАСКА 12+  
00.00 ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ 16+

**МАТЧ ТВ** 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ONE FC. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ЯПОНИИ 16+  
09.00 НОВОСТИ  
09.05, 16.55, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
10.30 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК ЧЕМПИОНАТ РФ. ЭСТАФЕТА. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
12.20 БИАТЛОН 16+  
13.35 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК ЧЕМПИОНАТ РФ. МАСС-СТАРТ. ЖЕН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
14.55 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. ЗЕНИТ (СПБ) - ЛОКОМОТИВ-КУБАНЬ (КРАСНОДАР). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
17.30 ФУТБОЛ. МИР РΟΣ. ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ДИНАМО (МСК) - ЗЕНИТ (СПБ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
20.30 ФУТБОЛ. МИР РΟΣ. ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ЛОКОМОТИВ (МСК) - АКРОН (ПОЛЬША). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
23.00 ПОСЛЕ ФУТБОЛА 16+  
00.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. РЕАЛ (МАДРИД) - АТЛЕТИКО. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

**КУЛЬТУРА** К

06.30 МУЛЬТФИЛЬМ 16+  
07.10 Х/Ф «ДЕЛО №306» 16+  
08.30 ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 16+  
09.00, 00.55 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+  
09.40 Д/Ф «Б. С. ЛАСКИН - ШОУМЕН СО СТАЖЕМ...» 16+  
10.20 Х/Ф «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ» 0+  
11.50 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+  
12.30 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+  
13.00 ИГРА В БИСЕР 16+  
13.40 Х/Ф «ВИЗИТ ДАМЫ» 0+  
16.00 Д/Ф «РАСКРЕЩЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+  
16.30 КАРТИНА МИРА 16+  
17.15 ПЕШКОМ... 16+  
17.45 ЭСТРАДА, КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ 16+  
18.35 «ОБ АННЕ ЯРОСЛАВНЕ ЧЕРЕЗ 1000 ЛЕТ». Д/Ф 16+  
19.30, 19.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
20.25 Х/Ф «12 СТУЛЬЕВ» 0+  
23.00 КИНОСКОП 16+  
23.45 Х/Ф «ПРИЕХАЛИ НА КОНКУРС ПОВАРА...» 16+  
01.40 ИСКАТЕЛИ 16+  
02.25 М/Ф «ПРОМЕТЕЙ». «ЛЕВ И 9 ГИЕН» 16+

**Домашний** 16+

06.30 Х/Ф «МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАДЖА» 16+  
09.00, 09.30 МЕТОД РОГОВА 16+  
10.00 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+  
10.15 Х/Ф «ЦВЕТКО ГРАНАТА» 16+  
19.00 Х/Ф «УХОДЯ, ЗАКРЫВАЙТЕ ДВЕРИ» 16+  
23.30 Х/Ф «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ» 16+

**МИР** 16+

06.15 Х/Ф «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» 16+  
07.55 ДИКТОР ДЕЛАЕТ 16+  
08.30 ФАБЕНДА ЛАЙФ 6+  
09.00, 10.10 Х/Ф «СЕМЬ НЯНЕК» 16+  
10.00, 13.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+  
10.45, 13.15 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+  
14.20 Х/Ф «ИНСПЕКТОР ГАИ» 16+  
16.00 Х/Ф «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ!» 16+  
18.15 Х/Ф «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ» 16+  
20.15 Х/Ф «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ» 16+  
22.10 Х/Ф «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА» 16+  
00.00 ВМЕСТЕ. ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕЖУРНАЛ 16+  
00.50 Х/Ф «ЗУСАРСКАЯ БАЛЛАДА» 16+

**ЗВЕЗДА** ★ 16+

06.15 Т/С «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР» 12+  
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+  
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+  
09.55 ВОЕННАЯ ПРИМКА 12+  
10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ 12+  
11.30 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ» 16+  
12.20 Д/Ф «ВОЙНА МИРОВО» 16+  
13.10 КОД ДОСТУПА 12+  
14.00 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+  
14.50 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+  
15.40 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+  
16.30 Д/Ф «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+  
17.20 СПЕЦПОРТАЖ. ЧТО РУССКОМУ СМЕШНО... 16+  
18.00 ГЛАВНОЕ 16+  
19.40 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СЫСКА» 16+  
23.00 ФЕТИСОВ. ТОК-ШОУ 12+  
23.55 Х/Ф «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» 12+  
01.15 Х/Ф «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ» 12+

**ТВ Центр** 16+

05.35 Х/Ф «ЗАПАДН» 16+  
07.05 Х/Ф «АГАТА И СЫСК. ВЫГОДНЫЙ РИСК» 16+  
09.00 Х/Ф «НА СЕМИ ВЕТРАХ» 16+  
11.30, 00.00 СОБЫТИЯ  
11.50 НАША СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ 16+  
12.40 Х/Ф «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» 16+  
14.30, 05.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+  
15.00 Д/Ф «ДОРОГЕ ТОВАРИЩИ!» 16+  
15.55 Д/Ф «ОХОТА НА МАНЬЯКА» 16+  
16.45 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+  
17.35 Х/Ф «САДОВНИК» 16+  
21.20, 00.15 Х/Ф «ТАЛИСМАН ЧЕМПИОНИ» 16+  
01.00 ПЕТРОВКА, 38 16+

**СПАС** 16+

05.00, 05.30, 05.55, 06.25, 06.55, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 14.45 ЛЕСТВИЦА 6+  
09.55 РУССКИЙ МИР 12+  
11.00 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+  
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+  
15.15 Х/Ф «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ» 16+  
16.30, 00.20 ГЛАВНОЕ. С АННОЙ ШАФРАН. НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+  
18.00, 01.45 ШПИЛКОВ 12+  
18.10 Х/Ф «БОГАТЫРЬ ИДЕТ В МАРТО» 6+  
19.45 БЕЗОПОН 18+  
20.50, 04.10 ПАРСУНА. С ВЛАДИМИРОМ ЛЕТОЙДЫ 6+  
21.50, 02.30 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+  
22.15 ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ 0+  
00.10 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
01.55 Д/Ф «КРОКУС. НА ПАМЯТЬ» 16+

**5 канал** 5

06.35 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ-4» 16+  
09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+  
09.30, 11.00 Х/Ф «ГЕНИЙ» 16+  
12.40 Х/Ф «КЛАССИК» 16+  
14.45 Х/Ф «БОРОШЛАХОВСКИЙ СРЕЛОК» 16+  
16.45, 23.05 Т/С «НАСТОЯЩИЙ-3» 16+  
00.00 Т/С «ЖЕНЩИНА БЕЗ ЧУВСТВА ЮМОРА» 12+

**ТНВ** 16+

06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+  
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+  
07.00 ШАГИ 16+  
07.30 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+  
08.00 МАРШРУТКА 6+  
09.00 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+  
10.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+  
10.30, 00.40 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЪЯНИКИ 12+  
11.00, 04.35 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+  
11.30 НАРОД МОЙ... 16+  
12.05 ВЕЧЕР ПАМЯТИ НАРОДНОЙ АРТИСТКИ РТ НАМИЛ ГАРЕВОЙ 12+  
13.40, 21.50 СПЕКТАКЛЬ 16+  
15.45 ТЕЛЕФИЛЬМ 16+  
17.15, 21.00 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+  
18.10 КЭМИТ ЖОВИТ 16+  
19.05, 23.50 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+  
20.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+  
01.10 ПАНОРАМА 16+  
02.45 ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ 16+  
03.15 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+  
03.40 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+  
05.10 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ» ФОАТ ГАЛИМУЛЛИН 16+

**ОТВ** 16+

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+  
06.50, 12.50, 00.50 НАВИГАТОР. ЛУЧШЕЕ 12+  
07.00, 23.00, 16.00 Д/С «СВЯТЫНИ РОССИИ» 12+  
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55, 21.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+  
08.00, 11.00, 22.00, 03.00 НОВОСТИ ТАУ «912». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+  
09.00, 09.30, 17.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+  
10.00, 19.30 «ЛЮДИ ПРАВА» 12+  
10.30, 15.30, 21.30 Д/Ф «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР» 16+  
13.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+  
13.30 ПРОКУРАТУРА 16+  
14.00, 01.00 Х/Ф «РОМАШКА, КАКТУС, МАРГАРИТКА» 12+  
17.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+  
18.50 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИИ 16+  
20.00 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕПЕСТОК» 12+

**ОТР** 16+

06.00 Д/Ф «РОСТИСЛАВ АЛЕКСЕЕВ. УКРОПАЯ СКОРОСТЬ» 12+  
06.25, 00.40 Х/Ф «ОДНА» 16+  
07.45 ОТ ПРАВО К ВОЗМОЖНОСТЯМ 12+  
08.00 ПЕСТРЫЙ МИР 12+  
09.00, 15.35 КАЛЕНДАРЬ 12+  
09.30 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+  
10.20 МОЯ ИСТОРИЯ 16+  
11.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+  
11.30 ВСЕ ПО-ВЗРОСЛОМУ 12+  
12.30, 14.05 Х/Ф «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО» 12+  
14.00, 17.00, 21.00 НОВОСТИ  
14.50 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО 12+  
15.05 СВЕТ И ТЕНИ 16+  
16.05 БОЛЬШАЯ СТРАНА 12+  
17.15 Х/Ф «ОТКРЫТИЕ, ПОЛИЦИЯ!» 2-16+  
19.00 КЛУБ ГЛАВНЫХ РЕДАКТОРОВ 16+  
20.00, 21.15 Х/Ф «ОХОТА НА ЛИС» 16+  
21.50 Х/Ф «СТРЕЛЯЙТЕ В ПИАНИСТА» 16+  
23.10 Д/Ф «СЕРГЕЙ ЭЙЗЕНШТЕЙН. АВТОБИОГРАФИЯ» 18+  
02.00 Х/Ф «ЦВЕТЫ ОТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ» 16+  
03.35 ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ВРАЧА 12+  
03.55 Х/Ф «ДОМ» 16+

**РЕН ТВ** 16+

05.00, 01.05 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+  
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+  
08.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ 16+  
08.55 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА 16+  
09.55 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО? 16+  
11.00 НАУКА И ТЕХНИКА 16+  
12.00, 16.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+  
12.55 НЕУЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ 16+  
13.55 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» НЕУДЕРЖИМЫЕ-2» 16+  
16.55 Х/Ф «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3» 16+  
18.45 Х/Ф «НЕУДЕРЖИМЫЕ-4» 16+  
21.05 Х/Ф «НЕУДЕРЖИМЫЕ-4» 16+  
23.00 ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА С ПЕТРОМ МАРЧЕНКО 16+  
23.55 Д/Ф «В МИРЕ СНОВИДЕНИЙ» 16+

**СКАНВОРД**

Оно требует жертв				Предупреждающий упол в фактовании	Стиль в архитектуре	Старение машин и механизмов	Валюта Марокко	Кира из «Гиратов (Карибского моря)	Сокусник... Алопан
Милый герой из песен В.Левонтьева		Столб, на котором все держится	Льняная или конопляная солома	«Золотая» империя монголов	Благодарность за утешение	Гитарная жилка	Гонимые «сани» с парусом	Остров – родина Одиссея	Актёр «Маленький Будда» (имя)
		Французский режиссер Клод...	Служитель Бога	Азербайджанский суп	Неспешный бег за здоровьем		Домик Бобра		
		Электрик живущий в море	Зенит (ант.)		Брошь на военной шапке	Опорная часть вала			
	1	На него берут труса	Денегные «закрытия» Родины	Иван по-грузински	Овощное растение		Медицинский «освежитель»	«Как прекрасен этот...»	Дочь его светлости
		Чистота – ... здоровья	Птица семейства веспелочных		Страна с Вьентьяном	2			
		Печка – паровозная «утроба»	Полосатое ароматное яблочко	Урожайность сена	Хищница на океанских просторах	Пулеметная точка	Порода дерева		
		Источники желудей	Линейное алгебраическое уравнение	Валюта Никарагуа					
Револьвер с вращающимся барабаном	Зверь с розой	Вид страуса	Лазейка для нитки в игле	Время заняться хобби					
Нетленные у святых	Замороженный танец Белого Мотылька			«Промоутер» жениха					

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Тигрица. Ничтожество. Узи. Циркуль. Ваз. Шприц. Кавасаки. Конура. Унция. Колун. Ноанс. Пико. Кир. Теплота. Мрак. База. Азу. Рыболов. Эфир. Хрен. Анапа. Уста. Имя. Сиг. Резонанс. Абак. Нитка. ПО ВЕРТИКАЛИ: Севкольник. Груз. Буки. Идиш. Рок. Псалом. Агар. Рифма. Иконка. Ницца. Игруш. Винт. Черта. Бухта. Свара. Раб. Онуча. Кустарник. Ельщик. Цеп. Баян. Лизон. Ябло. Ласт. Тропик. Выбюнка. Вага.

# УГОЛОК НЕТРОНУТОЙ ПРИРОДЫ

## ЭКОЛОГИЯ

Елена Зинковская  
Фото из открытых источников

**В эти дни отмечает 80-летие Государственный заповедник «Денежкин Камень». Судьба его была довольно драматичной, но сегодня эта уникальная экосистема является эталонной для Среднего и Северного Урала.**

## Создан учеными, закрыт чиновниками, спасен экологами

Заповедник был создан по настоянию ученых 7 марта 1946 года постановлением Совнаркома РСФСР №147. Но еще перед Великой Отечественной войной на территории современного Североуральского городского округа работала Уральская комплексная экспедиция Академии наук СССР. Наряду с Висимским заповедником, «Денежкин Камень» проектировался при участии директора зоомазея МГУ профессора С.С. Турова – знаменитого зоолога и путешественника.

Первоначально заповедная территория занимала 121,8 тыс. га с охранный зоной 13 тыс. га. Коллектив заповедника сразу развернул активную научно-исследовательскую работу. Однако в 1951 году заповедную систему СССР ждала «реорганизация», вызвавшая резкие возражения научной общественности. В 1951 году площадь «Денежкиного Камня» сократили более чем вчетверо – до 35,3 тыс. га.

В 1959 году «Денежкиному Камню» вернули прежние границы, но ненадолго: в 1961 году по реформам Никиты Хрущева заповедник был реорганизован и превращён в Государственное промысловое хозяйство. Здесь стали охотиться – добывать пушнину, птицу. Под шумок браконьеры начали отстрел лосей, оленей, куниц, горностаев и других животных. И хотя для леса сохранили защитный режим, с 1969 года началась лесозаготовка.

С 1974 года началась борьба за восстановление заповедника. В защиту «Денежкиного Камня» выступали известные ученые, экологи-общественники. Лишь в августе 1991 года постановлением Совета министров РСФСР государственного заповедник «Денежкин Камень» был воссоздан. Вот только его территория уменьшилась почти вдвое – до 78,2 тыс. га. Были потеряны многие заповедные урочища: хребет Шемур, Кутизмское болото, особенно ценные для копытных зверей бассейны рек Косью и Шегультан. Серьезный урон нанес заповеднику и пожар 2010 года, поглотивший 800 гектаров леса.

Сегодня Государственный природный заповедник «Денежкин Камень» является природоохранным, научно-исследовательским и эколого-просветительским учреждением федерального значения. Его цель – изучение естественного хода природных процессов и явлений, сохранение генофонда растительного и животного мира, типичных и уникальных экологических систем. Благодаря ежедневной кропотливому труду нескольких поколений сотрудников заповедника сохранено величие природы Северного Урала.

## В чем его особенность?

Расположенный на севере Свердловской области, «Денежкин Камень» отличается рядом уникальных параметров. Во-первых, он находится на стыке двух частей света – Европы и Азии. Во-вторых, это единственный заповедник, полностью расположенный на восточном склоне главного Уральского водораздела, на пересечении ареалов – области распространения – некоторых животных и различных типов экосистем. Здесь представлены основные ландшафты Северного Урала: основные леса долин и предгорий, темнохвойные горно-таежные леса, криволесье, субальпийские луга, горные тундры, голыцы и болота. Несмотря на относительную доступность на территории заповедника никогда не было крупного промышленного освоения лесов и почв, нет здесь лесовозных дорог. Участки, испытывавшие влияние человека, – бывший прииск Солява и вырубки по краю территории – занимают незначительную площадь.

## Высшая точка

В верховьях реки Сосьвы возвышается горный массив, который на современных географических картах обозначен как хребет Денежкин Камень. Он как бы «выдвинут» к востоку от Главного Уральского водораздела, расположен примерно на 15 км восточнее него. Путешественники отмечают величественность и суровость этих гор – с крутыми склонами, покрытыми гигантскими глыбами и развалами коренных пород.

Хребет имеет оригинальную особенность. Все реки, стекающие с его склонов, несут воды в Южную Сосьву. С северных склонов стекают Малый и Большой Шегультан. С западных склонов – Каменушка и Талая, притоки реки Сосьвы, впадающей в Южную Сосьву. С южных склонов – Весёлый Лог, Большая Супрея. На восток направляются Сухой Шарп, Быстрая и Тальничная. Получается, что со всех склонов хребет отправляет воды в Южную Сосьву, которая своими притоками «берёт в кольцо» весь хребет.

Гора покрыта лесом не полностью, там много голых, неприглядных скал. Геологи утверждают, что гора сформирована из сланцев и магматической породы. Благодаря относительно высокой географической широте с начала июня до середины июля здесь наблюдаются «белые ночи».

Высшей вершиной хребта является гора Денежкин Камень. Ее абсолютная высота – 1492 метра. С востока и юга Денежкин Камень виден издали. Из Краснотурьинска он просматривается на северном горизонте почти за сотню километров. А из поселка Черёмухово его громада прекрасно видна за 25 км. Подъем на любую из четырех ее вершин небезопасен из-за внезапных перемен погоды. Поскольку гора находится в центре заповедной зоны, то в настоящее время ее посещение туристами строго запрещено.

В середине XVIII века у подножия этой горы, ниже по течению Сосьвы, в становище жил представитель народа манси Денга Ондюшин, в русских записях – Андрей Денежкин. С того вре-



мени и стали называть гору Денежкиным Камнем. Хотя сами манси называли ее «Священная гора хозяина узкой реки». Для коренных народов эта гора была заповедной землей: вокруг устраивали святилища для поклонения духам.

## Мир растительный

Лес в заповеднике покрывает почти 90% территории. Особую ценность представляют сохранившиеся участки первобытной темнохвойной тайги – пихта, ель, где средний возраст леса – более 400 лет. Около 1% заповедных лесов – уникальные кедровники на каменистых склонах: светлые и величественные, со сплошным лишайниковым покровом. Треть территории – смешанные леса, где встречаются и березы.

Еще столько же пространства закрыто кустарником. Здесь растут малина, кустарниковая ива, шиповник, голубика, черника, альпийская астра, багульник, брусника. Травянистый ярус – это крупнотравье и папоротники. Под могучими елями и кедром они придают темнохвойной тайге неповторимый облик.

Оставшаяся – верхняя – часть поверхности заповедника представляет собой тундру и голыцы, где есть только лишайники и карликовые растения. Из почти 600 видов растений заповедника 48 включены в «Красную Книгу» Урала, 5 – в «Красную Книгу» России.

## ...и животный

Первобытная тайга и тундра стали домом для 37 видов таежных млекопитающих: медведей, лосей, рысей и росомох, куниц, горностаев. Доминирующими зверями ученые называют бурозубок, полёвок, белку и бурундука, бобра, зайца-беляка, лемминга и ласку, колонка, соболя.

Наиболее редкими животными заповедника «Денежкин Камень» считаются все рукокрылые, косяля, изюбрь, кабан. Когда-то давно здесь пролегали пути миграции северного оленя и кабарги. Но браконьерская охота полностью извела этих представителей фауны. Сильно достались и лосям. Теперь осторожные сохатые прячутся в малодоступных верховьях рек.

Зато для птиц тут раздолье! Их – целых 160 видов. Большинство гнездятся, обитающих в заповеднике, – типично таежные, хорошо приспособленные к жизни в лесу. Большая часть гнездятся, остальных можно наблюдать на весенне-осенних перелётах. Среди охраняемых видов птиц, внесённых в «Красную Книгу» Урала, можно выделить беркута, орлана-

белохвоста, кобчика, пискульку, лебедя-кликуна, филина, сыча воробьиного, совы ястребиную, неясыть борodatую.

Доминируют по количеству большой кроншнеп, белоспинный дятел, краснозобый конек, серая славка, пеночка-зарничка, малая мухоловка, белокрылый клест и подорожник. К ним по числу приближены прочие дятлы, вальдшнепы, рябчики, кукушки и совы.

В заповедных водах рек и озер живут выдры и бобры, плавают ерш, окунь, щука, пескарь и хариус.

## Как увидеть эти необжитые места?

Ввиду высокой природоохранной ценности экосистем заповедника «Денежкин Камень» увидеть красоту этого уголка природы можно только на двух утвержденных познавательных маршрутах, расположенных вдоль границ заповедника. Вне маршрутов территория заповедника закрыта для посещения.

Пеший экологический маршрут называется «Два континента». Он проходит вдоль южной границы заповедника от реки Сосьва до вершины Главного Уральского хребта. Длина маршрута туда и обратно – 13 километров. Тем, кто осилит подъем к вершине, откроется захватывающая панорама заповедных территорий и величественного Денежкина Камня.

Водный путь «Сосьва» доступен только летом и под присмотром опытного инструктора. Двухдневный сплав по реке Сосьва имеет вторую категорию сложности. Маршрут позволяет увидеть непредсказуемую северную реку, где перекаты, крутые горки чередуются с более спокойными участками. Один участок носит название «медвежий лбы», где река течёт между огромных валунов, размером сопоставимых с лодкой. Берега не обжитые, «дикие».

Если же вы не готовы к экстремальным приключениям, можно просто полюбоваться горой, приехав в село Всеволодо-Благодатское. Здесь находится научная база заповедника и экошокола, где юные исследователи погружаются в мир Северного Урала, изучая его богатства.

## КОНТАКТЫ

Подробности – на официальном сайте заповедника «Денежкин Камень»: [denkamen.ru](http://denkamen.ru).

**Адрес дирекции заповедника:** 624480 Свердловская область, г. Североуральск, ул. Ленина, д. 6, а/я 345.

**Телефоны:** 8 (343-80) 2-75-63; 8 (343-80) 2-91-43.

## КАК ПОГОДА ВЛИЯЕТ НА САМОЧУВСТВИЕ

## МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ

www.kiz.ru

Фото: kcsonskol.gov35.ru

**С началом весны мы нередко утром просыпаемся с головной болью, чувствуем усталость и апатию. А все потому, что накануне резко изменилось атмосферное давление или налетел холодный ветер. Что же такое метеозависимость? Почему одни ее практически не замечают, а другие страдают каждую смену погоды?**

Для людей с метеозависимостью прогноз синоптиков превращается в расписание собственного самочувствия. Погодные «качели» проверяют их на прочность: резкое потепление или похолодание приводят к тому, что люди вынуждены страдать от головной боли и усталости.

Метеозависимость, или метеочувствительность – состояние организма, при котором он остро реагирует на изменения погодных условий: перепады атмосферного давления, резкие смены температуры воздуха, колебания влажности, геомагнитные бури и даже изменение скорости ветра.

Для полностью здорового человека такие колебания незаметны, его организм быстро адаптируется к внешним условиям. У метеочувствительных людей механизмы адаптации дают сбой, поэтому страдает общее самочувствие.

Наиболее частые проявления – головные боли и мигрени; сосудистые реакции – скачки артериального давления, учащенное сердцебиение; мышечные и суставные боли – ломота в теле, ощущение, будто крутит суставы; общая сла-

бость – сонливость, вялость, снижение работоспособности; эмоциональные колебания – раздражительность, апатия, тревожность.

Но метеозависимость – это не болезнь, а симптом, который проявляется на фоне существующих проблем со здоровьем. Основные факторы риска: сердечно-сосудистые заболевания, болезни опорно-двигательного аппарата, неврологические расстройства, возраст – с годами эластичность сосудов снижается, адаптационные возможности организма ухудшаются.

Если вы чувствуете, что «погода давит», началась головная боль, попробуйте облегчить состояние следующими способами:

- Лягте, выключите свет и постарайтесь ограничить шум.

- Выпейте теплый травяной чай с мятой, ромашкой или просто стакан чистой воды. Это поможет нормализовать кровообращение.

- Аккуратно помассируйте виски, область затылка и воротниковую зону.

- При головной боли напряжения может помочь прохладный компресс на лоб или затылок.

Важно! Если боль сильная, а домашние методы не помогают, не занимайтесь самолечением. Примите лекарство, рекомендованное врачом ранее, или обратитесь за медицинской помощью.

Полностью «отменить» реакцию на погоду нельзя, но можно свести неприятные ощущения к минимуму. Главное правило – здоровый образ жизни. Избегайте переудавления, особенно накануне неблагоприятных дней. Уменьшите



потребление жирного, соленого. Регулярные прогулки на свежем воздухе, плавание, йога или легкая гимнастика тренируют сосуды и сердечную мышцу. Соблюдайте режим сна, спите не менее 7-8 часов. Ложиться и вставать старайтесь в одно и то же время.

Следите за прогнозом геомагнитной обстановки и резких перепадов давления. Зная о «неблагоприятном дне» заранее, можно обеспечить себе щадящий режим.

Но иногда за обычной метеореакцией могут скрываться острые состояния. Не откладывайте визит к врачу или вызывайте «скорую помощь», если на

фоне смены погоды вы наблюдаете у себя резкую и очень сильную головную боль; сильное головокружение, потерю равновесия; одышку, чувство нехватки воздуха; давящую боль в груди; нарушения речи или онемение конечностей. Эти симптомы могут сигнализировать об инсульте, гипертоническом кризе или инфаркте и требуют немедленного вмешательства.

Внимательное отношение к своему здоровью, своевременное лечение хронических заболеваний помогут вам чувствовать себя комфортно независимо от капризов погоды.

## КАК УСКОРИТЬ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАНЫ?

## СОВЕТЫ ВРАЧА

«Болезни от А до Я»

**Заживление раны – сложный процесс восстановления кожи и слизистых после различных повреждений: царапин, порезов, ожогов. Чтобы эффективно залечить рану, следует знать, как правильно ухаживать за поврежденной областью и какие средства применять.**

По происхождению раны делят на операционные и случайные. Первые наносятся с лечебной целью и имеют минимальный риск осложнений. Случайные – те, которые может получить любой человек в быту, на работе, на природе. В зависимости от повреждающего фактора они бывают механические – провоцируются механическим воздействием; термические – вызываются высокой или низкой температурой; лучевые – возникают при облучении или действии радиации; химические – развиваются из-за контакта с агрессивными веществами; трофические – появляются в результате нарушения кровообращения в определенной зоне; комбинированные – вызываются несколькими факторами. По характеру повреждения рана может быть резаная, колотая, ушибленная, раздробленная, рваная, рубленая, укушенная и огнестрельная.

На время заживления влияют множество факторов:

- Тяжесть травмы. Чем глубже повреждение и чем больше затронуты окружающие ткани, тем медленнее оно будет заживать.

- Возраст. Благодаря более высокому иммунитету и обмену веществ у молодых людей скорость восстановления быстрее.

- Общее состояние здоровья. Хронические заболевания легких, сердца, сахарный диабет, избыточный вес, анемия негативно влияют на процесс заживления.

- Питание. Витамин С, магний, медь, железо и цинк стимулируют заживление ран, а несбалансированный рацион, дефицит белка, пониженная масса тела замедляют.

- Вредные привычки. Злоупотребление алкоголем, курение нарушают регенерацию тканей.

- Прием некоторых лекарств.

- Загрязненные и инфицированные повреждения кожи затягиваются медленнее.

Помогает ускорить процесс заживления раны качественная обработка области повреждения, применение лечебных мазей, гелей или кремов.

Первичная обработка позволяет избежать инфекции. Конечно, если рана глубокая, обильно кровоточит, содержит инородные тела, необходима срочная помощь врача. При небольших повреждениях первую помощь можно оказать себе самостоятельно. Основные

правила: перед тем как прикасаться к ране, следует вымыть руки с мылом; если рана кровоточит, прижмите чистую ткань или бинт к зоне кровотечения; аккуратно промойте место повреждения прохладной чистой водой; обработайте антисептиком; наложите сверху повязку или бинт, чтобы защитить от попадания микробов. В дальнейшем регулярно меняйте повязку, повторяя основные этапы обработки раны, и внимательно следите за ее состоянием.

В своем развитии рана проходит несколько стадий. Сразу после травмирования начинается фаза воспаления: расширяются сосуды, белые кровяные клетки мигрируют к зоне повреждения, уничтожая бактерии и очищая рану. Появляются боль, отечность, краснота, повышение температуры кожи. Чтобы избежать размножения микробов, применяют антисептики, водорастворимые мази и гели с антибактериальным действием, кремы на основе соединений серебра.

На 3-4-й день наступает фаза регенерации: начинают формироваться новые сосуды и ткани. Проявляется эта фаза уменьшением боли и отека, исчезновением отделяемого и появлением здоровой ткани ярко-розового цвета. Длится процесс около двух недель. В эту фазу назначают средства, которые ускоряют регенерацию. Также применяют готовые мази и повязки.

Затем наступает фаза созревания. Накапливаются и структурируются во-

локна коллагена, рана закрывается, образуется рубец. Продолжительность фазы – до 21 дня. В дальнейшем рубец становится более гладким, эластичным и не так заметным. Это продолжается до нескольких месяцев.

Чтобы рана зажила быстрее, важно не только применять специальные препараты, но и следовать общим рекомендациям: не прикасайтесь к поврежденной зоне грязными руками, не расчесывайте и не трите, чтобы не занести инфекцию дополнительно; регулярно обрабатывайте рану и делайте перевязки; старайтесь включать в рацион больше белка, витаминов, микроэлементов; пейте достаточное количество воды – сохранение увлажненности кожи способствует формированию новых тканей и препятствует образованию грубых корок.

Если восстановление кожи превышает 3-4 недели, необходима консультация доктора. Замедленное заживление бывает вызвано неправильным уходом, инфекцией, плохим питанием, вредными привычками, болезнями – диабетом, сосудистыми нарушениями. Специалист разработает план лечения, чтобы рана зажила быстрее.

На время заживления влияют размер, местоположение травмы, общее состояние здоровья. Ссадины заживают в течение нескольких дней, мелкая поверхностная рана – 1-2 недели, более глубокие могут потребовать нескольких недель или месяцев.

## ЗОЛА: ЗА И ПРОТИВ

### СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«Слышал, что зола как удобрение не всегда полезна. У нас за зиму в бане накопилось ее очень много. Расскажите, как с пользой применять ее», – с такой просьбой обратился читатель из Камышлова Анатолий Иванович Белоусов.

Зола – самое дешевое органическое удобрение, на которое хозяевам не приходится тратить ни копейки, а пользы от нее больше, чем вреда. В ее составе присутствуют почти все элементы таблицы Менделеева, в частности, много калия, кальция, магния, натрия, фосфора.

Зола является эффективным средством в борьбе с насекомыми-вредителями и грибковыми заболеваниями растений. Как подкормка действует в течение двух лет после внесения в землю. Ее можно вносить вместе с минеральными удобрениями непосредственно при копке грядки.

Но зола золе – рознь. Полезным считается пепел от сгорания древесины, веток, сухой травы, картофельной ботвы, ржаной и пшеничной соломы, перепревших сидератов. Категорически запрещается вносить в почву остатки от сгорания крашеной древесины и бытового мусора, в том числе – бумаги и картона.

Нельзя смешивать ее с аммиачными удобрениями, так как при этом происходит потеря азота. Зато образуется ударная доза аммиака, смертельно опасного для огородных культур. При внесении золы в почву надо знать меру, так как ее избыток сильно закисляет землю.

Есть еще несколько ограничений в применении этого органического удобрения. К примеру, не рекомендуется вносить золу в грядки под редиску, редьку и репу, она стимулирует образованию семян, и эти растения «уйдут в стрелку». Нельзя подкармливать ею и рассаду из-за содержащихся в ней солей, губительных для маленьких саженцев. Противопоказана зола и моркови: вместо ровных корнеплодов вырастут «мочалки» из торчащих во все стороны отростков. Не любят золу щавель, ревеня, яблони, груши и хвойные деревья – ель, туя, пихта. А из цветочных культур – азалия, папоротники, гортензия, которая из-за золы теряет окраску, особенно синие и фиолетовые сорта.

Кому же полезна зола? С благодарностью принимают ее картофель, лук, все виды капусты, огурцы, помидоры, салаты, укроп, шпинат. Расход сухой золы – 300 г на 1 кв. метр земли.

Любит золу и смородина, но на определенной стадии развития. Подкармливать ею кусты нужно только в период созревания ягод и после сбора урожая. Подкормка готовится следующим образом. В ведро воды внести 3-литровую банку золы, перемешать и накрыть крышкой. Рабочий раствор будет готов через 2 дня. Один литр его разводится в 10 литрах воды, под каждый куст требуется не менее двух ведер такой подкормки. После сбора урожая желательно полить таким раствором также малину и крыжовник.

Главный враг золы – влага, под воздействием которой она теряет все положительные свойства. Поэтому хранить это органическое удобрение нужно в сухом помещении.

## СУП ГРИБНОЙ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

### ПОСТНОЕ МЕНЮ

www.russianfood.com

**Чтобы разнообразить пищу во время соблюдения Великого поста, советуем обратить внимание на крупы и бобовые, которые обычно не входят в повседневный рацион. К примеру, на чечевицу – источник белка, клетчатки и важных микроэлементов.**

Чечевица является превосходным источником растительного белка, клетчатки, витаминов группы В, железа, магния, калия, цинка и фолиевой кислоты. При этом она содержит минимальное количество жиров. Это делает ее питательным и одновременно диетическим продуктом.

Благодаря высокому содержанию клетчатки чечевица способствует снижению уровня «плохого» холестерина. Клетчатка связывает холестерин в кишечнике и выводит его из организма. Калий и магний в ее составе помогают регулировать кровяное давление.

Низкий гликемический индекс делает чечевицу идеальным продуктом для людей с сахарным диабетом 2-го типа. Углеводы из чечевицы усваиваются медленно, обеспечивая длительное чувство сытости и предотвращая резкие скачки глюкозы и инсулина в крови после еды.

Чечевица – один из лидеров среди растительных продуктов по содержанию железа. Для лучшего усвоения растительного железа рекомендуется сочетать ее с продуктами, богатыми витамином С. Например, со свежей зеленью, томатами и лимонным соком.

Витамины группы В, которыми богата чечевица, играют ключевую роль в ра-

боте нервной системы, энергообмене и синтезе ДНК.

Приготовьте с чечевицей вкусный и питательный постный суп.



**Потребуется:** грибы замороженные (опята и шампиньоны) – 300 г, грибы сухие – 5 шт., половина луковицы, морковь – 1 шт., картофель – 2-3 шт., чечевица красная – 3 ст. ложки, бульон (грибной или овощной) – 1,5-2 литра, соль – по вкусу, масло растительное, зелень петрушки и укропа, чеснок – 1 зубчик.

**Приготовление:** на растительном масле обжарить измельченные лук и морковь.

Добавить замороженные грибы. Можно положить еще несколько предварительно замоченных сухих грибов, для вкуса. Потушить 10 минут. Залить горячим бульоном. Добавить также профильтрованную воду, в которой замачивали сухие грибы. Добавить порезанный кубиком картофель и красную чечевицу. Посолить по вкусу. Варить 20 минут.

Когда суп будет готов, положить в него измельченные петрушку, укроп, зубчик чеснока. Дать настояться под крышкой 10 минут.

## ДОВЕРЕННОСТЬ. КАК ЕЕ ОФОРМИТЬ

### БЕЗОПАСНОСТЬ

объясняем.рф

**Получить письмо или продать квартиру без личного участия поможет доверенность – официальная бумага, которая позволяет другому человеку действовать от вашего имени.**

Существует несколько видов доверенностей, которые дают разные уровни полномочий.

**Разовая** – для одного конкретного поручения. Например, чтобы получить за вас справку или документы в госорганах.

**Специальная** – для регулярных задач. Например, на управление автомобилем или на право подписи документов в организации.

Так называемая **генеральная** дает больше прав: управлять и распоряжаться имуществом; совершать банковские операции; представлять физлицо во всех инстанциях. При составлении генеральной доверенности в документе важно прописать конкретные действия, которые вы хотите доверить. Например, в доверенности на продажу квартиры можно конкретизировать условия: «Продать не дешевле трех млн рублей». Можно указать и свой счет для перечисления средств, полученных от продажи жилья, чтобы деньги были гарантированно зачислены именно на него.

### КАК ОФОРМИТЬ ДОВЕРЕННОСТЬ?

- **Определитесь, какая доверенность вам нужна.** Например, для получения писем достаточно написать ее от руки и оформить в почтовом отделении. А если вы поручаете кому-то получать за вас пенсию, потребуется нотариальная доверенность, ее нужно удостоверить у нотариуса.

- **Соберите информацию:** ваши паспортные данные и данные представителя; четкий перечень передаваемых прав; срок действия (по умолчанию – год).

- **Составьте текст.** Обязательно укажите дату и место составления; паспортные данные обеих сторон; конкретный список полномочий; вашу подпись.

- **Оформите документ.** При оформлении нотариальной доверенности потребуются визит к нотариусу с паспортом; устное изложение сути доверенности – нотариус поможет составить ее текст; проверка и подписание документа.

- **Передайте доверенность.** Оригинал отдайте вашему представителю, а копию оставьте себе, она понадобится, если вы захотите досрочно прекратить действие документа.

## КАШИ НЕ СВАРИШЬ: ВРЕДНЫ ЛИ КРУПЫ В ПАКЕТИКАХ

### А ВЫ ЗНАЛИ?

«Красота и здоровье»

**Крупы для варки в пакетиках давно стали популярным продуктом. Они удобны, не требуют точного отмеривания воды, каша не пригорит и не «убежит». Однако у многих возникают вопросы: не вреден ли такой способ приготовления, отличается ли содержимое пакетиков от обычной крупы?**

Крупы в пакетиках – это те же самые гречка, рис, пшено или перловка, что продаются на вес. Производители не добавляют в них химические вещества или консерванты из-за формата упаковки.

Основные опасения связаны с самим материалом пакетика. Как правило, он изготовлен из термостойкого пищевого полимера или специальной фильтробумаги, рассчитанной на контакт с кипящей водой. Такие материалы проходят санитарную сертификацию и при соблюдении правил использования не выделяют опасных веществ.

Крупы в пакетиках проходят дополнительную очистку и калибровку. Зерна в них обычно более ровные и одинаковые по размеру. Иногда они могут быть слегка шлифованными, что ускоряет приготовление. Благодаря обработке

и фасовке в порционные пакеты такие крупы варятся быстрее или строго в указанное время.

Существенной разницы в пищевой ценности нет. Если крупа не подвергалась глубокой переработке, например, превращению в хлопья быстрого приготовления, содержание клетчатки, витаминов группы В и минералов остается примерно тем же. Однако чем более очищено зерно, тем меньше в нем оболочки, значит, ниже содержание клетчатки. Это касается и обычной фасовки, и формата в пакетиках.

Когда стоит быть внимательнее при покупке пакетированных круп? Если у упаковки есть резкий химический запах; если пакет поврежден; если производитель неизвестен и отсутствует информация о сертификации. В остальных случаях крупы в пакетиках можно считать безопасными.



## СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ «Услышь меня, хорошая»

«Недавно в программе Радио Маяк услышала песню, которую так любила в молодости. Напечатайте, пожалуйста, ее слова!» – обратилась в редакцию Ирина Григорьевна, жительница Каменика-Уральского.

**Музыка**  
**Василия Соловьева-Седова,**  
**слова Михаила Исаковского**

Услышь меня, хорошая,  
Услышь меня, красивая –  
Заря моя вечерняя,  
Любовь неугасимая!

Иду я вдоль по улице,  
А месяц в небе светится,  
А месяц в небе светится,  
Чтоб нам с тобою встретиться.

Ещё косяю острою  
В лугах трава не скошена,  
Ещё не вся черёмуха  
В твоё окошко брошена!

Ещё не скоро молодость  
Да с нами распрощается.  
Люби ж, пока любитесь,  
Встречай, пока встречается!

## ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ФАЛЬШИВЫХ КУПЮР

**ВО ВСЕОРУЖИИ!**

**В банковской системе Свердловской области в 2025 году обнаружили 100 поддельных денежных знаков. Были выявлены как банкноты, так и монеты.**

Половина всех изъятых из обращения фальшивых денег приходится на купюры номиналом 5000 рублей, треть составили подделки номиналом 1000 рублей. Поддельная купюра достоинством 2000 рублей встречается крайне редко, – за год всего одна находка. Фальшивые 500-рублевые банкноты находили трижды.

Среди поддельных монет чаще всего встречаются 5- и 10-рублевые, всего было обнаружено девять поддельных экземпляров.

«Современные банкноты содержат целый комплекс защитных признаков, чем выше номинал купюры, тем больше на ней защитных элементов. Однако по-прежнему самой популярной у фальшивомонетчиков остается купюра в 5000 рублей, поскольку им выгодно подделывать крупные номиналы. Но качество поддельных купюр остается низким, поэтому выявить фальшивки можно даже при визуальном осмотре», – отметил Максим Артемьев, заместитель начальника Уральского ГУ Банка России.

Подделки были обнаружены и среди иностранной валюты, преимущественно 50 долларов США. Всего за прошедший год выявили 34 поддельные иностранные купюры.

Как правило, поддельные купюры встречаются при расчетах в небольших магазинах, на рынках или при покупках с рук. Будьте бдительны, чтобы не стать жертвой обмана.

Уральское ГУ Центрального банка РФ

## ПОМОЖЕТ КУАР-КОД ПЕНСИОНЕРА НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Сейчас пенсионеры могут пользоваться транспортными льготами и скидками с помощью цифрового куар-кода, он заменяет бумажные документы и упрощает подтверждение пенсионного статуса. Цифровая альтернатива экономит время, избавляет от необходимости носить с собой документы и позволяет пользоваться одним кодом в разных ситуациях.

Куар-код пенсионера – это электронный идентификатор,

подтверждающий статус пенсионера и его право на льготы. Цифровое удостоверение подходит для получения скидок в торговых точках и аптеках, при посещении музеев, выставок и театров, а также для подтверждения права на льготный проезд в общественном транспорте.

Удобство цифрового удостоверения – в том, что для его получения не нужно подавать никаких заявлений. У всех пенсионеров куар-код автоматически сформирован в личном кабинете на «Госуслугах» и доступен с телефона. Для большего удобства цифровое удостоверение теперь также можно предъявить из мессенджера МАХ.

Куар-код обладает нужной степенью защиты и универсальностью. При сканировании кода подтверждается только льготный статус. Личные данные, такие как размер пенсии или группа инвалидности, скрыты, что обеспечивает надлежащий уровень конфиденциальности. Один код действует по всей России и подходит для разных видов льгот.

Все бумажные и пластиковые пенсионные удостоверения остаются действительными и продолжают подтверждать пенсионный статус наравне с цифровым куар-кодом. Пенсионеры могут пользоваться любым удобным для себя форматом, совмещать их.



Пресс-служба Соцфонда России

## 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, тромбофлебит – 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 избавить 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 пациенту 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](http://www.mc-angio.ru)  
Екатеринбург, ул. 8 Марта, 86 (ост. Большая), ул. Сиреневый бульвар, 8

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА**

НАШ САЙТ: [газетапенсионер.рф](http://газетапенсионер.рф) **Пенсионер** №11 (1293)  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

Общественно-политическое издание. Учредитель ООО «Истоки», г. Екатеринбург, ул. Шуваловская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомпечаты РФ, пер. №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](mailto:ps@mediakrug.ru).  
Сайт: [газетапенсионер.рф](http://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, 10.03.2026 г. Дата производства 10.03.2026 г. Выход в свет 11.03.2026 г. Тираж 6 500 экз. Заказ 4202.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,  
E-mail: [ps@mediakrug.ru](mailto: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

