

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 7 (1289)
11 ФЕВРАЛЯ 2026 г.

Дежурный
по номеру



Что для вас
значит насто-
ящий друг?

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

8-912-229-31-01
Мария Михайловна
Волкова

КАПИТАЛЬНЫЙ РЕМОНТ: ЧТО НОВЕНЬКОГО?

В 2026 году минимальный размер взноса на капитальный ремонт общедомового имущества в многоквартирных домах в нашем регионе составляет 18,81 рубля с 1 квадратного метра площади помещения. Таким образом, минимальный размер взноса в нынешнем году по сравнению с 2025-м увеличен на 1,33 рубля.

Губернатор Свердловской области Денис Паслер сообщил о планах на текущий год: «В 2026 году обновим почти 900 многоквартирных домов в Свердловской области».

«На данный момент строительно-монтажные работы в рамках региональной программы завершены во всех 722 объектах жилфонда, стоявших в плане на 2025 год. Стоимость выполненных работ составила 6,9 млрд рублей», – сообщил директор Фонда капитально-ремонта Свердловской области Станислав Суханов.

Статистика 2025 года

Наибольший объем работ в 2025 году пришёлся на ремонт крыш – обновлено 494 кровли, в том числе в 17 домах выполнено усиление межэтажных перекрытий. Также в 179 МКД заменены системы водоотведения, в 163 – системы электроснабжения, в 161 доме проведён ремонт внутридомовых систем теплоснабжения. Работы в подвальных помещениях выполнены в 154 домах. Системы холодного водоснабжения обновлены в 157 домах, горячего – в 131 «многоэтажке». Отремонтированы 90 фасадов, в 36 домах установлены 86 новых лифтов.

Еще раз о порядке предоставления компенсации

С 1 июля 2016 года у жителей Свердловской области, перешагнувших 70-летний возрастной рубеж, появилась возможность оформить компенсацию расходов на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме. Эта норма была зафиксирована в областном законе «О компенсации расходов на уплату взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме» от 28.03.2016 № 32-ОЗ.

В соответствии с данным законом, право на компенсацию имеют: одиноко проживающие неработающие собственники жилых помещений, достигшие возраста 70 лет и 80 лет; а также собственники жилых помещений, достигшие возраста 70 лет и 80 лет, проживающие в составе семьи, состоящей только из совместно проживающих неработающих граждан пенсионного возраста или неработающих инвалидов I или II групп.

Размер компенсации дифференцируется в зависимости от достигнутого возраста:

- 70-летним возмещают 50 % расходов по уплате взносов на капитальный ремонт;
- 80-летним – 100%.

Сначала нужно заплатить

Поначалу собственники, достигшие указанного возраста, решили, что платить им нужно лишь половину взноса – при достижении возраста 70 лет, а 80-летним можно и вовсе не платить за капремонт. Это неверно.

Важно! Оплачивать строку «капитальный ремонт»



в квитанции пожилым людям нужно каждый месяц – вовремя и в полном объеме. А компенсацию они будут получать после оплаты. Сумма компенсаций рассчитывается, исходя из регионального стандарта нормативной площади жилого помещения: в Свердловской области – 33 кв. м общей площади жилого помещения на одиноко проживающего человека; 22,5 кв. м общей площади жилого помещения на одного члена семьи, состоящей из двух человек; 21 кв.м общей площади жилого помещения на одного члена семьи, состоящей из трех и более человек. Региональный стандарт умножается на установленный правительством Свердловской области размер взноса.

Если гражданин одновременно имеет право на меру социальной поддержки по настоящему закону и меру соцподдержки по полной или частичной компенсации расходов на оплату жилого помещения и коммунальных услуг по другому закону Свердловской области или федеральному закону, к примеру, по закону о ветеранах труда, предоставляется мера соцподдержки по выбору самого гражданина. Выбирайте, что вам выгоднее.

Какие документы предоставить?

Назначение компенсации расходов носит заявительный характер и осуществляется на основании заявления о назначении компенсации расходов. Необходимы следующие документы: паспорт; документ, подтверждающий право собственности;

трудовая книжка; платежные документы об оплате за жилое помещение и коммунальные услуги, уплате взноса на капремонт с отметкой об оплате за месяц, предшествующий месяцу обращения; справка о составе семьи; страховой номер индивидуального лицевого счета – СНИЛС; реквизиты банковского счета в случае получения компенсации через кредитную организацию.

Прием заявлений о назначении компенсации осуществляется в электронном виде через Единый портал государственных и муниципальных услуг: gosuslugi.ru.

Также документы можно подать в многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг по месту жительства.

По материалам ДИПА и пресс-службы регионального фонда капремонта

НАУКА РАСШИРЯЕТ ГОРИЗОНТЫ

ИНИЦИАТИВЫ

Елена Зинковская

В этом году День российской науки отметили 8 февраля. Он установлен в честь основания Российской академии наук, созданной Петром I в 1724 году.

Об актуальных вызовах, решениях и перспективах развития научной отрасли на Урале рассказали вице-президент РАН, председатель Уральского отделения РАН Виктор Руденко, и.о. ректора Уральского федерального университета Илья Обаков, старший научный сотрудник научной лаборатории астрохимических исследований Института естественных наук и математики УрФУ Кирилл Гржегоржевский и старший преподаватель кафедры общей психологии и конфликтологии Уральского государственного педуниверситета Валентина Каримова.

Второе дыхание



По мнению председателя УрО РАН Виктора Руденко, в наши дни у Российской академии наук открылось второе дыхание: «Сегодня наука пользуется поддержкой органов государственной власти. Академия наук каждый год даёт рекомендации правительству, сколько средств необходимо для устойчивого функционирования научных организаций. И правительство прислушивается, не случайно сегодня Россия входит в десятку стран с наибольшими ассигнованиями на науку. В последнее время наблюдается и рост числа научных исследователей. Сейчас по стране их – около 700 тысяч.

Российская академия наук осуществляет научно-методическое руководство институтами, которые ведут исследо-

вания практически во всех областях современного научного знания. Сейчас РАН берёт в свои руки формирование государственного задания для научных организаций. Предстоит большая работа по инвентаризации тематик научных исследований, которые часто пересекаются между собой. Важно, чтобы эти исследования велись целенаправленно и были востребованы в реальном секторе экономики».

Будущее закладывается в молодежных лабораториях



Об этом рассказал и.о. ректора УрФУ Илья Обаков: «Исследовательская деятельность – очень трудный, но счастливый путь, ведь ученые дают человечеству знания, которых до этого не было, стоят у истоков новых технологий, совершающих прорыв в нашем мире. УрФУ имеет устойчивые и хорошо узнаваемые научные школы. У нас – большой опыт в исследованиях, тесная многолетняя связь с Уральским отделением РАН, молодые ученые – в фокусе нашего постоянного внимания. Сегодня в вузе молодых кандидатов наук – до 35 лет, докторов наук – до 39 лет – 454 человека, это 15% сотрудников. Наши молодые исследователи выполнили около 300 проектов в области материаловедения, энергетики, нанотехнологий, ядерных и биотехнологий.

Если говорить о конкретных разработках, я бы отметил успехи химиков, которые разработали препарат АВ-19, предназначенный для профилактики и лечения осложнений сахарного диабета. Он уже доведён до стадии клинических испытаний. Надеюсь, в разумный срок мы сможем перейти к готовому лекарству, которое можно будет увидеть на полках аптек или в лечебных учреждениях.

То, что сегодня закладывается в моло-

дёжных лабораториях, обязательно даст эффект, пусть даже пройдет 5-10 лет. Важно выстраивать цепочки от фундаментальных разработок до доведения их до промышленных предприятий, выпуска новой продукции, новых изделий».

Ученый – это образ мышления



Так считает старший научный сотрудник научной лаборатории астрохимических исследований Института естественных наук и математики УрФУ Кирилл Гржегоржевский:

– Наша лаборатория занимается аспектами, связанными с технологиями 3D-биопечати жизнеспособных групп клеток и тканей, системами доставки лекарств. Например, широкую известность получил разработанный уральскими химиками гель, который можно использовать в качестве основы для заживления ран.

Один человек проводить такие исследования не может, работает команда. Приятно, что в университете есть возможность роста. Побывав в разных научных центрах, могу отметить, что инфраструктура УрФУ вместе с академией наук позволяет нам проводить все исследования у нас в регионе.

Мне кажется, что быть учёным – это не только статьи и новые технологии. Это некоторый образ мышления, восприятие мира. Аристотель чертил круг и говорил: то, что внутри, – это мои знания, то, что снаружи, – это то, чего я не знаю. И чем шире круг моих знаний, тем больше он соприкасается с неизвестным. Поэтому в День науки я желаю коллегам найти внутренний свет, смотреть сквозь тьму и видеть звёзды, даже когда вы глядите в окуляр микроскопа и смотрите вниз. Если что-то не получается, иногда достаточно

прочитать инструкцию. Но если инструкции нет, а от большинства явлений вокруг нас в природе инструкции нет, то мы проводим опыты. Девять из десяти экспериментов нам дают информацию о том, как делать не надо. Но десятая попытка, ради которой мы идём дальше, есть! И если сегодня у вас не получается, природа говорит «нет», то завтра вы можете всё изменить».

Популярность психологии растёт



Старший преподаватель кафедры общей психологии и конфликтологии УрГПУ Валентина Каримова отметила растущую популярность психологической науки на Урале: «Кафедра общей психологии и конфликтологии УрГПУ одну из своих задач видит в создании такого научного знания, которое напрямую работает на систему образования Свердловской области. Мы разрабатываем практические инструменты для поддержки педагога, ведь качество образования начинается с психологического благополучия самого учителя. С профессиональной точки зрения, для педагога важно развитие личностного потенциала, включая устойчивость к стрессу, умение действовать в ситуациях неопределённости и развитый эмоциональный интеллект. Поэтому одним из ключевых открытий для нас стало новое понятие, которое мы разрабатываем, – понятие эмоциональной зрелости педагога. Это качество личности, которое даёт возможность человеку эффективно действовать в новой, не предсказуемой для него ситуации, управлять своими эмоциями и эмоциями других. Эмоциональная зрелость личности, в частности, педагога, помогает ему выбрать верную тактику взаимодействия с учениками в сложной ситуации, что сейчас весьма актуально в образовании».

ЛЬГОТЫ РАБОТАЮЩИМ ПЕНСИОНЕРАМ: ПОРЯДОК ВЫПЛАТ

ВОПРОС-ОТВЕТ

Когда речь заходит об очередной индексации пенсий, читатели газеты, которые, выйдя на заслуженный отдых, продолжают официально трудиться, интересуются, как именно будет проиндексирована их пенсия. Разбираемся вместе.

Выйдя на пенсию, человек может продолжать официально работать. В целом трудоустройство пенсионеров не отличается от трудоустройства более молодых людей. Есть лишь несколько ограничений, которые указываются в законодательстве, они касаются государственных служащих и руководителей организаций системы высшего образования. В остальном лимитов нет, с работником пенсионного возраста заключается такой же трудовой договор, как с любым другим.

Трудовое законодательство запрещает дискриминировать потенциальных работников по полу или возрасту. Но, конечно, пожилые претенденты на должность сами должны реально оценивать свои возможности, когда речь идет, например, о физической работе.

Важно знать, что пенсионеры не имеют ограничений по выполнению сверхурочной работы, также они могут трудиться в выходные, праздничные дни, по ночам – естественно, при соблюдении их прав наравне с другими работниками.

Пенсионеры могут работать по совмещению. Принудительное заключение срочного, то есть заведомо ограниченного по времени договора с пенсионером запрещено, работник вправе требовать бессрочного договора. В то же время в Трудовом кодексе РФ (ч. 2 ст. 59) предусмотрено, что с пенсионером можно заключить срочный трудовой до-

говор, но только по соглашению сторон. Льготы, положенные работающим пенсионерам:

– Два дня на диспансеризацию. Проходить ее можно раз в год, пенсионерам и предпенсионерам должны предоставить отгулы по требованию, но работодатель вправе потребовать справку о том, что работник действительно проходил диспансеризацию.

– Дополнительный отпуск продолжительностью до 14 дней, но не оплачиваемый. Предоставляется по письменному заявлению в удобное для работника время.

Если пенсионер имеет какие-то другие льготы, например, по инвалидности или другим основаниям, он может пользоваться дополнительными льготами, для каждой категории – своими. Не совсем относится к категории льгот, но заслуживает упоминания то, что работающий пенсионер может получить

налоговый вычет за лечение, обучение, спорт, покупку квартиры.

Начисление пенсии работающим пенсионерам имеет ряд особенностей. Страховая пенсия и фиксированная выплата к страховой пенсии работающих пенсионеров после 1 января 2025 года ежегодно увеличиваются на сумму индексации, осуществляемой после указанной даты. При этом сумма индексации исчисляется, исходя из размера страховой пенсии и фиксированной выплаты к ней, в котором учтены имевшие место ранее индексации, корректировки и перерасчет.

Получить суммы страховой пенсии и фиксированной выплаты к ней с учетом индексации и корректировки, имевших место в период работы пенсионера, можно после увольнения, начиная с 1-го числа месяца, следующего за месяцем прекращения работы

«Роскачество»

«Я ВИЖУ, ЧТО СВО ОБЪЕДИНИЛА ЛЮДЕЙ...»

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



Михаил Клименко

Наталья Березнякова
Фото из архива Штаба общественной поддержки «ЕР»

Февраль в России – традиционно месячник защитников Отечества, приуроченный к празднику 23 февраля. Мы отдаем дань уважения солдатам Великой Отечественной войны, труженикам тыла, участникам афганской, чеченской и других военных кампаний. Но сегодня поговорим о тех, кто защищает интересы Родины в наши дни.

О мерах поддержки участников специальной военной операции и членов их семей мы беседуем с Михаилом Клименко, депутатом Законодательного собрания Свердловской области, заместителем председателя ЗакСо, руководителем Штаба общественной поддержки партии «Единая Россия» в Свердловской области, руководителем Региональной общественной приемной Председателя Партии «Единая Россия» Д.А. Медведева в Свердловской области.

- Михаил Николаевич, на Среднем Урале принято немало законодательных актов, направленных на поддержку бойцов СВО – и тех, кто сейчас в зоне соприкосновения, и тех, кто уже вернулся домой. Какие из них самые значимые?

- Все соответствующие документы, которые были приняты депутатами Законодательного собрания Свердловской области, защищают интересы и участников СВО, и членов их семей. Это областные законы «Об образовании в Свердловской области», «О социальной поддержке ветеранов в Свердловской области», «О социальной поддержке многодетных семей в Свердловской области», «О социальном обслуживании граждан в Свердловской области» и другие. Всего – более 30 законов, речь в них идет и о выплатах бойцам и их семьям, и об обучении детей в вузах, и других льготах.

Но не только на уровне документов идет активная работа. Если мы говорим про региональный депутатский корпус «Единой России», то и сами депутаты постоянно оказывают поддержку участникам СВО. Большое внимание этому направлению уделяют Председатель Заксо Людмила Бабушкина и депутаты Вячеслав Брозовский и Вячеслав Вегнер. По их инициативе постоянно идет сбор и отправка больших партий гуманитарных грузов в зону специальной военной операции. Они и сами не раз побывали там, куда адресована их помощь.

Глава Екатеринбурга Алексей Орлов, первый заместитель председателя

Заксобрания Дмитрий Жуков, я сам и многие другие – практически все депутаты-партийцы системно участвуют в сборе гуманитарной помощи. Местные отделения партии также собирают гуманитарные грузы, в этом в городах и районах нашей области им активно помогают неравнодушные граждане, волонтеры и советы ветеранов.

- Да, ветераны близко к сердцу принимают все, что происходит на западных рубежах России, ведь у многих там – дети, внуки...

- Наш регион – очень дружный, жители хорошо реагируют на наши акции, каждый хочет внести посильный вклад. Вообще, я вижу, что СВО объединила людей. Все хотят помочь нашим ребятам. Конечно, прежде всего, пенсионеры, они и окопные свечи делают, и маскировочные сети плетут. Далее, есть такое объединение – «Женское движение «Единой России», лидером которого в нашем регионе является



Максим Шоломов

Людмила Бабушкина, председатель регионального парламента. Его участницы шьют одежду для бойцов и специальные одеяла, которые маскируют от дронов, собирают продукты длительного хранения, и медицинское оснащение, которое применяется при оказании первой помощи.

Специальная военная операция на новый уровень подняла патриотическое воспитание молодежи. С 2023 года работает Штаб общественной поддержки партии «Единая Россия» в Свердловской области. На его площадках проходит очень много патриотических мероприятий. Ребята из первых уст слышат слова о том, как важно уметь защищать Родину. Они встречались с Героями России – участниками специальной военной операции: Максимом Шоломовым, Рустамом Сайфуллиным и другими. Большое впечатление на ребят произвела и встреча с Героем Российской Федерации Владимиром Шарпатовым – легендой войны в Афганистане, командиром самолета, о судьбе экипажа которого был снят фильм «Кандагар».

- Сейчас в штабе общественной поддержки проходит фотовыставка, от которой одновременно и горько, и светло на душе...

- Да, эта выставка – дань памяти тем, кто погиб в зоне СВО. Мама погибших начали взаимодействовать между собой. Их объединила общая беда. Они провели уже не одну выставку. Мы им помогаем, по нашей рекомендации они



Отправка гуманитарных грузов

создали некоммерческую организацию, чтобы иметь возможность и дальше организовывать акции, направленные на сохранение памяти о своих сыновьях. «Наши ребята живы, пока мы о них помним», – говорят матери героев. Они проводят патриотические встречи, поют песни, общаются, их это очень поддерживает.

- Наверняка в адрес общественной приемной партии, в штаб общественной поддержки поступает немало обращений и от самих участников СВО, и от их родных?

- Да, и немало. Есть обращения, связанные с выплатами. Есть просьбы помочь разыскать пропавших без вести, вернуть солдата из плена. Работаем мы и с ребятами, которые были ранены, проходят длительное лечение, помогаем разобраться с представлениями о награждении. И тут я хочу поблагодарить всех, с кем мы работаем, решая проблемы, изложенные в обращениях: сотрудников прокуратуры Центрального военного округа, специалистов военной прокуратуры Екатеринбургского гарнизона и военной полиции, уполномоченного по правам человека в Свердловской области Татьяну Мерзлякову. По выплатам нам активно содействуют в работе областное министерство социальной политики и региональное отделение Социального фонда России. Каждая из этих структур занимается своим направлением, мы всегда знаем, к кому обратиться за помощью в конкретном случае, кто и за что отвечает. К примеру, вовремя не приходят положенные выплаты. Как правило, сбой связан с какими-то мелкими ошибками. Нам никогда не отказывают, все включаются в решение проблемы, нет никакого формализма в работе. Все стараются с повышенным вниманием относиться к обращениям участников СВО или их родных.

Более того, у нас в штабе общественной поддержки регулярно проходят Дни бесплатной юридической помощи для участников специальной военной операции и членов их семей. Недавно в работе такой приемной участвовали представители 22 структур! Это и прокуратуры – военная и гражданская, и служба судебных приставов, и мин-

соцполитики, и Социальный фонд, и фонд «Защитники Отечества», и другие. Чтобы заявитель по теме СВО не ходил по разным инстанциям, а сразу в штабе мог получить консультацию нужного ему специалиста. Кстати, такой приём в эти же дни проходит на территории всей Российской Федерации, на площадках всех региональных общественных приёмных партии.

Проводятся у нас консультации и на другие темы – ЖКХ, нотариальные процедуры и прочие. Семья участника специальной военной операции может бесплатно получить нужную рекомендацию.

- О встречах молодежи с участниками СВО вы уже рассказали. Какие еще патриотические мероприятия, адресованные подрастающему поколению, можете назвать?

- Школьники пишут письма, готовят рисунки для бойцов СВО, эти послания со всей области мы собираем у себя. Далее они передаются в Центральный военный округ, откуда их отправляют в зону СВО. Очень трогательные ситуации потом случаются. К примеру, девочка, чей отец – тоже участник специальной военной операции, написала такое письмо. Каким-то невероятным образом ее послание попало к её папе! Нередко солдаты отвечают детям, получив их письма. С одной стороны, такое общение поднимает боевой дух бойцов, с другой – и ребята видят, что их письма читают, они нужны тем, кто сражается за Родину.

Проводим мы и такую акцию – «Парта героя». Да, ребята могут не вернуться с фронта, это – суровая правда войны. Но в школах, где они учились, сохраняется память о них: появляются парты с их именами. За этими партами могут заниматься только те школьники, которые достигли значимых успехов в учебе, общественной деятельности. Сидеть за партией героя – честь для сегодняшних школьников.

А сейчас ко Дню защитников Отечества в Свердловской области проходит уникальная акция «Тепло для героя». Принять в ней участие могут и друзья газеты «Пенсионер». **Подробнее об акции читайте на стр. 7.**



Дежурный по номеру
Римма Врубель

СОХРАНЕНИЕ СЕМЬИ – ТОЖЕ РАБОТА. НЕПРОСТАЯ И ОЧЕНЬ ОТВЕТСТВЕННАЯ

К такому мнению меня подвели ответы читателей во время дежурства. Свои размышления они подкрепляли примерами из жизни.

Сплачивают общие интересы

«Мы с будущей женой работали на одном предприятии, но в разных цехах, и не знали друг друга. Познакомились на заводском стадионе и вот уже больше полвека вместе. Оба занимались бегом, участвовали в эстафетах на приз заводской многотиражки и «добегались» до ЗАГСа. Потом была комсомольская свадьба, частенько рассматриваем фотографии», – когда **Владимир Иванович Кузьмин** из Екатеринбурга говорил об этом, такая теплота чувствовалась в его голосе! «Сейчас мы уже не бегаем, но любимся, как на этом же стадионе играют в футбол наши внуки и два правнука», – заключил он.

Подобная история – и в семье **Владимира Викторовича Шипулина** из Верхних Серег. «Я с молодости много времени проводил в спортзале, – рассказал он. – Зоя Петровна тоже была спортсменкой, участвовала в лыжных гонках. И вот уже 55 лет мы вместе».

Сергей Леонидович Мелкозеров из Верхней Туры считает, что надо уметь слушать и слышать друг друга. В такой атмосфере они с супругой воспитали шестерых детей и радуются пятерым внукам, одному внуку и правнучке.

«Без согласия и взаимопонимания крепкой семьи не получится», – такое мнение высказал **Николай Иванович Серков** из поселка Крутой Верхнепышминского ГО.

Светлана Ивановна из Первоуральска не стала произносить высокопарные слова, а просто рассказала о своей семье, и это – пример того, как по кирпичикам складывается счастье. Поженившись с Вадимом, они получили комнату в заводском общежитии. Когда появились сын, а потом и дочка, супруги решили построить собственный дом.

Муж не гнушался никакой работы, часто брал подработки, экономили на многом и через 10 лет наконец справили новоселье в просторном доме, при котором был и небольшой участок. Всю мебель, включая холодильник и телевизор, покупали в кредит. Но детям давали все необходимое – устраивали в кружки, музыкальную школу, спортзал. «Мы все делали вместе, я помогала мужу даже в строительных и плотницких делах, это еще больше сплачивало нас», – закончила рассказ Светлана Ивановна.

«Хорошо, когда молодая семья начинает совместную жизнь, что называется, с нуля, – согласна с предыдущей собеседницей и читательница из Байкаловского района **Клавдия Федоровна Наумова**. – Мы поженились, когда все наше «богатство» умещалось в одном чемодане. Муж работал и трактористом, и комбайнером, и шофером, чтобы заработать на собственный дом. Построили, муж даже сруб рубил сам, а я подбирала щепки. Семья росла. Через несколько лет купили первую машину – «Запорожец». Стали ездить с детьми на природу, в гости к бабушкам и дедушкам, навещали детей в пионерском лагере. А раз есть машина, значит, нужен и гараж. Опять строили своими силами. Я не помню дня, чтобы мой Семен Петрович сидел без дела. Постройки прибавлялись – коровник, курятник, сараюшки, завели корову, поросенка, кур. Мы до сих пор живем в этом доме и радуемся, когда к нам приезжают дети и внуки. Места хватает всем».

«Никогда не надо стремиться менять характер супруга или супруги, подстраивать его или ее под себя, – к такому выводу пришел **Александр Васильевич Писарев** из Новоберезовского. – У нас было такое правило: когда дочка была маленькой, мы каждый вечер перед сном гуляли с ней. Так было, когда она ходила в садик, а потом и в школу. Так же сейчас она поступает со своими детьми».

Куда уходит любовь?

«Почти всю жизнь я прожила в деревне, – рассказала **Зинаида Григорьевна Никитина** из Екатеринбурга. – Браки регистрировались в сельсоветах. В нашей деревне не было ни одного развода! Конечно, бывали случаи, когда мужик сходит «налево», и назавтра об этом знала вся деревня, но деревенские бабы умели прощать. Но времена меняются, и отношение к сохранению и укреплению семьи – тоже. Сейчас чуть что, сразу развод. Потом жалеют об этом».

Екатеринбурженка **Роза Александровна** призналась, что с мужем рассталась давно и сейчас живет одна. «Чтобы семья была крепкой, надо ценить, любить и уважать друг друга, – считает она. – А если случилась беда, надо вместе пережить ее».

«Прежде всего, надо уважительно относиться друг к другу, – такое мнение у **Валерия Николаевича** Чижова из Арамили. – Не понимаю, как можно поднять руку на женщину, оскорбить грубым словом? Ведь давали клятву в вечной любви. И куда она ушла, эта вечная любовь?».

Татьяна Ивановна Лядацева из поселка Монетный Березовского ЛЯГО тоже считает, что крепкая семья зиждется на взаимопонимании и взаимоподдержке.

С философской точки зрения

Кандидат наук **Иван Иванович Менухов** из Пышминского района к вопросу о крепкой семье подошел философски. Он заявил, что браки осуществляются по любви, по принуждению и по расчету, и самыми крепкими он считает последние. Первые бывают очень эмоциональными и поэтому недолговечными, а вторые распадаются, как только появляется возможность. Иван Иванович считает, что большую роль в создании семьи играет и гороскоп, который безошибочно говорит о совместимости или несовместимости представителей того или иного знака Зодиака.

Такого же мнения придерживается **Владимир Викторович Чащин** из Асбеста: «Даже медицина признает положительную роль совместимости характеров по гороскопу. А еще я против браков между людьми с большой разницей в возрасте. Какая тут любовь, один расчет!».

Наталья Степановна из Сысертского района добрым словом вспомнила про обычай сватовства, что был раньше на Руси. К женихам и невестам присматривались, изучали родословные семей, девушек выбирали не только красивых, но и домовитых, будущих мужей – работящих. Ритуал сватовства оттачивался столетиями. К свадьбам подходили очень ответственно, ведь такое событие, как правило, планировалось только один раз в жизни. «Оттого и разводов раньше не было, второй раз в брак вступали только вдовы или вдовцы», – подытожила она.

Свой взгляд на семью – у **Нины Константиновны Макушиной** из Серова. К примеру, она против дорогих подарков молодоженам: к чему им стремиться, если у них сразу все есть – квартира, машина и прочее. «Иногда родственники со стороны жениха и невесты даже соревнуются, чьи подарки будут богаче», – заметила она.

«Крепкая семья бывает, когда у нее достаточно высокий уровень доходов, – считает **Надежда Александровна** Ильиных из Байкаловского района. – Особо это касается жителей сельской местности».

«Залог крепкой семьи – в ответственности перед Богом, перед собой, близким человеком, перед детьми и, конечно, перед своей любовью. Если, конечно, брак заключен по любви», – подвела черту в разговоре жительница Качканара **Марина Александровна**.

Любовь – не вздохи на скамейке...

«Меня воспитывали бабушка и дедушка, так как я рано лишилась родителей, – начала свои воспоминания жительница Нижнего Тагила **Анастасия Михайловна Белова**. – Дедушка много работал, ведь надо было накормить, одеть, обустроить семью, позаботиться о скотине, без которой мы бы не смогли выжить. Вся домашняя работа была на бабушке. Поражаюсь ее терпению и выдержке. Бывало, дед иногда «с устатку» мог напиться. Но баба Паша в такие моменты никогда не устраивала ему сцен. Наоборот, поможет ему раздеться, покормит и уложит в постель. Зато утром, когда он проснется, даст ему жару. Дед после этого работал еще больше, словно заглаживая вину, и просто боготворил свою Парасковью Ивановну».

Другая тагильчанка, **Раиса Дмитриевна Гаврилова**, заметила, что залогом крепкой семьи считает любовь. При этом, по ее мнению, вовсе не надо каждый день дарить цветы и выставлять чувства напоказ. «Это видно по делам и поступкам супругов – по тому, как они дорожат друг другом, каждой мелочью доказывая это. Пример – мои родители. В такой семье и дети растут счастливыми», – заверила она.

«Без любви не может быть крепкой семьи, – категорично заявила **Наталья Степановна** из Каменска-Уральского. – До выхода на пенсию я работала в детских дошкольных учреждениях и видела это на примере семей моих воспитанников. Люди неоднозначно относятся к понятию «гражданский брак», когда семья создается без регистрации в органах ЗАГСа, а я нахожу в этом положительный момент. На мой взгляд, за это время можно проверить чувства, понять, нужны ли эти двое друг другу. Если нужны, то затягивать с походом в ЗАГС не надо. Не понимаю людей, которые десятилетиями живут вместе, рожают детей, а брак не спешат регистрировать. Штамп в паспорте тоже дисциплинирует».

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **29** звонков из Екатеринбурга, Нижнего Тагила, Каменска-Уральского, Верхней Туры, Красноуральска, Асбеста, Верхних Серег, Красноуфимска, Качканара, Арамили, Первоуральска, Серова, Новоберезовского, Пышминского, Байкаловского, Верхнепышминского, Березовского, Белоярского районов.

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ

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.

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС»
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ

08.00, 16.55 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
08.30 ФОРМУЛА 1 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 20.50, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
07.30 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

МИР

05.00 Х/Ф «ШУМИ ГОРОДОК» 16+
05.05, 10.10, 13.15 Т/С «ЧУЖАЯ КРОВЬ»
10.00, 13.00, 16.00 НОВОСТИ

ЗВЕЗДА

05.30 Х/Ф «ЧАСОВЩИК» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
09.15 Д/С «СТУПЕНИ ПОБЕДЫ» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.45 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+
10.45, 00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «БАНЗАЙ, НИКОЛАЙ! РУССКИЙ
АПОСТОЛ ЯПОНИИ» 6+

5 канал

06.10, 09.30, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЕРКА-7» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ
12+
08.30, 19.35 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ
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 ПРОКУРАТУРА 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ
12+
07.30 Х/Ф «ЛЕВША»
16+

ПЕН ТВ

05.00, 18.00, 00.25, 04.25 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ
16+

ВТОРНИК, 17 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ

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.

НТВ

04.35, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС»
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ

08.00, 16.55 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
08.30 МАТЧ! ПАРАД 16+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.30, 00.35 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
08.05 Х/Ф «СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ» 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.40 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

МИР

05.00, 10.10, 13.15 Т/С «ЧУЖАЯ КРОВЬ»
10.00, 13.00, 16.00 НОВОСТИ
15.05, 16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+

ЗВЕЗДА

05.30, 14.30, 17.10, 03.50 Т/С
«НАСТОЯЩИЕ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+
10.35 Д/Ф «Ю. ЯКОВЛЕВ. ХУЛИГАНИЛ НЕ
ТОЛЬКО В КИНО» 12+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «УШАКОВЫ ПРОСЛАВЛЯЮТ
РОССИЮ» 0+

5 канал

06.35 ОНИ ПОТРАЯЛИ МИР 16+
08.05 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 22.15 КОНЦЕРТ
12+
08.30, 23.10, 04.20 СПОЕМТЕ ВМЕСТЕ!
12+

ОТВ

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

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ПРЕОДОЛЕНИЕ. АДМИРАЛ
МАКАРОВ 12+

ПЕН ТВ

05.00, 18.00, 00.50, 04.30 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ
16+

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «БЕРЛИНСКАЯ ЖАРА» 16+
00.00 ШОУ ВОВАНА И ЛЕКСУСА 16+
01.05, 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, 02.10, 03.30 Т/С «КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ» 12+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ПОЛЮБИ МЕНЯ СНОВА» 16+
23.40 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, 00.10 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+
22.15 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+
00.30 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ 12+
01.35 Т/С «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
08.30 ЧЕЛОВЕК ИЗ ФУТБОЛА 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.30, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
12.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. ОБЗОР ТУРА 6+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВИД С ВЕРХУ 12+
18.50 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. ТРАКТОР (ЧЕЛЯБИНСК) - САЛАВАТ ЮЛАЕВ (УФА). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+
23.00 БИЛЬЯРД. ВЕТООМ ЛЧ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. МИЛАН - КОМО. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
04.00 Д/Ф «ГАВРИИЛ КАЧАЛИН. ДЕДУШКА ГАВА» 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.45, 22.15 Т/С «МЕГРЭ» 16+
09.30 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 01.05 ХХ ВЕК 16+
12.00 Д/Ф «КРЫМ. КОРЕИЗ. ЮСУПОВСКИЙ ДВОРЕЦ» 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО. КИНО 16+
13.00, 00.10 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
14.00 Х/Ф «СОВЕСТЬ» 12+
15.45 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15 Д/Ф «МУЗЫКАЛКА» 16+
17.45 Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
18.15 Д/Ф «ОСКАР». МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ ОТ ОСКАРА ФЕЛЬЦМАНА» 16+
19.00 УРОКИ РУССКОГО. ЧТЕНИЕ. «НИКОЛАЙ ЛЕСКОВ. «ЛЕВША» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 16+
20.50 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
21.30 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.20 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.30 Д/Ф «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.25 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.50 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.00, 02.20 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.35 Х/Ф «СКОЛЬКО СТОИТ СОВЕСТЬ?» 16+
19.00 Х/Ф «БЕЖАТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАТЬСЯ» 16+
04.25 6 КАДРОВ 16+

МИР

05.00, 03.10 МУЛЬТФИЛМЫ 12+
07.00, 01.55 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
07.15 Х/Ф «ЖЕНИХ С ТОГО СВЕТА» 16+
09.05, 10.10, 13.15 Т/С «КРИК СОВЫ» 16+
10.00, 13.00, 16.00 НОВОСТИ
15.05, 16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
19.25 Т/С «БИТВА ЗА МОСКВУ» 16+
04.45 Х/Ф «САДКО» 12+

ЗВЕЗДА

05.25 Т/С «НАСТОЯЩИЕ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/С «ОСВОБОЖДЕНИЕ ЕВРОПЫ. О ЧЕМ НЕ ПОМНИТ МИР СПАСЕННЫЙ...» 16+
11.55, 13.20 Х/Ф «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА» 12+
14.50, 17.10, 04.00 Т/С «БОМБА» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «ТРОЙНАЯ ПРОВЕРКА» 12+
01.00 Х/Ф «ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+
10.35 «А. ФРЕЙНДЛИХ. ВЧЕРА, СЕГОДНЯ И ВСЕГДА». Д/Ф 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «СЫЩИЦЫ» 12+
16.55 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10 Х/Ф «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ-3» 16+
22.35 ХВАТИТ СЛХОВ! 16+
23.05 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО ПЬЯТКА 16+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ ВЗЫСКАНИЕ ПОГИБШИХ. ЛИКИ БОГОРОДИЦЫ» 0+
11.35, 23.40 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
11.45, 12.15 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
12.45 Х/Ф «ГДЕ ЭТО ВИДАНО, ГДЕ ЭТО СЛЫХАНО» 0+
13.15 Х/Ф «СУД» 6+
14.50 Х/Ф «ПОЛЬНЯ-ТРАВА ГОРЬКАЯ» 0+
16.45, 23.50, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.45 Х/Ф «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ» 16+
19.30 БЕСОГОН 18+
20.30 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
21.30 Д/Ф «ПРЕПОДОБНЫЙ ШИО МГВИМСКИЙ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
22.05 Д/Ф «МОЯ РОССИЯ. СЕЛО СИЗЬМА. ЦИКЛ» 0+
22.35, 23.10 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
00.40 Д/Ф «ВИЗАНТИЯ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ» 0+

5 канал

06.15, 09.30, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
08.25 СТРОЙНАДЗОР 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.40 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+
17.30, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.10 Т/С «СВОИ-4» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+
00.30 Т/С «СВОИ-5» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 21.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
09.30 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 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, 18.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
10.00, 17.10 Д/С «ВЕЛИКИЙ РАЗЛОМ. БОРЬБА ЗА ВОСТОЧНУЮ АЗИЮ» 16+
11.30 Д/С «ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ФЕРМЕРЫ» 16+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «ИВАР КАЛЫНЫШ. РАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ» 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
18.00, 23.30 «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
18.50, 23.15 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
20.55 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
21.10 ОПЯТЬ ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ 12+
00.30 Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
01.00 Д/С «ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА» 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Д/Ф «ДЕЛО № 7 ДОКТОРА ТУРНЕРА» 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16

«ТЕПЛО ДЛЯ ГЕРОЯ»

АКЦИЯ

Партия «Единая Россия» в 4-й раз проводит благотворительную акцию «Тепло для Героя». Ее ко Дню защитника Отечества организуют активисты проекта «Старшее поколение»: собирают теплые вещи, продукты, подарки и письма с поздравлениями для бойцов специальной военной операции. Помощь передадут в зону СВО и в госпитали Минобороны РФ, где военнослужащие проходят лечение.

«С каждым годом к акции присоединяются все больше неравнодушных людей: за прошедшие три года 888 тысяч

человек приняли участие, собрали более миллиона писем и подарков, оказана адресная помощь порядка 30 тысячам семей бойцов», – отметила координатор партпроекта «Старшее поколение», член Совета Федерации Галина Карелова.

«В преддверии Дня защитника Отечества все желающие могут поздравить ребят, передать им подарок, написать письмо. Приглашаем всех жителей Свердловской области присоединиться к акции и поделиться теплом с нашими героями. По 23 февраля включительно объявлен сбор гуманитарной помощи: теплые носки, шарфы, перчатки, письма поддержки, которые можно принести во все местные отделения «Единой России»



на территориях своих муниципалитетов. В Екатеринбурге пункт сбора находится по адресу: ул. Куйбышева, 44 А, штаб общественной поддержки. Все собранные вещи будут отправлены в зону СВО», – сказала председатель Законодательного собрания Свердловской области Людмила Бабушкина.

«Жители городов и районов нашей области могут приносить теплые вещи и другие подарки в местные отделения «ЕР», сообщил руководитель региональной общественной приемной партии, депутат Законодательного собрания Свердловской области Михаил Климен-

ко. – А их на территории области – 80, фактически в каждом муниципальном образовании. В акции всегда активное участие принимают пожилые уральцы, мы благодарны им за неравнодушие и желание поддержать ребят».

При сборе гуманитарной помощи приоритет также отдается предметам первой необходимости, медикаментам. В списке – и сладости: на передовой их очень не хватает, как и писем и детских рисунков, которые бойцы по многу раз перечитывают и очень берегут.

По материалам сайтов

ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ЗООПАРК: ИТОГИ ЮБИЛЕЙНОГО ГОДА

КУРС НА 100-ЛЕТИЕ

Мария Волкова

В 2025 году Екатеринбургский зоопарк отметил 95-летие. Подводя итоги года, руководство рассказало о пополнении коллекции зоопарка, достижениях и планах и объявило о старте подготовки к 100-летию юбилею.

Вот так подарки!

По случаю прошедшего юбилея зоопарк продолжает получать разнообразные подарки. «Это – и животные, и ветеринарное оборудование, и элементы благоустройства», – отметила директор Екатеринбургского зоопарка Светлана Прилепина.

Администрация Екатеринбурга, например, подарила грузопассажирскую «Газель» для перевозки животных, выделила средства на капитальный ремонт павильона для бурых медведей. В новые «апартаменты» с теплыми полами, климат-контролем и сложными системами водоподготовки для бассейнов заселились новые гималайские мишки. Айсора из Алматы и Киру из Читы искали долго, ведь для формирования удачной пары крайне важно отсутствие родственных связей.

Также из Алматы в Екатеринбург приехала «звезда» нынешней зимы – двухлетняя медведица Алма, которая отказалась от зимней спячки и с удовольствием демонстрирует свой игривый характер посетителям.

Орланы, мартышки и «капибарыня»

Обновленный вольер для хищных птиц, также открытый в прошлом году, поразил даже федеральных кураторов природоохранных программ. Они рекомендовали Екатеринбургский зоопарк в качестве нового дома для пары краснокнижных белоплечих орланов. Первая птица уже доставлена в столицу Урала. «Высокая цена этих птиц нам была бы не по карману. Но в рамках федеральной программы они поступают в зоопарк бесплатно. У наших посетителей появится уникальная возможность их увидеть», – прокомментировала Светлана Прилепина.

В целом за год в зоопарк переехал 41 новый питомец. Из них десятки видов никогда прежде не экспонировались в России, как сообщил замдиректора Екатеринбургского зоопарка по формированию коллекции Павел Грачёв. Например, цепкохвостые дикобразы, опоссумы. «Также мы завезли виды, в отношении которых обладаем большим опытом в содержании: полозы Буланже, медведи гималайские, медведи белокоготные, мартышки Бразза, бинтуронги. Очень ждём приезд самки капибары для нашего мальчика», – добавил он.

Среди подаренных Екатеринбургскому зоопарку особей есть и необычные рептилии – шипохвосты, йеменские хамелеоны.

Возможно, в скором времени обретет пару из Азии и карликовый бегемот Ева. Поиски подходящего самца ведутся.

Рождаемость бьет рекорды

Главное достижение и гордость зоологов – появление на свет дальневосточного леопарда Кары. «Чрезвычайно редкие животные, чье размножение в неволе можно встретить не так часто. Наши леопарды родителями стали впервые», – подчеркнула С. Прилепина.

Огромная редкость для мировой практики – размножение в неволе ленивцев. Но и здесь научные изыскания сотрудников Екатеринбургского зоопарка взяли вверх. Успешно размножились на Урале кошачьи лемуры, игрунки Жоффруа и толстохвостый галаго. Всего в 2025 году в зоопарке родились 74 особи.

Тигры справят новоселье

Светлана Прилепина убеждена: время пролетит быстро, готовиться к 100-летию важно уже сейчас. Первая цель – провести ремонт центрального теплопункта. «Соблюдение температурных режимов, согласно требованиям по содержанию, – чрезвычайно важный вопрос, залог благополучия коллекции», – объяснила она.

Также директор анонсировала старт 2-летнего проекта: «Администрация города нас поддержала, выделив 50% финансирования на серьезную реконструкцию и обустройство нового тигрятника». Предварительная стоимость – 60 млн рублей.

«Строительство новых вольеров нам позволит нормально содержать пару амурских тигров», – добавила Светлана Прилепина, объяснив, что новый павильон будет рассчитан на содержание взрослой пары с детенышами.

«Зоопарк всегда рад гостям, – заключила Светлана Прилепина. – Это – тот уголок, где и дети, и взрослые могут ощутить себя в сказке. Приходите, чтобы увидеть всё своими глазами».

О ЗООПАРКЕ

Коллекция Екатеринбургского зоопарка – это около 1 тысячи животных более чем 320 видов, свыше 5 тысяч голов кормовых животных и 50 кг кормовых насекомых.

В 2025 году более 90 сотрудников зоопарка были отмечены наградами разных уровней, четверо получили знак министерства природных ресурсов «Отличник охраны природы».

ОПЕКУНЫ

72 опекуна, среди которых – крупные компании и частные лица, регулярно жертвуют средства на содержание 97 особей животных в Екатеринбургском зоопарке.

Общая сумма пожертвований за 2025 год составила более 13 млн рублей, в том числе 5 млн 400 тысяч выделила компания «Роснефть» – опекуны белых медведей. «Уральские авиалинии» опекают пару амурских тигров, «Сима-Ленд» – одного из львов, банк УБРиР – еще одного льва.

ЗВЕНЯЩАЯ ТИШИНА: КАК ПОТЕРЯ СЛУХА КРАДЁТ РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Каждый, кто терял слух, знает – это не просто болезнь, это потеря полноты жизни. Ты перестаёшь слышать голоса любимых, музыку, шум дождя. Постепенно отдаляешься от мира, всё больше и больше погружаясь в звенящую тишину. А теперь выдохните: глухоты можно больше не бояться. В России создан медицинский прибор «ФизиоТон», способный восстанавливать естественный слух даже тем, кто уже отчаялся. О нём нам рассказал врач-отоларинголог, кандидат медицинских наук Сергей Михайлович Гришовин, вылечивший своего собственного отца от тугоухости. –

– Сергей Михайлович, Вашему отцу повезло иметь сына-отоларинголога!

– (Смеётся). Чтобы вернуть утраченный слух, не нужно быть врачом или его родственником. Вы можете сами помочь себе.

– Расскажите, пожалуйста, подробнее...

– С удовольствием. Сосуды и нервные клетки стареют вместе с нами. Волосковые клетки внутреннего уха, те самые, что улавливают звуковые колебания и отвечают за хороший слух, постепенно отмирают. Добавьте сюда лекарства, хронические болезни и вот уже человек надевает слуховой аппарат. Но это только «костыль», а волосковые клетки можно «разбудить».

– Неужели это возможно?

– Да. У моего отца тугоухость протекала так, как и у большинства. Сначала он плохо разбирал речь, постоянно переспрашивал. Потом перестал слышать даже вблизи. Мучился и он, и мы вместе с ним. Телевизор всегда орал так, что соседи ругались, по телефону звонить ему было бесполезно. Папа жаловался, что окружающие злятся на него, и что ему очень одиноко.

– Что Вы чувствовали, осознавая, что Ваш отец теряет остатки слуха?

– Стыд и отчаяние, что еще! Но один случай помог мне вытащить отца из этой ямы. Я посетил медицинскую конференцию в Китае. И там узнал об уникальной методике восстановления слуха через регенерацию волосковых клеток. Ее успешно применяют в клиниках Шанхая и Пекина.

– Китай сейчас «впереди планеты всей» в технологиях... Что это за методика?

– Её цель – возвращение человеку его собственного родного слуха. И делается это с помощью медицинской техники. Для устранения тугоухости требуется четыре вида лечебного воздействия: электроимпульсная терапия, магнитное поле, красное монохромное излучение и низкочастотные вибрации. Я был поражён результатами, которые показывали китайские коллеги. Смущало только одно – требовалось много оборудования, чтобы человек мог пройти все этапы восстановления. Вернувшись домой, я стал искать аналогичную технологию и с удивлением узнал, что наши учёные пошли ещё дальше и создали прибор, который объединяет все четыре технологии! И это медицинский аппарат «ФизиоТон»!

– Ого! Можно подробнее?

– Представьте себе прибор, по функциональности заменяющий сложную медицинскую аппаратуру, которой оборудованы китайские клиники, а по размеру помещающийся в одной руке. Это значительно упрощает лечение тугоухости и делает «ФизиоТон» доступным для каждого человека. К примеру, вы или ваш родственник можете принести этого маленького помощника к себе домой и, сидя в уютном кресле, вылечить себя самостоятельно. Именно вылечить! Ведь «ФизиоТон» – настоящий медицинский прибор, который лечит тугоухость и восстанавливает естественный хороший слух.

Он воздействует комплексно:

1. Электроимпульсная терапия помогает растворить рубцы и спайки, улучшить кровоток, повысить тонус сосудов и нервов. Благодаря этому улучшается питание органов слуха.

2. Магнитное поле восстанавливает волосковые клетки улитки, устраняет воспаления, улучшает звуковую проводимость.

3. Красное монохромное излучение укрепляет барабанную перепонку и слуховые косточки, отвечающие за усиление звуковых колебаний. 4. Низкочастотная вибрация активизирует кровообращение, улучшает тонус сосудов ушей и слухового нерва, стимулирует выведение токсинов и старых клеток. Всё это вместе даёт мощный лечебный эффект: восстанавливается чувствительность слухового нерва и волосковых клеток, а значит, возвращается естественный, живой слух.

– Ваш отец вернул слух с помощью «ФизиоТона»?

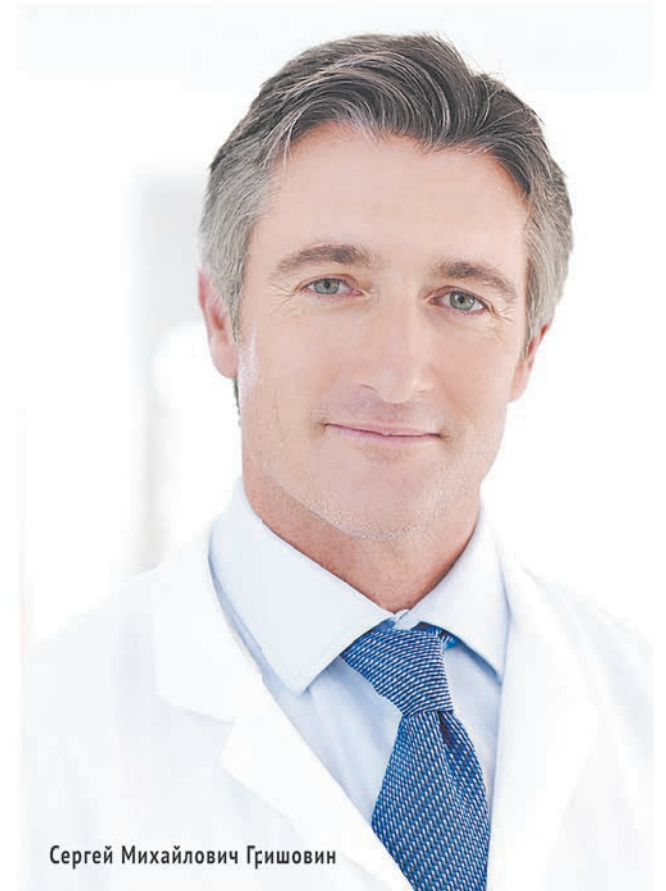
– Да, папа от прибора был в восторге. Включил его и сиди себе, смотри телевизор и с каждым днем отмечай, что слышишь все лучше и лучше. Вот бы все болезни лечились так просто и приятно! Сейчас отец слышит. Песни с правнучкой разучивает, музыку слушает.

– А своих пациентов вы как лечите – по-старинке, как другие врачи? Или «ФизиоТон»?

– Ну очевидно же, что «ФизиоТон» для меня в приоритете! Я на практике убедился в его эффективности. Приведу лишь несколько примеров.

Ирина Михайловна, 78 лет, тугоухость была 3-й степени. В семье не находила поддержки – родственники постоянно раздражались, грозилась отдать в дом престарелых. Но женщина отстояла себя, купив «ФизиоТон». А вернув слух, выселила родственников, пытавшихся забрать у нее квартиру. На суде выступала без слухового аппарата, слышит она теперь отлично.

Матвей Георгиевич, 84 года, стремительное падение слуха. Попал под машину, не услышав сигнал автомобиля. Такого человека нельзя оставлять одного, ведь он даже скорую сам себе не вызовет. Нанять сиделку семье мужчины было не по карману. К счастью, они нашли решение – купили «ФизиоТон». Недавно увидел его на улице, окликнул: обернулся моментально! И хотя вокруг было шумно, мы с ним прекрасно поговорили. Валентина из-за своей тугоухости чуть не рассталась с мужем. Тот думал, что жена его игнорирует, обижался, а однажды ушел, хлопнув дверью. Со слухо-



Сергей Михайлович Гришовин

вым аппаратом женщина стеснялась ходить, да и звуки он издавал искусственные, так с мужем не объяснилась. Потом был курс «ФизиоТона». Она приходила ко мне на контроль: слух сейчас хороший, с мужем отношения наладились. Говорит, что шепчутся друг другу на ушко, как в юности. С «ФизиоТон» человек восстанавливает собственный слух, возвращает себе радость общения, уверенность, свободу.

– Что Вы посоветуете людям, которые обнаружили, что стали хуже слышать?

– Ни в коем случае не откладывать лечение «ФизиоТон»! Ведь потеря слуха ведёт к депрессии, ухудшению памяти и когнитивных функций, ускоряет старение мозга. Не ждите, пока тишина станет вечной. Верните себе возможность слышать самостоятельно. Процедуры занимают всего несколько минут в день в течение месяца, а результат остаётся на годы. Тем более до 17 марта 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 3767. При обращении специалисты помогут вам и ответят на все интересующие вопросы о медицинском приборе «ФизиоТон».



Медицинский прибор

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МЫ ТАНЦУЕМ, ПОЭТОМУ НЕ СТАРЕЕМ!

ТАЛАНТЫ

Елена Зинковская
Фото из архива ансамбля «Сказ»

Общение с увлеченными людьми всегда вдохновляет, заряжает позитивом, наполняет энергией. Так получилось и после моего знакомства с артистами народного ансамбля танца «Сказ» имени Александра Поличкина.

Легендарный коллектив

Ансамбль основан в 1942 году выдающийся хореограф, народный артист РСФСР и Почетный гражданин Екатеринбург Александр Петрович Поличкин. Уже более 80 лет коллектив радуется своим творчеством, выступая на площадках города и области. Уральским танцорам аплодировали в 40 странах мира. Не случайно «Сказ» – обладатель множества наград всероссийских и международных конкурсов, коллектив по праву носит почетное звание «Народный». Сегодня ансамблем руководит Дмитрий Григорьевич Самылов.

Помимо виртуозности артистов у этого коллектива есть еще одна особенность: он объединяет артистов разных возрастов – малышей 4-5 лет, подростков, молодежь; есть и старшая группа, возраст танцоров в ней – от 50 лет и выше.

Ветераны не уступают более юным коллегам ни в исполнительском мастерстве, ни в сложности репертуара, ни в

- Девочки, немножечко повкуснее дробь. Не колотите. Нужно, чтобы она работала, чтобы зритель почувствовал этот кайф. Везде у вас идет деми-плие – полуприседание. А если вы ходите на прямых ногах, то у вас и дробь-то слышно не будет. И с настроением! Ещё разочек! Готовы? ...Пять, шесть, семь, восемь.

Через пару минут он добавляет: «Сейчас дробь была намного лучше! Молодцы! Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь...».

Артисты снова и снова оттачивали каждое движение. Глядя на их безупречную осанку, сияющие глаза, искренние улыбки, мне казалось, что танец дается им легко. И только когда смолкли последние



танцами с четырёх лет, всегда говорил и говорю: сцена – это как наркотик, затягивает. Поэтому я прекрасно понимаю тех, кто пришел в ансамбль еще в юности и продолжает танцевать до сих пор».

Не профессионалы, но...

Вскоре из гримерки, переодевшись, легкой походкой вышли Людмила, Ирина, Лариса, Надежда, Эльвира. Вместе они отвечали на мои вопросы, рассказывая о своем замечательном коллективе, дополняя или чуть поправляя друг друга.

- Вы танцевали в этом коллективе в молодости. Почему решили собраться снова?

- Прежде всего, не хватало движения.



в Республику Беларусь, представим новый номер – «Белорусский танец». И поездки, и ткани на костюмы нам приходится оплачивать самим. Обходится это недешево. Так что если найдутся спонсоры, желающие поддержать наши конкурсные выступления, будем рады.

- Что отличает вас от других ветеранских коллективов?

- У нас сложились свои традиции, своя школа, которую заложил Александр Поличкин. Мы – не профессионалы, но близки к этому. Те, кто приходит к нам со стороны, как бы ни старались, не могут дотянуться до нашего уровня. Даже нынешний руководитель ансамбля Дмитрий Самылов говорит: «Что-то у вас есть такое, особенное. Вы только выйдете на сцену, уже энергетика волной идет в зал». Мы этого объяснить не можем, но начинаем танцевать, и улыбки у зрителей сами собой появляются. Многие наши ровесники по сцене двигаются неторопливо, размеренно. А про нас никто не скажет, что мы – пенсионеры. Хотя на репетициях бывает сложно. Однажды перед отчетным концертом нас просто загнали. Зато на следующий день, на концерте, чувствовали себя намного легче, будто второе дыхание открылось. Как-то Дмитрий Григорьевич ставил нам казачий танец. Сказали ему: «Вообще-то нам – не 16 лет, быстро же...». Он посмотрел удивленно и говорит: «Ну, справляетесь ведь!». Мы действительно справляемся. И на шпагат до сих пор садимся.

- Танцы – серьезная нагрузка. Возраст даёт о себе знать? Суставы не беспокоят?

- Если зайти в гримёрку перед концертом, у нас там – лазарет. Один надевает наколенник, второй втирает мазь в поясницу, третий делает укол, четвертый принимает таблетку. А выходим на сцену и про болячки забываем. Один из наших участников в аварии травмировал ногу. Он к кулисам подходил с палочкой, ее оставлял, номер танцевал, потом выходил за кулисы и снова опирался на палочку.

Даже если здоровье не позволяет танцевать, все равно едем на репетицию, просто посидеть, увидеть своих. Ведь здесь – еще и общение. За столько лет мы стали друг другу родными, знаем, у кого какие проблемы, стараемся помочь, поддержать. Наверное, девизом нашей ветеранской группы можно сделать фразу «Человек перестает танцевать не потому, что он стареет. Он стареет, потому что перестает танцевать». Вот поэтому мы продолжаем танцевать!



количестве наград. На встречу с ними я и отправилась во Дворец культуры железнодорожников, где жизнь кипит даже воскресным утром.

На репетиции

Из приоткрытой двери танцевального класса доносится:

- ...Пять, шесть, семь, восемь. Раз, два, три, раз, два, раз, два, три... Стоп. Встали. Еще раз, начали... Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. Раз, два...

Занятие ведет заслуженный артист РФ Владимир Николаевич Трунов, репетитор ветеранской группы. Под его размеренный счет ритмично двигаются танцоры в черном трико и удобной обуви. Их движения плавны и четки, никто не сбивается, не путается. Руководитель включил музыку, и артисты закружились в вихре народной пляски. Ее темп становится все быстрее, быстрее... Но Виктор Николаевич прерывает процесс:

аккорды, я услышала их напряженное дыхание, увидела проступившие капельки пота. Но улыбки продолжали сиять.

Сцена – как наркотик

После репетиции прошу Владимира Николаевича прокомментировать занятия с танцорами «серебряного» возраста. «Я с удовольствием занимаюсь с ними третий год, – говорит наставник. – Сами видите, как они стараются. И характер, и настроение передают. А самое главное – им нравится всё, что они делают, они танцуют с радостью, глаза горят. Когда люди со стороны видят выступления нашей ветеранской группы, особенно когда узнают, сколько лет артистам, а ведь самому старшему – 73 года, реакция одна: «Не может быть!»! Аплодисменты становятся еще громче. Все наши участники – уже бабушки, дедушки. У многих из них внуки в нашем ансамбле танцуют. Я сам занимаюсь

В «девяностые» годы наш педагог Михаил Матвеевич Пермяков организовывал сборные концерты, иногда приглашал поучаствовать и нас: «Станцуйте «Вечорку». Нам было лет по 40 «с копейками», мы приходили, танцевали. А чуть позже наш второй руководитель Михаил Николаевич Баланчук бросил клич: «Ребята, а не заниматься ли нам постоянно, хотя бы раз в неделю?». Так потихоньку мы вернулись в ансамбль. В этом году будет уже 11 лет, как мы собрались ветеранской группой. Перебрались в ДК железнодорожников, где репетируем каждое воскресенье.

В ансамбле у нас создавались семейные пары, наши дети тоже приходили танцевать, а теперь здесь же танцуют и внуки. Иногда в концертах участвуют по три поколения одной семьи!

- Где можно увидеть ваши выступления?

- На всех городских мероприятиях Екатеринбург – 9 Мая, в День города. Скоро будем выступать на Масленице в парке им. Маяковского. С соцсети «ВКонтакте» есть группа – Ансамбль «Сказ» имени Александра Поличкина (vk.com/ansambl_polichkina). Там выложены видеозаписи наших выступлений. Часто мы выезжаем на различные конкурсы. Были в Казани, Перми, Санкт-Петербурге. Особенно успешным стало выступление в Москве в 2024 году. Тогда из 200 коллективов именно ветеранская группа ансамбля «Сказ» завоевала Гран-при, мы стали лауреатами конкурса в рамках проекта «Национальное достояние России». В составе судейской коллегии конкурса был внук известного советского артиста балета Игоря Моисеева – Владимир. Он высоко оценил наш уровень. Скоро предстоит поездка

С днём рождения!

Желаем жизни улыбаться,
В любви и радости купаться,
Жить, ощущая вдохновенье!
Большого счастья! С днем рожденья!

80 лет

Луиза Николаевна ПШЕНИЦЫНА,
Богданович

75 лет

Валерий Петрович МОЧАЛОВ,
Екатеринбург

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Валентина Михайловна БАЛАШОВА,
Екатеринбург

Зоя Дмитриевна ДЕГТЯННИКОВА,
Пригородный район

Анна Арсентьевна КЛЕМЕНТЬЕВА,
Пригородный район

Тамара Федоровна КОУРОВА,
Екатеринбург

Лидия Николаевна ПЕРШИНА,
Ирбитский район

Капиталина Степановна СВЕШНИКОВА,
Екатеринбург

Виктор Иванович СМИРНЫХ,
Сысертский район

Нина Павловна СЫРОПЯТОВА,
Екатеринбург

Галина Алексеевна ТРУФАНОВА,

Белоярский район

Людмила Архиповна ЧЕРЕПАНОВА,

Краснотурьинск

Руфина Каримовна ШИБАЕВА,

Первоуральск

Поздравляю с днем рождения

Сергея Валентиновича РЫЖКОВА,

Александра Тимофеевича

СТАРХОВА,

Дмитрия Павловича МАЛКОВА

В семье пусть любят, берегут,

Доходы пусть всегда растут.

И всем невздам вопреки

В душе сияют огоньки!

Почетный ветеран УВД

А.Н.Глушков, Березовский

Поздравляем

с 80-летием

Галину Петровну ПРИЕМЩИКОВУ

С юбилеем поздравляем,

Процветания желаем,

Счастья, радости, успеха,

Доброты, улыбок, смеха.

Здоровья на долгие годы.

Совет ветеранов,

д. Приданниково,

Красноуфимский район

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

● **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391**

● **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750.**

● Купим акции местных заводов. Т. 8(950)258-16-58

● Куплю гараж! Тел. 8-908-633-63-09

● Продаю 2-комн. квартиру, 57 м², в пгт, рядом сосновый лес, 100 км от Екатеринбурга. Тел.: 8-904-387-01-47

● Продам сервант с антресолю, 84x44 см, цвет орех; шкаф для одежды

с антресолю, 89x44. Б/у, по 3 т. р. Тел.: 8-912-241-17-92

● Продам участок 5,7 сотки в саду №5. Все насаждения, клубника. Рядом пруд, магазин, транспортная развязка. Тел.: 8-343-976-00-32

● Срочно продам автоклав новый в упаковке, индукционную плиту новую, в упаковке; новые пледы – верблюды, полуторки, один в виде пододеяльника; спальный мешок, одеяло, 2-спальный плед легкий, двусторонний; 2-спальный плед, немного б/у. Тел.: 8-908-919-95-07

● Женщина, 77 лет, живу в деревне в благоустр. доме, есть козы, летом нужна небольшая помощь. Ищу помощника. Тел.: 8-900-204-86-57

● Ищу курсы макияжа. Тел.: 8-950-190-40-24

● Продам 2 замка для гаража, тележку бытовую, насос погружной, радио-детали, сотовые телефоны, кабель телевиз., 5 м. Тел.: 8-919-369-04-18

● Сниму дом с баней, 120 км, от Екатеринбурга. Возможно, с выкупом. О себе: пенсионер, занимаюсь спортом. Тел.: 8-912-624-65-10

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатъева

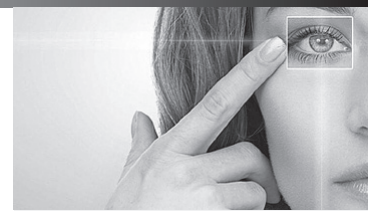
КАТАРАКТА – прогрессирующее патологическое состояние, связанное с помутнением хрусталика глаза. Единственный эффективный метод лечения – замена помутневшего хрусталика на искусственный.

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.
Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

МЫ ГАРАНТИРУЕМ технологичные 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



УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
ТОЛЬКО ДО 31 МАРТА 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.

Секреты сада и огорода

ПРИХОДИТЕ!

В Екатеринбурге 13-14 февраля пройдут региональная научно-практическая конференция «Достижения науки – садоводам Урала» и выставка «Моя земля». Площадкой проведения мероприятий станет Уральский государственный аграрный университет. Участникам необходимо иметь при себе документ, удостоверяющий личность.

Программа:

13 ФЕВРАЛЯ

11:00 Открытие конференции и выставки. Карпухин Михаил Юрьевич – проректор по научной работе и инновациям ФГБОУ ВО Уральского ГАУ, к.с-х.н., доцент.

11:15-12:15 Селекционные достижения Кировской селекции. Рассадный способ выращивания лука за вегетативный период. Особенности агротехники ярового чеснока в условиях Урала. Мотов Виктор Михайлович – заведующий лаборатории селекции овощных культур Федерального аграрного научного центра Северо-Востока имени Н.В. Рудницкого, к.с-х.н., лауреат Золотой медали имени Н.В. Рудницкого, г. Киров.

12:15-13:00 Творческий путь уральского селекционера-плодовода Котова Леонида Андреевича. Слепнева Татьяна Николаевна – руководитель Свердловской селекционной станции садоводства, ФГБНУ УрФАНЦ УРО РАН.

13:30-14:15 Советы садоводам – все, что нужно для посева семян и выращивания рассады. Овчинникова Яна Юрьевна – опытный садовод.

14:15-15:00 Земельные вопро-

сы в садоводческих некоммерческих товариществах. Локтионова Надежда Анатольевна – юрист, председатель Свердловского регионального отделения садоводов России.

15:00-16:00 Декоративно-лиственные бегонии. Уход в зимнее время. Способы размножения. Давыдова Людмила – коллекционер, садовод-опытник, г. Первоуральск.

14 ФЕВРАЛЯ

11:00-12:00 Новые сорта, удобрения и технологии для садоводов Урала. Карпухин Михаил Юрьевич.

12:15-13:00 Особенности выращивания баклажана и перца Кировской селекции на Урале. Мотов Виктор Михайлович.

13:30-14:15 Магия в каждой капле: как ЭМ-технология пробуждает спящие ресурсы вашего сада. Кузнецова Людмила Александровна.

14:15-15:00 Препараты Байкал Эм-1 и Тамир – как и для чего их применять. Чимитдоржиева Ирина Бураловна – к.б.н., БГСХА, доцент, г. Улан-Удэ.

15:00 -16:00 Уход и размножение стрептокарпуса. Посадка листа и деление от листа. Давыдова Людмила.

Ежедневно с 10:00-16:00 – консультации на стендах участников выставки.

Организаторы события: факультет агротехнологий и землеустройства Уральского ГАУ, кафедра овощеводства и плодоводства имени профессора Н.Ф. Коняева, Уральская школа садоводства и огородничества.

Справки – по телефонам:

8 (343) 350-97-56,

8 (343) 221-40-36.

Оргкомитет



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
УРАЛЬСКАЯ ШКОЛА САДОВОДСТВА И ОГОРОДНИЧЕСТВА

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. Публикация не подлежит

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

04.25, 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 2

08.00, 16.55 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
08.30 ФОРМУЛА 1 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 00.00, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+
07.45 Т/С «МЕГЭ» 16+
09.30, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
16+
07.25, 04.55 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.55 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

МИР

06.15, 01.35 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ
БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
07.35, 10.10, 13.15 Т/С «БИТВА ЗА
МОСКВУ» 16+

ЗВЕЗДА

05.10 Т/С «БОМБА» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.05, 11.50 Х/Ф «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВРАЧ»
12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ
12.30, 15.00 Х/Ф «ЖЕНЩИНА В ЗЕРКАЛЕ»

СПАС

05.00 ВСТРЕЧА 12+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 ПАЛОМНИЦА 12+
12.25 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.45, 06.25, 07.05, 07.55, 09.30, 11.25,
12.15, 13.30, 13.35, 14.25, 15.20,

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 23.10 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ
16+

ОТВ

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

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
07.10 Д/Ф «ТРИ ЗАПОВЕДИ ИГОРЯ
СТОЛЕТОВА» 12+

ПЕН 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 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 ВЕСТИ. СБ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

06.15 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

МАТЧ ТВ 2

08.00 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 15.25, 21.10, 00.30 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.35 Х/Ф «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ» 0+

Домашний

06.30 Х/Ф «МЫ ЭХО ДРУГ ДРУГА»
16+
09.40 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.05 Х/Ф «КРУТЫЕ ПОВОРОТЫ»
16+

МИР

05.00, 04.50 Т/С «КРИК СОВЫ» 16+
09.45, 10.10, 13.15 Х/Ф «А ЗОРИ ЗДЕСЬ
ТУХИЕ» 12+

ЗВЕЗДА

05.40, 03.50 Х/Ф «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА
АЛАДИНА» 6+
07.05 Х/Ф «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА»
12+

ТВ Центр

06.40 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.10 Х/Ф «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И
ДЕТЕКТИВМ-4» 16+

СПАС

05.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 ЗАВЕТ ЖИЗНИ ХРИСТА 6+
06.10 Д/Ф «АЛЕКСЕЕВСКИЙ МОНАСТЫРЬ.
ДУХОВНЫЙ ОАЗИС СТОЛИЦЫ» 0+

5 канал

05.00, 05.20, 06.00, 06.45, 07.35, 08.20,
10.00, 10.20, 11.10, 12.05, 13.00,
14.00, 14.55, 15.45, 16.40, 17.35,

ТНВ

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

ОТВ

06.00, 09.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ
16+
06.50, 09.50 НАВИГАТОР. ЛУЧШЕЕ
12+

ОТР

06.00 Х/Ф «САМАЯ КРАСИВАЯ»
16+
08.00, 17.05 ПЕСТРЫЙ МИР
12+

ПЕН ТВ

05.00, 02.40 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ
16+

МИР БЕЗ ПЕСЕН ТЕСЕН

ЭНТУЗИАСТЫ

Клара Анчарова
Фото предоставлено автором

Народная песня была и остается творческой мастерской, обеспечивая связь поколений, это – история народа без прикрас. Каждый может петь народные песни – самый демократичный, массовый жанр, источник вдохновения и народной мудрости.

Народные песни способны влиять на наше настроение сильнее, чем прочие. Они могут успокоить, помочь пережить трудные моменты или придать энергии и заставить действовать, в зависимости от содержания. Доказано, что пение народных песен, особенно в хоре, повышает иммунитет и снижает уровень стресса.

Выйдя на пенсию, я стала часто посещать учреждения культуры Орджоникидзевского района Екатеринбурга. Моё внимание привлек народный коллектив хора ветеранов «Катюша», который неизменно участвовал в праздничных концертах центра культуры Эльмаш, был ярким украшением мероприятий для людей старшего возраста в муниципальных библиотеках, совете ветеранов, учреждениях соцзащиты.

«Поет Урал» – под таким названием звучали мелодии, связанные с культурой нашей родины, фольклорные произведения, песни уральских композиторов. Особо выделялась неподдельной искренностью, приятным голосом и обаянием солистка коллектива, лауреат

областных конкурсов Валентина Викторовна Балобанова. Я решила познакомиться с ней поближе.

И вот я у неё в гостях. Оказалось, мы с ней – почти ровесники. Собеседница рассказала, что родилась в небольшом посёлке Агарзя Пермского края. Большая семья, состоявшая из шести человек, была очень дружной. Примером для девочки стала старшая сестра, которая училась в школе и занималась акробатикой. Маленькая Валя, гибкая и бесстрашная, всюду следовала за сестрой, участвовала в школьных выступлениях, забиралась на самый верх гимнастической пирамиды и делала шпагат.

Мама Елена, как вспоминает Валентина Викторовна, обладала чистым, красивым голосом, прекрасно пела; бывало, выйдет за околицу, запоёт так, что слышно было соседям, живущим за рекой. Валя тоже начала петь, любимыми исполнителями у неё были Людмила Зыкина, Майя Кристалинская. А в 14 лет она начала писать стихи. Дружная музыкальная семья часто собиралась за столом, пили чай у самовара, отец играл на балалайке, зять – на гитаре, а женщины пели старинные уральские песни.

Потом семья переехала в Асбест. Здесь Валентина окончила школу, затем и медицинское училище. И везде девушка участвовала в самодеятельности, пела в хоре. Вышла замуж, родился сын, затем дочь. Судьба сложилась так, что пришлось самой поднимать двоих детей, Валентина перешла работать на завод. В советские годы в каждом цехе

завода был свой хор, между цехами проводились конкурсы. Коллектив, где пела Валентина, неизменно занимал первые места. Исполнение любимых народных песен помогло ей пережить трудности, болезни и невзгоды.

Дети выросли, получили высшее образование, обзавелись семьями, переехали жить в Екатеринбург. Сюда же, выйдя на пенсию, переехала и Валентина Викторовна, сын помог ей приобрести квартиру недалеко от ДК Эльмаш, при котором с 1957 года существовал народный хор «Катюша».

Общительная Валентина Викторовна быстро освоилась на новом месте, и вот уже 13 лет рядом с ней – друзья и единомышленники. Дважды в неделю участники хора приходят на репетиции, являются «серебряными» волонтерами, часто выезжают на концерты, принимают участие в конкурсах и фестивалях. Нередко участницы хора вместе отмечают праздники и дни рождения, где неизменным организатором и заводилой является всеобщая любимица Валя.

В.В. Балобанова исполняет народные и авторские песни разных лет, популярные романсы и лирические композиции. За последние годы она сама создала несколько песен: «Ах, детство мое», «Хочу счастливой быть», «Душа годков не боится», заборные частушки. В ее репертуаре – больше сотни песен, чтобы сохранить их для будущих поколений, певица записала их в студии звукозаписи.

Руководитель хора, заслуженный работник культуры РФ Владимир Пе-



трович Орлов считает, что Валентина Викторовна Балобанова – профессионально одаренный, творческий человек, который постоянно работает над собой. Совместно с ней он написал песня «Город мой», которая неизменно звучит на торжественных мероприятиях Екатеринбурга.

А ещё Валентина Викторовна – прекрасная мать и бабушка. Она помогает детям в саду, воспитывает правнучку. И, конечно, ни дня не может прожить без творчества! Оптимизмом проникнуты строчки ее стихотворения:

Я не скрываю возраст свой, друзья,
Пришла пора мне возрастом
гордиться,

И жизнь хорошую я прожила,
Хотя богатой вовсе не была,
Чтоб выжить,

Приходилось много мне трудиться!
«Я без песни не могу, я для песни
рождена», – завершает нашу беседу
Валентина Викторовна и приглашает
всех на концерты любимого коллектива!

Волшебство гобеленов Натальи Скакун

МАСТЕРА



Наталья Кунгурцева, г. Екатеринбург
Фото из буклета работ Н. Скакун

Уральскому художнику-прикладнику, члену Союза художников РФ Наталье Николаевне Скакун исполняется 75 лет. Хочется поздравить её и задать несколько вопросов.

- Где вы родились? Семья как-то повлияла на ваше желание стать художником?

- Я родилась и прожила до 18 лет в Миассе Челябинской области. Отец был главным редактором районной газеты, мама – служащей. Семья у нас была творческая. Мама прекрасно вышивала. Дядя, брат мамы, с детства тяготел к живописи, но его отец – мой дед – не отпустил его учиться. Но дядя всю жизнь, а без кистей он жить не мог, копировал картины. Мама, видя, что я – тоже не без способностей, поскольку детской худо-

жественной студии в городе не было, привела меня заниматься к взрослым в изостудию при ДК.

- Вам сразу удалось поступить в художественное училище?

- После окончания школы я год трудилась на заводе художником-оформителем – надо было проверить себя. Не только оформляла стенды, но и рисовала рабочих разных профессий, а заводская газета печатала эти рисунки. В 1969 году с первого захода я поступила в Свердловское художественное училище им. Шадра, чтобы выучиться на художника-оформителя. После учебы по направлению трудилась в Перми, но хотела вернуться в Свердловск, понимала, что быть только оформителем мне мало. Я с первых лет учебы начала участвовать в выставках. Выставляла акварели, графические работы. А для художника поле деятельности в Свердловске гораздо шире, да и друзья юности, любимые учителя были там...

- Но я знаю вас как мастера, создающего удивительные гобелены?

- Я поехала по турпутевке в Прибалтику – Вильнюс, Рига, Таллинн. В Риге, в крошечном полуподвальном кафе я увидела выставку гобеленов. И маленьких на столах, и пристенных, и объемных подвесных. Я была поражена. Созданию гобеленов надо учиться, это – отдельный вид искусства. Ему можно было научиться только в Москве, в «строгановке», но уехать из Свердловска я не могла – серьезно заболела мама. Пришлось

осваивать самой. Со временем начала на выставках представлять свои гобелены – сначала маленькие.

- Насколько трудоемка работа по созданию гобеленов? Что нового вы внесли в создание своих творений?

- Да, она требует времени. Это – не то же самое, что ткать половики. На раму вбиваются гвоздики, к ним привязываются вертикальные нити, и уже на них вплетается рисунок, обвивая каждую вертикальную нитку вокруг себя! Я использую не только нити, но и кожу, плетение, крепдешин, маленькие керамические изделия. Есть у меня мини-гобелен: красновато-бежево-темноватые всполохи и на них – маленькие белые «кочанчики» из керамики. Сразу пришло на ум название «Марсианские всполохи».

- Вы с юношеских лет участвовали в выставках, но, чтобы вас признали настоящим художником, у вас должна быть персональная выставка!

- Была, и не одна. Первая персональная выставка состоялась в Пышме, членом Союза художников РФ я стала в 1995 году. Я первая устроила выставку в художественном салоне, который тогда находился в Екатеринбурге на пересечении Малышева и Луначарского. Мои работы есть в Екатеринбургской картинной галерее, Нижнетагильском художественном музее, в России в частных коллекциях, одна работа в Америке, есть и в Японии.

- Сейчас – на заслуженном отдыхе?

- Просто так дома сидеть нельзя. Получив небольшую мастерскую, я работаю там, создала творческое объединение «Родник жемчуженный». В нем обучаются взрослые люди. В программе – акварель, батик, гобелены. Устраиваем выставки в библиотеках, в музее гигиены. Конечно, творчеству нужны впечатления. Я люблю прогулки по лесу, музыку – бываю в филармонии. Очень люблю вязать. А вот что не люблю – сидеть без дела.

- Я знаю вас давно и, пожалуй, никогда не видела в подавленном настроении. Есть какой-то секрет?

- В жизни происходит столько всего, что и в неприятном можно найти что-то смешное. Главное – не заикливаться на плохом.



ВИДЫ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ: ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ, КАК УПОТРЕБЛЯТЬ

ПОМОЩЬ ПРИРОДЫ

stolichki.ru

В 18-19 веках в России появилось увлечение лечением на водах. Люди верили: вода, насыщенная природными солями и газами, способна поправить здоровье. Сегодня «живой» источник продают в супермаркетах.

В сравнении с обычной питьевой водой минеральная содержит больше необходимых для человека веществ: магния, кальция, бикарбонатов, натрия, сульфата, хлорида и фторидов. Растворяясь в воде, они превращаются в ионную форму и усваиваются лучше, чем из пищи.

По ионному составу минеральные воды различаются: в одной больше кальция, в другой – сульфатов, в третьей – хлоридов. От этого будет зависеть польза для здоровья.

Бикарбонатные минеральные воды

– холодные щелочные воды с низким содержанием минералов и мочегонными свойствами. Употребление такой минеральной воды может помочь нейтрализовать избыток соляной кислоты в желудке и стимулировать выработку пищеварительных гормонов. Это облегчает изжогу и ускоряет опорожнение желудка.

Сульфаты в составе минералки всасываются в кишечнике, удерживают воду и ускоряют перистальтику – сокращения кишечника. Поэтому они дают мягкий слабительный эффект. Также сульфатные воды могут активировать пищеварительные гормоны, которые стимулируют выделение желчи.

Кальций из минеральной воды усваивается не хуже, чем из молочных продуктов. Такие воды рекомендованы людям, которые получают мало кальция с пищей, особенно при непереносимости лактозы, когда молоко и молочная продукция противопоказаны.

Магниева вода полезна при климаксе и менопаузе. Минеральные воды с сульфатом магния улучшают работу кишечника, могут действовать как слабительное.

Фтористые воды могут быть показаны детям и пожилым людям, они способны снизить риск развития кариеса и способствовать минерализации костей.

Железистые воды используются для профилактики железодефицитной анемии, особенно у женщин. Биодоступность железа в этих водах очень высока благодаря наличию других микроэлементов: меди, цинка, марганца, лития и алюминия.

Натриевые воды стимулируют пищеварение – повышают выделение желудочного сока и активизируют работу желудка и кишечника. Водам типа хлоридно-натриевых приписывают общее тонизирующее действие на организм.

Чтобы минеральная вода не навредила,

не стоит полностью заменять ею обычную воду, особенно если речь идет о сильно минерализованном составе. Газированную воду лучше пить медленно, чтобы избежать вздутия живота. Если не нравится вкус чистой минералки, попробуйте добавить свежую мяту, базилик, лимон или ягоды.

Минеральную воду можно хранить и в холодильнике, и при комнатной температуре. Только на бутылку не должны попадать прямые солнечные лучи.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.

Минеральная вода с высоким содержанием натрия может быть небезопасна для людей с гипертонией или сердечной недостаточностью, кальциевая – при склонности к образованию камней в почках. Кислые газированные минеральные воды могут раздражать желудок.

Перед употреблением минеральной воды следует проконсультироваться с врачом, особенно если вы уже принимаете витаминно-минеральные комплексы.

ДЕЛАЕМ РЕМОНТ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

«Мое здоровье»

Многие используют зимнее время для проведения в жилище ремонтных работ. Ремонт – это не только создание уюта в доме, но и острые инструменты, пыль, химические материалы, шаткие конструкции и непредсказуемые ситуации. Соблюдение техники безопасности и правильно собранная аптечка позволяют действовать спокойно и быстро, если что-то пошло не по плану.

Большинство бытовых травм можно предотвратить, если соблюдать простые правила безопасности.

Обувь и перчатки. Работайте в удобной закрытой обуви и плотных перчатках, это защитит от порезов и ушибов.

Защитные очки. Даже при мелких работах опилки, пыль могут попасть в глаза. Наденьте очки, они помогут избежать раздражения и травм глаз.

Чистое рабочее место. Убирайте инструменты и мусор с пола, чтобы не поскользнуться и не споткнуться.

Надежная опора. Используйте устойчивую стремянку вместо табурета или стула.

Проверка техники. Перед работой убедитесь, что инструменты исправны.

Отдых. Если чувствуете усталость, лучше сделать паузу, чем рисковать здоровьем из-за невнимательности.

Что должно быть в аптечке при ремонте. Перед началом работы сложите аптечку и защитные средства в одном месте, чтобы не искать в экстренной ситуации. Аптечка не должна быть перегружена, собираем только то, что действительно нужно для оказания первой помощи.

Первая помощь при травмах. Чтобы быстро обработать порезы, ссадины, остановить кровотечение и не занести инфекцию, пригодятся: пластыри – для мелких порезов; бинты и стерильные салфетки – чтобы остановить кровь и закрыть рану; ножницы – чтобы быстро разрезать ткань или бинт.

Держите в аптечке бинты разных размеров: узкие, удобные для пальцев, широкие – для ног и рук. По желанию в аптечку можно добавить антисептик для обеззараживания ран.

Помощь в экстренных ситуациях:

- жгут – на случай сильного кровотечения;

- медицинские перчатки и маски – могут понадобиться при оказании помощи другому человеку. Обязательно вызовите «скорую помощь» по номеру 112, если человек потерял сознание, а также при сильной боли или обильном кровотечении.

Личные средства помогут, если резко ухудшилось самочувствие:

- обезболивающие и жаропонижающие – если стало плохо или поднялась температура; капли для глаз – если появилось раздражение от пыли или дыма;

- противоожоговое средство – на случай контакта с горячими предметами или инструментами; ранозаживляющие средства – для ускорения заживления мелких травм; тонометр – для измерения артериального давления; лекарства, которые вы принимаете постоянно, – если есть хронические заболевания.

Помимо перевязочных средств и лекарств, в аптечку стоит добавить пару простых, но очень полезных вещей: инструкцию по оказанию первой помощи, которую можно скачать из интернета и распечатать, она поможет вспомнить нужные действия, если потерялись; блокнот и маркер – чтобы записать важные детали, например, время наложения жгута.

Держите аптечку в доступном сухом месте, а не под грудой инструментов. В экстренной ситуации важна каждая минута. Разделите аптечку по категориям: перевязочные материалы – в один отсек, антисептик – в другой, личные препараты – отдельно. Это упрощает поиск, даже если вы нервничаете.

Проверяйте сроки годности заранее. Заменяйте просроченные средства вовремя.

Любая травма – это стресс, но постарайтесь не теряться, а действовать по плану.

Сохраняйте спокойствие. Оцените ситуацию. Если травма незначительная, можно справиться самостоятельно. Обработайте рану, используйте бинт или пластырь.

Вот несколько возможных во время ремонта проблем и средства, которые понадобятся при их возникновении: порез ножом или острым инструментом – салфетки, пластырь или бинт, антисептик; пыль или опилки в глазах – увлажняющие глазные капли, стерильная салфетка; ожог от горячего инструмента – противоожоговое средство; ушиб или легкое растяжение – холодный компресс, его можно заменить льдом, завернутым в ткань; боль и жар – обезболивающее или жаропонижающее средство; может снять неприятные ощущения и снизить температуру, если она поднялась; повышение давления – тонометр для контроля состояния и препараты, которые вы обычно принимаете по назначению врача.

Позвоните по номеру 112, если травма кажется вам серьезной. Откройте дверь сразу после вызова «скорой помощи», если вы один, и помочь некому.

Держите под рукой точный адрес: улицу, дом, корпус, подъезд, этаж, квартиру, код домофона и ближайший ориентир. Это сэкономит минуты при приезде бригады.

Признаки, когда нужно вызвать «скорую»: есть сильное кровотечение, и оно не прекращается после 10 минут давления на сосуд или перевязки; человек потерял сознание и не реагирует на ваше обращение к нему; есть признаки перелома – сильная боль, отек, невозможность опереться на руку или ногу; ожог занимает большую площадь тела – больше ладони пострадавшего; самочувствие резко ухудшилось – сильная слабость, головокружение, бледность, затрудненное дыхание.

Проверьте аптечку уже сегодня: это займет пару минут, но однажды может сыграть решающую роль.

НАШ ПЛАМЕННЫЙ МОТОР

ПРОФИЛАКТИКА

Марина Старостина

Сердце является ключевым органом человеческого организма, от здоровья которого напрямую зависит общее состояние здоровья и продолжительность жизни. Своевременное выявление и адекватное лечение большинства сердечно-сосудистых проблем позволяют большинству пациентов вести активную и здоровую жизнь.

Признаки возможных проблем с сердцем: появление синюшности кожи – цианоза; слабость, усталость и низкая переносимость физических нагрузок; болевые ощущения в области сердца; ощущение сердцебиения, учащенного пульса или нерегулярного ритма сердца; затрудненное дыхание, одышка, особенно при выполнении привычной активности; возникновение обморочных состояний или головокружений.

Диагностика сердечно-сосудистых заболеваний начинается с подробного сбора анамнеза и физического осмотра пациента. Далее используются инструментальные методы: электрокардиография (ЭКГ) и УЗИ сердца (эхокардиография). Они помогают оценить структуру и функцию сердца, обнаружить возможные отклонения от нормы и своевременно начать необходимое лечение.

Анна Титула, кардиолог городской детской поликлиники №13 Екатеринбург, подчеркивает важность внимательного отношения взрослых к состоянию своего здоровья. Она рекомендует регулярно посещать врача и следовать его рекомендациям; своевременно реагировать на любые изменения своего самочувствия. Необходимо посетить врача-кардиолога и после перенесенных заболеваний – ОРВИ, ангины, обострения хронических воспалительных болезней – с целью выявления изменений сердца, чтобы предупредить их дальнейшее развитие.

Здоровый образ жизни, активный отдых, отказ от курения и употребления алкоголя, регулярная физическая активность и сбалансированное питание помогают существенно снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Интересные факты о сердце

- Главный орган человеческого организма ежедневно вырабатывает столько энергии, сколько нужно автомобилю, чтобы проехать 32 км.

- В среднем в течение жизни человека сердце перекачивает около 6 млн литров крови.

- Английский врач Флоуэр изобрел секундную стрелку специально для изучения сердечного ритма.

ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

СОВЕТЫ И ФАКТЫ

rskrf.ru

Зимой врачи рекомендуют чаще пить травяные и ягодные чаи. Облепиха – не исключение. Как приготовить такой напиток правильно?

У облепихи полезны не только ягоды. Листья, цветы, семена тоже находят применение в изготовлении чаев, масел и концентратов, которые используются в медицине, косметологии, кулинарии.

Полезные свойства облепихового чая:

- Для сердечно-сосудистой системы. Ягоды облепихи содержат растворимую клетчатку, которая помогает снизить уровень «плохого» холестерина в крови, повышенное содержание которого связано с риском сердечно-сосудистых заболеваний. Полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в ягодах, помогают поддерживать здоровье сердечной мышцы и способствуют ее нормальному функционированию. Облепиха богата витамином С, отвечающим за укрепление стенок сосудов и улучшение микроциркуляции крови.

- Для нервной системы. Облепиха содержит витамины группы В, которые играют важную роль в поддержании здоровья нервной системы, способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Магний в составе облепихи помогает улучшить передачу нервных

импульсов, помогая нормальному функционированию мышц и нервов. Магний также участвует в выработке гормонов серотонина и дофамина, которые регулируют настроение и эмоции. Арибофлавин и тиамин, содержащиеся в облепихе, улучшают концентрацию и память.

Чай из ягод облепихи обладает антиоксидантными свойствами, помогает защищать клетки от повреждений. Облепиха поддерживает иммунную систему, улучшает состояние кожи и способствует заживлению ран.

Чай из листьев облепихи тоже содержит антиоксиданты и обладает противовоспалительными свойствами. Он может помочь в улучшении обмена веществ, способствовать улучшению работы печени и почек, имеет мягкий мочегонный эффект.

Оба вида чая полезны, но действуют по-разному. Если вы ищете источник витаминов и антиоксидантов, выбирайте чай из плодов облепихи. Если вам интересны противовоспалительные свойства и поддержка обмена веществ, попробуйте чай из листьев. Можно чередовать оба варианта для получения максимальной пользы.

Предпочтительнее использовать свежие ягоды, если такой возможности нет, чай на основе сушеных или замороженных ягод также принесет большую пользу организму. Но не стоит заваривать чай из ягод облепихи крутым кипятком, под

воздействием температуры выше 60 градусов витамин С разрушается.

Облепиховый чай – полезный напиток, но существуют некоторые категории людей, которым стоит проявить осторожность или вовсе исключить этот вид чая из рациона: при индивидуальной непереносимости или аллергических реакциях на облепиху; людям с язвенной болезнью, гастритом или другими заболеваниями ЖКТ в стадии обострения следует избегать употребления такого чая; из-за кислого вкуса чай также не рекомендован пациентам с повышенной кислотностью желудочного сока или гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью.

Облепиха может взаимодействовать с некоторыми препаратами, например, с антикоагулянтами – лекарствами, которые препятствуют сворачиваемости крови. Поэтому важно проконсультироваться с врачом, если вы на постоянной основе принимаете какие-либо препараты.

Облепиха содержит натуральные сахара, при сахарном диабете ее употребление даже в виде чая тоже должно быть согласовано с врачом.

ЧАЙ ИЗ ЯГОД

Потребуется: 500 мл воды температурой не выше 60 градусов, 150 г облепихи, небольшой кусочек имбиря, 2 дольки лимона, 2-3 столовые ложки меда, щепотка корицы.

Приготовление: тщательно промойте облепиху, лимон и имбирь в холодной воде. Залейте лимон горячей водой. Если у вас замороженная облепиха, поместите ее в миску и залейте небольшим количеством воды на 5 минут. Затем разомните ягоды с помощью толкушки.

Очистите и натрите имбирный корень, вам понадобится 1-2 столовые ложки натертого корня. Разрежьте лимон на дольки. Промойте заварочный чайник кипятком, чтобы он немного прогрелся. Положите в него облепиху, имбирь, корицу, лимон и мед, тщательно смешайте. Залейте горячей водой и накройте полотенцем, оставив на 10-15 минут. Затем через ситечко разлейте напиток по чашкам.

ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ

Потребуется: листики (свежие или сушеные), кипятком из расчета 1 ст. ложка листьев на 250 мл воды, мед или сахар – по вкусу, лимон – по желанию.

Приготовление: вскипятите необходимое количество воды, после закипания дайте воде немного остыть, чтобы температура была 80-90 градусов. Это поможет избежать горечи и сохранить полезные вещества.

Положите листья облепихи в чайник и залейте горячей водой. Накройте крышкой, дайте настояться 5-10 минут. Чем дольше чай настаивается, тем насыщеннее будет вкус. Процедите чай через мелкое сито. Добавьте мед, сахар, лимон по вкусу. Такой чай можно пить как горячим, так и охлажденным.

«СОЛНЕЧНЫЕ» КЕКСЫ С ЦЕДРОЙ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

Клара Анчарова

Корочки цитрусовых обычно выбрасывают. Но из них можно приготовить замечательный продукт – цедру, которая придает выпечке неповторимый аромат.

Апельсиновая цедра содержит больше клетчатки, витаминов и антиоксидантов, чем мякоть. В ней присутствуют витамины А, С, Е, а также полифенолы и флавоноиды, которые обладают мощными антиоксидантными свойствами. Цедра богата пектином, который помогает улучшить пищеварение, снижает уровень холестерина и способствует нормализации уровня сахара в крови.

Ароматная и солнечная цедра цитрусовых – волшебная натуральная пряность, которая преобразует привычные блюда домашней кухни. Ее легко заготовить, чтобы эта ароматная пряность была всегда у вас под рукой. Она долго хранится и не занимает много места.

Цедра – яркий наружный слой лимонов, апельсинов, мандаринов, лаймов. Он-то и содержит эфирные масла, которые придают цитрусовым характерный пряно-свежий аромат. Но как правильно снять цедру с плодов цитрусовых? Легко!

Сначала надо тщательно промыть плоды горячей водой с содой и просушить. Далее можно натереть цедру на обычной терке. Используйте сторону с выступающими зубцами. Отрежьте кусочек фольги и плотно прижмите его к зубцам терки так, чтобы они прокололи фольгу. Натрите цедру, часто переворачивая плод. Следите, чтобы натиралась только цедра, а не белая мякоть.

Когда увидите, что между зубцами терки собралось нужное количество цедры, аккуратно снимите фольгу. Вся натертая цедра останется



на ней. Готовую цедру нужно высушить и хранить в стеклянной баночке.

КЕКСЫ С РЖАНОЙ МУКОЙ И ЦЕДРОЙ АПЕЛЬСИНА

Потребуется: ржаная мука – 150 г; сахар – 75 г; сливочное масло – 75 г; мед – 50 г; разрыхлитель – 4 г; сода – 2 г; базилик сушеный – 1 ч. ложка; яйца – 3 шт.; цедра апельсина – по вкусу.

Приготовление: растопите сливочное масло, добавьте мед и сушеный базилик. Пока масляно-медовая смесь остывает, взбейте яйца с сахаром до полного растворения сахара и увеличения массы в объеме. Во взбитые яйца влейте остывшую масляно-медовую смесь и перемешайте.

Просейте ржаную муку с содой и разрыхлителем и, аккуратно перемешивая, добавьте ее к жидким ингредиентам. Тесто получится достаточно густым, с ложки не течет. В тесто добавьте апельсиновую цедру, перемешайте.

Переложите тесто в формочки для кексов, заполняя их на две трети объема.

Выпекайте при 175 градусах до готовности. Если кексы подгорают, но еще не пропеклись, накройте их фольгой.

Готовые кексы остудите, затем выньте из формочек. Можно пробовать сразу, но лучше оставить на 12 часов, завернув в пленку или накрыв фольгой. Так выпечка станет еще ароматнее.

ШТОРКУ ДЛЯ ДУША ОТМЫВАЕМ ОТ ПЯТЕН

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

«Полезные советы»

Шторка для душа часто становится рассадником бактерий и грибков из-за постоянного воздействия влаги. Многие считают, что очистка шторки – трудоемкий процесс. Однако опытные хозяйки разработали простой и эффективный метод, позволяющий быстро избавиться от пятен и загрязнений.

Начните с наполнения ванны теплой водой. Добавьте в воду четверть стакана пищевой соды и горсть стирального порошка. Эта комбинация создаст очищающий раствор, способный справиться с различными типами загрязнений, включая мыльный налет и минеральные отложения.

Перед погружением шторки в подготовленный раствор тщательно встряхните ее. Это поможет удалить свободные частицы грязи и облегчит процесс очистки. Если на шторке имеются особенно стойкие пятна, возьмите салфетку из микрофибры и аккуратно протрите загрязненные участки. Микрофибра обладает отличными чистящими свойствами и не повредит материал шторки.

Погрузите шторку в подготовленный раствор и оставьте на некоторое время, чтобы очищающие компоненты подействовали. Затем аккуратно промойте шторку, уделяя особое внимание местам с видимыми загрязнениями. После очистки тщательно ополосните шторку чистой водой, чтобы удалить остатки моющего раствора. Не выжимайте шторку, это может привести к деформации материала.

Заключительный этап – правильная сушка очищенной шторки. Вынесите ее на свежий воздух и развесьте так, чтобы обеспечить равномерное высыхание. Естественная сушка на открытом воздухе эффективно удалит влагу и поможет избежать появления неприятных запахов. Убедитесь, что шторка полностью сухая, прежде чем вешать ее обратно, чтобы предотвратить возможное появление плесени или грибка.



ЗВЁЗДЫ СОШЛИСЬ

СПОРТ

Владимир Васильев

В Екатеринбурге прошло главное шоу Континентальной хоккейной лиги (КХЛ) – «Матч всех звёзд». Никогда раньше столица Среднего Урала это мероприятие не принимала.

«Матчи всех звёзд», как и сам хоккей, пришли к нам из Канады. Там они регулярно проводятся с 1947 года. А «демонстрации» были представлены публике ещё в 1908 году.

В эпоху своего расцвета – с конца 1940-х до конца 1960-х – в «Матчах всех звёзд» играли действующий чемпион Национальной хоккейной лиги и сборная остальных команд НХЛ. И это были реальные потрясающие поединки.

В конце 1960-х из коммерческих соображений решили, что в «Матчах всех звёзд» должно быть как можно больше представителей разных команд. Поэтому формат «чемпион против сборной лиги» заменили на формат «сборная одной конференции против сборной другой конференции». С этого момента началась постепенная деградация. Принципиальность противостояния исчезла сразу, потом ушли ярость, силовые приемы, матчи превратились в этакий балет на льду, который ничего общего с настоящим хоккеем не имеет.

Русская версия

В нашей стране «Матчи звёзд» появились ещё до возникновения КХЛ. Первый поединок состоялся в декабре 1999 года

в Новокузнецке.

Для Континентальной хоккейной лиги матч-2026 – уже 16-й по счёту, до её образования было 7 матчей. Екатеринбург до нынешнего года подобные мероприятия никогда не принимал – просто негде было: Дворец спорта профсоюзов был во всех смыслах, включая количество зрительских мест, слишком убог для такого действия.

Однако прошлой весной в столице Урала вошла в действие суперсовременная «УГМК-арена», вскоре после её открытия только что назначенный главой Свердловской области Денис Паслер договорился с президентом КХЛ Алексеем Морозовым о проведении «Матча звёзд» в Екатеринбурге.

Под чужим именем

Название «Матч всех звёзд» сегодня не соответствует тому действию, которое происходит. Во-первых, матч давно не один: в Екатеринбурге их было целых пять – два полуфинала, поединок за бронзу и финал, а ещё встреча сборных Молодёжной лиги за так называемый Кубок вызова. Во-вторых, кроме самой игры, в программу мероприятий входит Skills competition – индивидуальные конкурсы в различных составляющих хоккейного мастерства: у кого – самый сильный бросок, у кого – самый точный, кто катается быстрее всех и так далее.

Иногда мероприятие называют «Неделей звёзд хоккея», но это тоже неверно: оно длится значительно меньше – три дня. Так что наиболее логично было бы назвать его «Звёздным уикендом».

Как это было в Екатеринбурге

Первым в минувшую пятницу был сыгран матч за Кубок вызова. Играли сборные двух конференций Молодёжной хоккейной лиги. Матч собрал на трибунах 10 473 зрителя, что является новым рекордом посещаемости. Однако результат игры уральских болельщиков разочаровал: сборная Востока, за которую выступали нападающие екатеринбургского «Авто» Лавр Гашилов и Дмитрий Исаев, уступила команде Запада со счётом 4:7. Горечь от поражения слегка подсластило то, что один из голов забил Лавр Гашилов.

В главном турнире участвовали 4 команды: сборная Урала, которая была составлена из хоккеистов Екатеринбурга, Челябинска, Магнитогорска и Уфы, сборная молодых игроков, сборная легионеров и сборная остальных клубов лиги. Хоккеисты «Автомобилиста» играли сразу в двух командах: четверо – вратарь Владимир Галкин, защитник Джесси Блэкер, нападающие Роман Горбунов и Максим Денежкин – в сборной Урала, а ещё один – нападающий Даниэль Спронг – в сборной легионеров. Пять представителей клуба на «Матче звёзд» – это рекорд для «Автомобилиста».

В субботу в полуфиналах Урал уступил русским звёздам КХЛ – 3:6, а молодёжь одолела легионеров – 8:5. В воскресенье прошли решающие матчи. Бронзу завоевал Урал, переигравший легионеров – 9:6, а золото уверенно забрали звёзды КХЛ, разгромившие молодёжь – 9:2.

Индивидуальных конкурсов на этот раз было шесть. Три из них выиграли

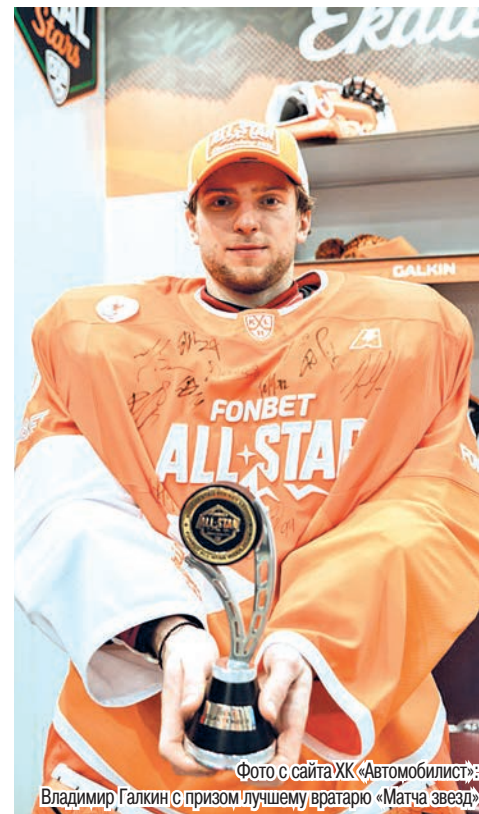


Фото с сайта ХК «Автомобилист»: Владимир Галкин с призом лучшему вратарю «Матча звёзд»

хоккеисты сборной Урала. Голкипер «Автомобилиста» Владимир Галкин победил среди вратарей, челябинец Григорий Дронов нанёс самый сильный бросок – 154,88 км/час, а уфимец Алексей Василевский исполнил самый красивый буллит. Остальные номинации выиграли минский американец Сэм Энэс (конкурс капитанов), а также два представителя нижекамского «Нефтехимика» – Герман Точилин (самый быстрый игрок) и Игорь Гришин (хоккейный кёрлинг).

МИФЫ И ПРАВДА О ВАРИКОЗЕ. РАСКАЗЫВАЕТ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «АНГИО ЛАЙН»

Миф 1. Капсулы и таблетки могут избавить от варикоза.

Современные препараты помогают снять симптомы болезни, но не направлены на избавление от варикозных вен. Пораженные вены не исчезают, а с течением времени увеличиваются и вызывают неприятные симптомы и тяжёлые осложнения.

Миф 2. Мази и гели помогут вылечить варикоз.

Использование всех «чудодейственных» мазей и гелей оказывает лишь легкое массажное действие на больные ноги. В них содержится ментол, который придает охлаждающий эффект, снижая выраженность симптомов. От прогрессирования и осложнений заболевания мазей нет.

Миф 3. Вылечить варикоз можно с помощью пиявок.

Гирудотерапия не может помочь в случае с варикозной болезнью. Основа слюны пиявки – гирудин, вещество, снижающее свертываемость крови. А она у вас повышенная? Более того, гирудотерапия опасна риском развития тяжелых осложнений.

Миф 4. Варикозные вены являются только косметической проблемой.

Наличие варикозных вен приводит к тяжёлым нарушениям кровообращения, вплоть до некроза (омертвения) кожи и подкожной клетчатки, что называется трофической язвой. Ещё более опасными являются такие осложнения, как кровотечение из варикозных вен, тромбофлебит, тромбоз глубоких вен и др.

Миф 5. Устранить варикозные вены можно только операцией в виде разрезов под наркозом с обязательной госпитализацией.



Современные методы позволяют избавить человека от варикозных вен не прибегая к разрезам, выполняя только уколы. При этом не нужно не только ложиться в больницу, но и никаких постельных режимов – человек живёт обычной жизнью, иногда даже не требуется ношение компрессионного чулка. При этом эффективность таких методов абсолютная.

Миф 6. Без операции можно устранить только маленькие венки.

На самом деле, хирургу легче устранить вены большого диаметра – вплоть до 2-3 см. Самая большая вена, которую устранили без разрезов, имела диаметр 44 мм.

Миф 7. За таким лечением нужно ехать далеко и надолго.

Екатеринбург – один из лидирующих во флебологии городов нашей страны. Мы знаем и за рубежом благодаря традициям и современному опыту. Так, сотрудниками многопрофильного медицинского центра «Ангио Лайн», впервые в России проведены такие вмешательства, как радиочастотная абляция (2007 г.), VenaSeal (2017 г.), у нас самый большой опыт в России применения Эхо-склеротерапии. В нашем арсенале все методы лечения варикоза, сертифицированные в нашей стране. Это значит, что хирург может подобрать сугубо индивидуальный эффективный вариант лечения.

Кроме того, в клинике действует спецпредложение: «Альтернативное мнение флеболога» – любой человек, получивший назначение на операцию в другом медицинском центре, именующий заключение врача и протокол УЗИ вен, но сомневающийся в необходимости операции, или её виде, может получить второе мнение эксперта совершенно бесплатно!

Если вы чувствуете тяжесть в ногах, отеки, судороги по ночам – не откладывайте визит к флебологу на потом. Записывайтесь на консультацию уже сегодня! Успейте воспользоваться выгодным предложением! Успейте воспользоваться выгодным предложением!

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

6+ **НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф**
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Пенсионер
№7 (1289)

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. Шувакишская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомпечати РФ, рег. №Е-3276. Газета выпускается при финансовой поддержке Министерства цифрового развития РФ.

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

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

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 10.02.2026 г. Дата производства 10.02.2026 г.

Выход в свет 11.02.2026 г. Тираж 6 200 экз. Заказ 3948.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки тел. 8 995-743-10-48

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»
по QR-коду

