

ПЕНСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 9 (1291)
25 ФЕВРАЛЯ 2026 г.

Дежурный
по номеру



Какова роль
бабушки
в современной
семье?

Ваши звонки принимаются
с 26 февраля по 3 марта.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01

Елена Анатольевна
Зинковская

ДОСТОВЕРНО

ОГУРЦЫ ПОДРОЖАЛИ, САХАР ПОДЕШЕВЕЛ

В Свердловской области годовая инфляция в январе 2026 года составила 7,5% после 7,3% в декабре 2025 года. Это связано с повышением НДС, акцизов, индексацией коммунальных тарифов.

Заметно подорожали овощи и фрукты: из-за холодной погоды на Урале выросли расходы на отопление теплиц и хранение урожая. Также стали дороже кондитерские изделия, крупы, мясопродукты и еда в кафе, - компании, опираясь на устойчивый спрос, переносят в ценники рост своих затрат на логистику, электроэнергию и сырье. В то же время продолжилось снижение цен на сахар: он дешевеет уже 6 месяцев подряд. Подешевели сливки и творог из-за увеличения выпуска молока в целом по стране. Благодаря росту производства в регионе и соседних областях, стал доступнее сыр.

На Среднем Урале подешевели некоторые виды зимней и демисезонной одежды и обуви, магазины распродают остатки перед поступлением весенних коллекций. Парфюмерия, косметика и бытовая химия стали дороже: ретейлеры учли рост транспортных расходов и повышение НДС.

Уральское ГУ Центрального банка
Российской Федерации

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

ШКОЛЫ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ЖДУТ

В 2025 году мероприятиями школ пожилого возраста в нашем регионе было охвачено уже свыше 15 тысяч человек.

В них существуют множество направлений, пожилые уральцы могут найти занятия по своему вкусу: активное долголетие, безопасная жизнедеятельность, иностранный язык, компьютерная грамотность, краеведение, обучение навыкам ухода, правовая и экономическая культура, профессиональная ориентация, садоводство и огородничество, социальный туризм, социокультурная реабилитация, творческая и прикладная деятельность, финансовая грамотность.

Школы пожилого возраста абсолютно бесплатные! Необходимо лишь обратиться в комплексный центр социального обслуживания в вашем муниципалитете. Полные перечень КЦСОНов можно найти на сайте минсоцполитики: msp.midural.ru.

Минсоцполитики
Свердловской области

ТЮЛЬПАНЫ ТОРОПЯТ ВЕСНУ

Елена Зинковская
Фото автора

В конце зимы устаешь от стужи и бесконечных сугробов. Обнадеживают признаки будущего тепла: солнце стало ярче, световой день длиннее... Но особенно убедительно о приближении нового сезона заявляют... тюльпаны. Накануне Международного женского дня букеты этих нежных цветов появляются практически во всех домах, радуют взгляд, поднимают настроение. И уже точно понимаешь: весна – не за горами!

Целое море цветов

Большая часть тюльпанов попадает к нам из Алапаевского района. В 125 км от Екатеринбурга, в селе Арамашево, находится крупнейшее на Урале цветочное хозяйство. В его теплицах на площади в 5 тысяч квадратных метров созревает основной подарок к 8 Марта – два миллиона тюльпанов. Год назад редакция «Пенсионера» уже рассказывала об этом предприятии. Когда представилась возможность еще раз побывать в Арамашево, я с радостью согласилась, ведь бесконечные ряды наливающихся бутонов самых разных расцветок – белых, желтых, красных, сиреневых, розовых – зрелище незабываемое.

Обыкновенное чудо

Как среди зимы рождается красивейший цветок? Руководитель хозяйства агроном Сергей Строгинов называет этот процесс волшебством. Он объясняет: «Луковица – это орган запаса, в ее чешуйках сохраняются питательные крахмальные вещества. Чтобы из луковицы получился цветок, развились все его органы – пестик, тычинки, лепестки, стебелёк, листики, она должна пройти определённые температурные режимы».

Над этим и «колдуют» цветоводы в течение года, соблюдая все тонкости сложного технологического процесса. Часть его происходит в земле, а часть можно наблюдать в теплице, которая становится для тюльпанов уютным домом. Ее стены и крышу образует двойной слой полиэтиленовой пленки. Теплица отапливается газом, в ней установлены системы контроля микроклимата, позволяющие поддерживать оптимальную температуру и экономить энергоресурсы. Освещенность регулируется с помощью системы



Руководитель хозяйства Сергей Строгинов

энергосберегающих экранов: если нужно, темные «шторки» разворачивают над потолком, днем они отсекают излишний свет, ночью – холодную воздушную прослойку.

Тюльпанам для созревания требуется от 6 до 8 недель. Чтобы цветок распустился к марту, в декабре луковицы высаживают в специальные гидропонные ящики. Уровень воды в них всегда стабилен, излишки отводят по специальному клапану. Вода подается в каждый ящик с помощью капельного полива: по таймеру – 10 минут, по 3 литра на ящик, в котором находятся 130 тюльпанов. Для поддержания корневой системы в идеальном состоянии в воду добавляют удобрения – кальциевую селитру, хлорид кальция, нитрат калия, микроэлементы – марганец, бор, перекись водорода. При температуре 9-10 градусов тепла идет процесс укоренения. Постепенно температура поднимается до 15-16 градусов, и тогда на зеленых стеблях появляются разноцветные бутоны.

Горячая пора

В феврале в арамашевском тепличном хозяйстве – горячая пора. Ежедневно здесь собирают до 100 тысяч тюльпанов. Их снимают в стадии начального окраши-

вания бутона. Цветоводы, осматривая каждое растение, на глаз определяют, какой цветок достиг нужной фазы.

Затем ящики с цветами несут на сортировку. Луковицы одевают от стеблей, выравнивают цветы по длине, упаковывают в коробки и отправляют в холодильники. Температуру от 0 до +2 градусов тюльпаны переносят комфортно, потому что в коробке они сами себя греют. Так цветы могут храниться полторы-две недели. С 25 февраля начинается отгрузка. Основные клиенты арамашевских цветоводов – оптовые базы. Они перепродают тюльпаны флористам, а те делают букеты и продают конечному потребителю.

Опыт – сын ошибок трудных

«Начинали с 200 тысяч, сейчас выращиваем 2 миллиона тюльпанов, – рассказывает Сергей Строгинов. – Мы не стремимся выращивать безумное количество сортов. Сейчас у нас 20 сортов основной цветовой гаммы: белый, красный, желтый, розовый и их оттенки. Главное – производить продукт хорошего качества».

Продолжение на стр. 2

ТЮЛЬПАНЫ ТОРОПЯТ ВЕСНУ

Окончание. Начало на стр. 1

Если раньше луковицы мы закупаем в Нидерландах, то сейчас стараемся выращивать и свои. После выгонки цветков луковицы уже не запахиваем в землю, как органические отходы, а сохраняем, сушим и в конце сентября высаживаем в поле.

Нюансы в любом деле есть. В Голландии цветоводы прошли этот путь за 300 лет, а нам его надо пройти за 10 лет. А голландцы не очень активно делятся информацией, хотя мы выращиваем тюльпаны по их технологии. Приходится читать много специальной литературы, изучать сайты иностранных компаний. Мы поняли, как делать волшебство, инициировать зачатки бутона. Хотя наш опыт складывается и из наших ошибок».

Советы специалиста

Конечно, профессионалы следят за основными тенденциями на цветочном рынке. «В тренде – по-прежнему белая гамма, – отмечает агроном. – Все больше становится на рынке пионовидных тюльпанов. Если у классического тюльпана – 6 лепестков, 6 тычинок и 1 пестик, то у пионовидного цветочные органы превратились в лепестки, у него уже 18-20 лепестков и больше. В прошлом году многих радовал сорт «Дриммер». Нынче из-за холодной зимы его цветение запаздывает. Зато невесты теперь предпочитают свадебные букеты из белых пионовидных тюльпанов. В России любят крупные бутоны, высокую ножку. Специально для жителей нашей страны селекционеры работают над выведением сортов с такими качествами».

Как добиться, чтобы срезанные тюльпаны дольше простояли в букете? Сергей Строгинов знает ответ на этот вопрос: «Стандартные правила для всех срезанных цветов – чистая ваза без бактерий. Ее стоит обработать хлорсодержащими препаратами. В этом случае срез можно не обновлять. В грязной вазе бактерии размножаются стремительно, поэтому необходимо менять воду и подрезать стебли. И еще: чем прохладнее место, тем дольше будет стоять букет. Но если вы поставите его возле батареи, где температура + 30, у вас бутоны распустятся очень быстро и так же быстро увянут».

Под пристальным вниманием «Россельхознадзора»

Перед тем как крупные партии цветов отправятся в магазины, их фитосанитарное состояние проверяют сотрудники Уральского межрегионального управления «Россельхознадзора». Вот и в этот раз они провели тщательный мониторинг теплиц и выращенных тюльпанов. Главная задача проверки – определить, нет ли карантинных организмов: болезней, сорных растений, опасных насекомых. «Вредителей защищенного грунта очень много, – поясняет начальник отдела надзора за обеспечением карантина растений, качеством зерна и семенного контроля по Свердловской области межрегионального управления

«Россельхознадзора» Оксана Рымарь. – Особо опасные из них – западный калифорнийский цветочный трипс и табачная белокрылка. С такими насекомыми очень сложно бороться, они более скрытны, у них большая плодовитость. Наша задача – вовремя их выявить, локализовать очаг и уничтожить».

Государственный инспектор этого же отдела Елена Коба прошла в теплице вдоль рядов высаженных растений, внимательно осматривая их. Особое внимание она уделяла бутонам и листьям с тыльной стороны. Затем специалист отобрала несколько экземпляров, основательно встряхнула их над столом, застеленным белой бумагой. С цветов не упало ни одной мошки. Но несколько растений Елена Коба упаковала в сейф-пакет, чтобы передать на экспертизу в специальную лабораторию. Если и там никаких вредных организмов обнаружено не будет, «Россельхознадзор» выдаст предприятию карантинный серти-



фикат, подтверждающий безопасность этой цветочной продукции.

«Это делается для того, чтобы бу-

кетты, которые попадают к нам домой, нас радовали и не доставляли неприятностей. Бороться с белокрылкой и трипсом очень сложно, а заразить ими домашние растения легко. Поэтому, когда приносите домой новые цветы, обращайтесь внимание на их внешний вид. Если растение красивое, здоровое, это гарантия того, что вредителей на нем нет. А вот если листья скручиваются, бутоны не формируются, появляются какие-то сомнения, лучше поставить его отдельно от своих комнатных растений», – посоветовала Оксана Рымарь.

Удивительные факты о тюльпанах

У этих красивых цветов – богатая история. Тюльпаны родом из Центральной Азии. Их культивирование началось в Персии, где цветок изначально назывался «дюльбаш», то есть тюрбан. Из Персии тюльпан попал в Османскую империю, где его очень полюбили султаны, устраивая в своих садах целые цветочные ковры.

Во многих исламских государствах тюльпан считается священным цветком,

символизирующим духовное начало и гармонию. Им украшали воинские доспехи. Считалось, что кованный тюльпан оберегает воина от ранений и гибели.

В Европе тюльпаны стали выращивать в XVI столетии. Завезли их туда из Турции. Самыми ценными тюльпаны стали в Нидерландах, где массовое увлечение ими вызвало тюльпановую лихорадку. Цена за одну луковицу была равна рыночной стоимости двух возов пшеницы, четырех возов сена, четырех откормленных быков, столько же свиней, дюжины взрослых овец, четырех бочек пива, двух бочек сливочного масла, 500 килограммов сыра, одной кровати, одного костюма и серебряного кубка в придачу! В центре Амстердама до сих пор стоит большой добротный дом, купленный за три цветочных луковицы.

На Руси дикие виды тюльпанов росли ещё в XII веке, а садовые сорта были завезены при Петре I. Поначалу они украшали только императорскую оранжерею. Затем их коллекционировали князь Вяземский, графиня Зубова, промышленник Демидов, граф Разумовский. В конце XIX века было организовано массовое производство тюльпанов в Сухуми. Теперь этими цветами любуется вся страна.

КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА СЕМЯН – ЭТО УСЛОВИЕ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

КОМПЕТЕНТНО

Наталья Березнякова
Фото пресс-службы Уральского межрегионального управления «Россельхознадзора»

В марте-апреле читатели «Пенсионера», которые проводят лето на садовых участках, начинают сеять семена разных культур на рассаду.

И ежегодно в редакцию поступают нарекания на качество посевного материала: семена либо вовсе не всходят, либо прорастают единицы из упаковки; нередко встречается обман – вырастает культура не того цвета или сорта, что заявлен на пакетике. При этом многие дачники хранят семена годами, считая, что если не использовали сейчас, то пригодятся на следующий год...

О системе государственного контроля качества посевного материала, о том, что влияет на всхожесть семян, говорим с **О.М. Рымарь**, начальником отдела надзора за обеспечением карантина растений, качеством зерна и семенного контроля по Свердловской области Уральского межрегионального управления «Россельхознадзора»

- Государственным органом, который в Свердловской области осуществляет надзор в сфере семеноводства в отношении семян сельскохозяйственных растений, является территориальное управление «Россельхознадзора», – начинает разговор Оксана Михайловна. – Если мы говорим об использовании семян на участках садоводов-любителей, то главное условие – семена не должны навредить здоровью самих владельцев «соток», другим растениям и окружающей природной среде.

Другое дело – производство семян в промышленных масштабах, здесь уже речь идет о продовольственной безопасности страны. Ведь это не только продажа посевного материала в розничной сети для выращивания культур на личных участках, но, прежде всего, основа будущего урожая на полях крупных сельхозпроизводителей.

Какие документы регламентируют оборот семян на территории России?

- Основной нормативный документ – это Федеральный закон от 30 декабря 2021 года N454 «О семеноводстве». Также есть национальные стандарты, ГОСТы на семена сельскохозяйственных растений. Ведь с точки зрения законодательства, семена – всё, что идёт на посев. Это могут быть части растений, клубни, луковицы, непосредственно семена, соплодия, части сложных плодов, саженцы и тому подобное. Поэтому нормативная база в отношении семенного посадочного материала достаточно обширна. Также действует порядок транспортировки и реализации семян, он утверждён приказом Минсельхоза России №347 от 6 апреля 2023 года. В нем, в частности, сказано, что к реализации допускаются партии семян хозяйственных растений, сорта которых включены в Государственный реестр селекционных

достижений, допущенных к использованию. Запрещается использовать для посева семена, засоренные семенами карантинных растений либо зараженные карантинными болезнями и вредителями растений. Запрещен масштабный ввоз на территорию Российской Федерации семян растений, генетическая программа которых изменена методом генной инженерии. Такие семена можно ввозить в небольшом объеме только для проведения экспертиз и научно-исследовательских целей.

Как организован контроль качества семян в нашем регионе?

- Активно используется Федеральная государственная информационная система «Семеноводство». Контроль качества организован через эту программу, сведения в нее предоставляют все участники процесса оборота семян, которые занимаются их производством, контролем качества, хранением, реализацией и использованием. То есть эта информационная система позволяет отслеживать путь семян от поля до конечного потребителя. Должностные лица «Россельхознадзора» проводят в этой программе мониторинг использования семян и в случае выявления нарушений, соответственно, уже проводят необходимые в таких случаях действия. Также мы проводим выездные обследования – непосредственно в местах, где реализуются семена, с целью проверки качества сменного материала. Отбираем пробы семян и проводим их исследование в аккредитованных лабораториях. В первую очередь, конечно, это касается юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, занятых в сфере оборота семян.

Много жалоб поступает от читателей на то, что даже при покупке «дорогих» семян в ярких пакетиках никто не гарантирует всхожесть. Например, в прошлом году практически всем приходилось пересевать морковь. Причина – некачественные семена или что-то другое?

- Мы проводим выездные обследования и мест – магазинов, рынков, где реализуются пакетированные семена. В 2025 году в ходе таких мероприятий были выявлены три партии с низкой всхожестью семян. Эти партии были изъяты из реализации. Когда мы говорим о качестве семян, речь идет, в частности, о посевных характеристиках семян. К ним относятся их влажность, чистота, масса, зараженность болезнями и заселенность вредителями и другие критерии. Посевные качества, в соответствии с требованием ГОСТов, регулярно проверяются через 4-6 месяцев. Для овощных гранулированных семян – через 12 месяцев. Качество семян подтверждается протоколом испытания.

Но есть и такое понятие, как сортовые характеристики семян. То есть название сорта должно быть внесено в Государственный реестр селекционных достижений, допущенных к использованию, в нем прописаны все характеристики сорта. Семена, произведенные в питомниках размножения, – оригинальные, элитные семена, их используют в

семеноводческих хозяйствах для производства репродукционных семян, которые уже поступают в реализацию для производства товарной плодовоовощной продукции.

На пакетах указывается срок всхожести – несколько лет. Что еще, кроме возраста семян, имеет значение?

- Если говорить о всхожести, то она, среди прочего, зависит от условий хранения семян. Хранить семена желательно при оптимальной температуре – от 2 до 10 градусов тепла. Идеально прохладное, темное место с постоянной температурой. Влажность воздуха – не более 50%. Например, некоторые садоводы хранят семена в холодильнике. Кроме того, на всхожесть могут влиять травмированность семян, зараженность болезнями. Немаловажно и то, каковы в конкретном случае агротехнические факторы. К примеру, глубина заделки, то есть насколько глубоко мы сеем семена. Если излишне глубоко, то они либо позже взойдут, либо всходов вообще не будет. Насколько тяжёлая у нас земля? Какой у нее температурный режим? Насколько крупные или мелкие у нас семена? То есть совокупность различных факторов, которые могут повлиять на всхожесть, а не только посевные качества семян.

А как проверить всхожесть семян в домашних условиях? К примеру, если они хранятся уже не первый год?

- Есть очень простой способ. Можно взять бумажную салфетку, увлажнить ее, затем выложить на нее определенное количество семян, допустим, 5-10 штук. Потом закрыть их тоже влажной салфеткой и поместить в тёплое место. Считается, что в среднем для прорастания семян оптимальная температура – 20-25 градусов. И не забывать периодически увлажнять. Сколько нужно ждать появления всходов? Если это капуста или горох, то при соблюдении оптимальных условий – примерно через 7 дней. Фасоль, свёкла, огурец дадут ростки спустя 8 суток. Томат – через 8-12 дней. Перцу, укропу для прорастания потребуется около двух недель. Если у семян – нормальная всхожесть, то в указанные сроки они прорастут. Соответственно, можно будет увидеть, сколько проросло, и примерно рассчитать, какая у вас получилась всхожесть. Предположим, что из 10 семян некачественными окажутся 3, значит, всхожесть ваших запасов семян конкретного овоща составляет 70%.

Популярный народный метод проверки качества семян – с использованием соляного раствора. Такой способ хорошо подходит для проверки семян томата, редиса, капусты. В стакане чистой воды растворяют 1 чайную ложку поваренной соли, опускают семена и перемешивают. Потом оставляют их на 12-15 минут.

Семечки, которые самые лучшие, самые всхожие, оказываются внизу. Всплывшие семечки – зачастую с наименьшей схожестью. Отсортированные



семена можно высушить и отправить на хранение и потом уже использовать для посева.

Как долго можно хранить семена?

- Допустим, храним мы их в саду в зимний период, в неотапливаемом домике, а про оптимальную температуру хранения – 2-10 градусов тепла мы уже сказали. Понятно, что «замороженные» семена желательной всхожести не дадут. В оптимальных условиях семена укропа хранятся без потери всхожести около трех лет. Семена моркови, свёклы, лука, перца, баклажана – около 4-5 лет. Огурца, кабачка, тыквы, томата, капусты, фасоли, редиса – 6-8 лет. После этого периода семена тоже могут взойти, но процент всхожести будет меньше. Как правило, он снижается на 2-5% в год.

На что обращать внимание при покупке семян? Где лучше приобретать – в специализированных магазинах, на рынках?

- Однозначно главный совет – покупать семена у тех продавцов, которым вы доверяете, у которых приобретали их уже не раз. Лучше всего, конечно, – в специализированных магазинах для садоводов, на специально организованных ярмарках. Там работают опытные специалисты, которые обладают необходимыми знаниями. И там есть складские помещения, где созданы условия, оптимальные для сохранности семян, чтобы они сохранились и не были заражены болезнями или вредителями. А если попадают семена, качество которых уже по внешним признакам вызывает сомнения, то лучше не рисковать и не использовать их для посева. Потому что вы рискуете не только не получить ожидаемый урожай, но и занести на участок карантинные сорные растения, которые вообще оставят вас без урожая.



Дежурный по номеру
Мария Волкова

ПОДРУГА ДЕТСТВА, ШКОЛЬНЫЙ ТОВАРИЩ И ... ГАЗЕТА

Друг познаётся в беде. А ещё он познаётся в долгих телефонных разговорах, когда воспоминания льются рекой. Наши читатели рассказали, кто для них настоящий друг. Для одних это – школьный товарищ, для других – подруга, проверенная годами, а для третьих – газета, которая не врёт.

Десять раз подумай, настоящий ли друг

Владимир Александрович из Асбеста рассуждает о дружбе с той особенной мужской прямоотой, за которой чувствуется горечь. Когда-то его главной опорой был бывший рабочий коллектив. «Нынче друзья ушли, – поделился он. – Кто – в бизнес, а кто – на тот свет». Для читателя настоящий друг – это человек, проверенный бедой. «Друг поможет в горе. Порой он – надежнее родственников. Смотришь Гордона и Малахова – сколько брошенных детей кругом, – рассказывает пенсионер и замечает с сожалением, – а ведь человек родился, чтобы трудиться, а не предавать».

Отразились на его понимании дружбы и события последних лет: «Десять раз подумай, прежде чем решить – настоящий друг или нет. Прежде я никогда бы не подумал, что война на Украине возможна. У меня там было много знакомых, к которым я ездил, и они – ко мне. Общались. А сейчас... Время тяжелое».

Переключается со словами Владимира Александровича история другого читателя – **Николая Петровича** из Екатеринбурга. «Мы с Васей познакомились на учебе, вместе работали не один год. Сам он был украинец, а женился в Свердловске, на русской», – вспоминает собеседник. Потом друг решил вернуться к родне, но они продолжали общение: «Я к нему ездил в гости не раз, дети, а потом и внуки его меня знали, и мои – его. Даже когда уже пошла волна против русских на Украине, я был уверен, что нас это не коснется. Мы ведь – такие друзья с ним!».

В 2022-м связаться с Василием наш читатель смог не сразу. «Позвонил я ему, а он: «Ты мне не звони. Я с Россией больше не общаюсь». И всё. Как подменили человека», – с горечью признаётся Николай Петрович. Из-за переживаний он тогда едва не слег с инсультом. «Я до сих пор не пойму: ошибался я в нём больше сорока лет или это он от страха так? Наверное, от страха... Но сердцу-то не объяснишь», – заключил он.

История жизни – как роман о дружбе

История жизни **Валентины Харитоновны** из Нижних Серг поражала меня давно, когда в мое дежурство читатели вспоминали о первой любви. Тогда она поведала, что ее детство прошло в Калининграде, ее первой любовью стал друг детства Вова, которого она вновь встретила через несколько лет после школы. Но семейное счастье у пары не сложилось – молодой человек трагически погиб на производстве.

На этот раз жизнь Валентины Харитоновны предстала передо мной, будто роман, где дружба была и остается ниточкой, связывающей разные эпохи. «Я жила в Калининграде. Познакомилась с подружками – Розой, Светой, Жанной, Альбиной. Но после школы мы разбрелись», – начала она рассказ. Время шло, собеседница смогла пережить обрушившееся на нее несчастье и вновь вышла замуж, уехала с супругом в Нижние Серги.

Дружба стала спасением от тоски по прежнему дому: «Встретила новых друзей – четыре пары нас было. Вместе проводили время, помогли друг другу». Вот и дочери подросли, разъехались с мужьями кто куда, а дружба была все такой же крепкой... Сейчас, годы спустя, бывшая компания распалась – почти все ушли из жизни. «Мы остались только с Ниной Никитичной, мы с нею – как сестры», – уточнила читательница. Впрочем, есть у нее и другие подруги – Женя и Нина Семеновна, которые ее навещают. Все-таки в августе пенсионерке исполнится 90 лет – без помощи никак!

Но на этом ее «роман» о дружбе не закончился. Несколько лет назад зять возил Валентину Харитоновну в Калининград, и она решила разыскать самых первых подруг. «Встретились с Розой, заглянув по старым адресам. От нее я узнала о судьбах других. Жанна погибла в авиакатастрофе под Сочи. На Свету в 1990-е напал грабитель, она ушла из жизни, так и не поправившись после этого. Осталась еще Альбина, которая переехала в Израиль. Мы с ней много общались по телефону, но последние годы и она пропала. И все же на протяжении жизни у меня были прекрасные друзья!» – подвела итог моя собеседница.

Школьный друг – как брат

Алексей Степанович

из Кушвы захотел рассказать об одной-единственной, но самой важной дружбе в своей жизни – школьной. И разговор случился накануне 95-летия школы и встречи выпускников.

«Был друг школьный.

С первого по десятый класс, – начинает он. –

Можно сказать, брат,

Коля Косолапов». Коля

для друга был примером.

«Он почти на одни пятерки

учился, я был похуже, но

старался. Он научился играть на баяне, а я спортом увлекся: бокс, футбол, по-

том и танцы. Мы рядом с дворцом культуры учились, школа нам привила любовь

к искусству и спорту». А классный руководитель, считает Алексей Степанович,

научила ребят главному – уважать друг друга.

После школы дороги мальчишек разошлись: «Я пошел своим путем, он – в во-

енное училище. Переписка становилась все реже. Его командировали на север

летчиком авиации дальнего действия. А я служил в армии в Германии. Поначалу

делились успехами, потом все реже». Пять лет назад забрезжила надежда воз-

обновить общение: «Я получил от него письмо, но больше не переписывались.

Друзьями мы остались, но не знаем ничего друг о друге. Перебираю фото –

ностальгия, так хотелось бы увидеться».



Звенья одной цепи

Некоторые читатели, когда речь зашла о друзьях, назвали другом... газету «Пенсионер».

Владимир Викторович сразу расставил приоритеты: ему не нужны ток-шоу и бесконечные новости по телевизору. «Настоящий друг – газета «Пенсионер». Жалко только, что канала Россия 24 у вас нет в программе. Пожалуй, лишь на этом канале говорят правду», – обратился он с просьбой. Подскажите, друзья, хотели бы и вы видеть этот канал в нашей ТВ-программе?

Сергей Леонидович из Кушвы, рассуждая о дружбе, вспомнил слова замечательной песни «Настоящий друг»: «Друг в беде не бросит, лишнего не спросит». Разве можно еще что-то добавить». А своим настоящим другом наш постоянный собеседник тоже назвал газету и редакцию: «Мы – звенья одной цепи, спаянные вместе». И закончил разговор с шутливым вызовом: «Куда вы денетесь? Буду еще звонить!».

Татьяна Владимировна, как и многие, переживает по поводу доступности прессы. Для неё газета – друг, к которому трудно подступиться, если нет киоска. «Убрали газетные киоски. Хорошо бы с Орлова, мэра Екатеринбурга, за это спросить!» – возмущается она, замечая, что в ее районе оставили и кальянные, и шашлычные киоски.

Надежда Александровна из Байкаловского района звонила в редакцию с возмущением, что газета стала носить развлекательный характер и не освещает проблемы сельских пенсионеров. Но главным поводом для недовольства стало то, что, по ее словам, газету «Пенсионер» не читает уполномоченный по правам человека в Свердловской области Т.Г. Мерзлякова. Мы обязательно проанализируем, не возник ли на наших страницах дисбаланс тем. Уважаемые читатели, поделитесь и вы наблюдениями. Однако на упрек о том, что наша дружба с Мерзляковой не клеится, я даже не знаю, что ответить. Поскольку на днях лично получила письмо от ее пресс-секретаря с информацией о борьбе с кибермошенничеством. Разве общение – не признак доверия?

Именно такие звонки – и благодарные, и требовательные – помогают нам оставаться честными с вами. Критика – тоже проявление заботы: равнодушный человек не будет тратить время на замечания, он просто пройдет мимо.

Для многих из вас «Пенсионер» действительно стал другом. Другом, который приходит в дом каждую неделю, с которым можно поспорить, которому можно довериться и который никогда не предаст. А дружба, как известно, крепнет только тогда, когда мы слышим друг друга.

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **17** звонков

из Екатеринбурга, Кушвы, Асбеста, Нижнего Тагила, Байкаловского, Нижнесергинского, Ирбитского 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



04.50, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ



08.00 БИАТЛОН 12+
08.30 ДЕЛО № 12+
09.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 14.05, 00.00, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА



06.30 Д/Ф «СОЧИ. ВИЛЛА «НАДЕЖДА» 16+
07.05 Х/Ф «МОЯ ЛЮБОВЬ» 0+
08.30 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+

Домашний



06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.40 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

МИР



06.20, 01.40 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
07.10 Х/Ф «ОСТОРОЖНО, БАБУШКА!» 16+
09.00, 10.10 Х/Ф «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ» 16+

ЗВЕЗДА



05.40 Х/Ф «ТЕСТЫ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10, 05.30 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.45 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «СВЯТИТЕЛЬ» 12+
12.10, 00.20 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+

5 канал



06.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+

ТНВ



06.00, 13.05 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+

ОТР



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

РЕН ТВ



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

ВТОРНИК, 3 МАРТА

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» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ



08.00 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО ЧЕМПИОНАТ РФ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
11.00 ЛЫЖНАЯ СТРАНА 16+

КУЛЬТУРА



06.30 Д/Ф «НЕРЧИНСК. ДВОРЕЦ БУТИНА» 16+
07.05 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+

Домашний



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

МИР



06.15, 01.40 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+

ЗВЕЗДА



05.00, 13.55, 17.10, 03.20 Т/С «ОТЧИМ» 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+

5 канал



06.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+

ТНВ



06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.15 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+

ОТР



06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ПРЕОДОЛЕНИЕ 12+

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 00.25, 04.25 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, 22.35 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 «ЛАНДЫШИ» 16+
23.50 ШОУ ВОВАНА И ЛЕКСУСА 16+
00.55, 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, 02.05, 03.30 Т/С «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ» 12+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «Я БУДУ ПОМНИТЬ» 16+
23.30 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, 00.15 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «НОВАЯ ЗЕМЛЯ» 16+
22.10 Т/С «ЛЕПИЛА» 16+
00.35 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ 12+
01.40 Т/С «КИЛЛЕР» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
08.05, 13.35, 18.55 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
09.30 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО ЧЕМПИОНАТ РФ. ЭСТАФЕТА. ЖЕН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
11.40, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
12.00 ДЕЛО № 12+
12.30, 17.35 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВИД СВЕРХУ 12+
17.00 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
20.15 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ. 1/4. РОСТОВ (Р-Н/ДОНУ) - ДИНАМО (МАХАЧКАЛА). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.30 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ. 1/2. ЦСКА - КРАСНОДАР. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.50 ФУТБОЛ. КУБОК ИСПАНИИ. 1/2. РЕАЛ СОСЬЕДАД - АТЛЕТИК. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

06.30 Д/Ф «БАЛАКОВО. ОСОБНЯК П. МАЛЬЦЕВА» 16+
07.05 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.45 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
08.15 Д/Ф «ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЬНИЦЫ» 16+
08.55, 22.20 Т/С «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ» 6+
09.40, 16.40 70-Е 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 01.40 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО 16+
13.00 ОТПЕПЕЛЬ 16+
13.15, 23.05 Д/Ф «ЧЕЛОВЕК И ЛОДКА» 16+
14.00, 00.05 Х/Ф «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 16+
15.30 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+
16.15 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15 КИНО О КИНО 16+
18.00 ОПЕРНЫЕ ДИВЫ 16+
19.00 Д/Ф «ВОЛОДАРСК. ТЕРЕМ БУТРОВА» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 16+
20.50 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
21.35 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.45 ТЕСТ НА ОТПОВСТВО 16+
10.45, 23.20 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.50, 00.30 Д/Ф «ПОРЧА» 16+
13.00, 01.25 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.35, 01.50 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.10, 02.20 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.45 Х/Ф «ВРЕМЯ ЖЕНИТЬСЯ» 16+
19.00 Х/Ф «ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД» 16+
04.25 Х/Ф «ОДНА ЗА ВСЕХ» 16+

МИР

05.00, 04.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
06.15, 01.45 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
07.00, 10.10, 13.15 Т/С «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ» 16+
10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
15.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
19.25 Х/Ф «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС» 16+
22.20 Х/Ф «ОСТОРОЖНО, БАБУШКА!» 16+
00.10 Х/Ф «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!» 16+
03.00 Х/Ф «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ» 16+

ЗВЕЗДА

05.00, 13.55, 17.10, 03.20 Т/С «ОТЧИМ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 01.15 Х/Ф «МАЧЕХА» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «МЕЧЕННЫЙ АТОМ» 12+
02.40 Д/Ф «ВМФ СССР. ХРОНИКА ПОБЕДЫ» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+
10.35 Д/Ф «Т. ДОРНИНА. ОДИНОЧЕСТВО КОРОЛЕВЫ» 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 «МЕТОД УБОРЩИЦЫ» 12+
16.55 Д/Ф «90-Е» 16+
18.10, 20.00 Х/Ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ» 16+
22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
23.05 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 16+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «МОЯ РОССИЯ. СЕГО СИЗЬМА. ЦИКЛ КУЛЬТУРА НАЦИЙ» 0+
11.35, 23.35 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
11.45, 12.15, 12.45 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.15, 14.45 Х/Ф «МАЙОР ВИХРЬ» 12+
16.25, 23.45, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.25 Х/Ф «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» 12+
19.30 БЕСОГОН 18+
20.40 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
21.40, 01.40 Д/Ф «РОМАНОВЫ. ЦАРСКОЕ ДЕЛО» 0+
22.45 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
00.40 Д/Ф «КУЛЬТУРА НАЦИЙ. КАЗАЧЕСТВО» 0+

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 05.45, 06.25, 07.05, 07.55, 09.30, 04.35 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
08.30 СТРОИНАДЗОР 16+
09.40, 10.35, 11.25, 12.15, 13.30, 13.40, 14.25, 15.15, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.55, 20.35, 21.25, 02.05, 02.40, 03.20, 03.55 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20, 01.15 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05, 00.30 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ

06.00 ПАНОРАМА 16+
08.00 КОНЦЕРТ 16+
08.30 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
09.30 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗ. МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
17.00, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 20.50 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 18.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
10.00 Д/Ф «РАЗЛУЧНИКИ И РАЗЛУЧНИЦЫ» 12+
10.50 НАВИГАТОР 12+
11.30, 00.00 Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 «Р. НАХАПЕТОВ. ЛЮБОВЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». Д/Ф 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
17.10, 00.30 Д/С «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.00 «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
18.45 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
19.00 ПАРЛАМЕНТ-ЛИГА. УГМК (ЕКБ) - ДИНАМО К (КУРСК) 12+
21.20 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. ДИНАМО МСК - АВТОМОБИЛИСТ (ЕКБ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 НЕСКУЧНОЕ ДЕЛО 12+
07.30, 17.15 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ПОБЕГ» 16+
09.30 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО. ПОСЛЕСЛОВИЕ 12+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ
13.00, 23.40, 05.00 Д/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ТРИО. АМСТЕРДАМ, ЛОНДОН, НЬЮ ЙОРК» 16+
18.40 ТАЙНЫ В ИСКУССТВЕ 16+
19.00, 02.05 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
22.15 Х/Ф «СЕНТИМЕНТАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НА КАРТОШКУ» 16+
00.35 КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР 16+
01.15 ПРЕОДОЛЕНИЕ 12+
03.00 ОТРАЖЕНИЕ. ИТОГИ 12+
04.00 БОЛЬШАЯ СТРАНА 12+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 00.35, 04.25 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 МОМЕНТ В ИСТОРИИ 16+
17.00, 01.35 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 Х/Ф «ФОРСАЖ. ЕВРОТУР» 16+
22.10, 23.30 Х/Ф «ЛОФТ» 16+

ЧЕТВЕРГ, 5 МАРТА

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.35 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 «ЛАНДЫШИ» 16+
23.50 Д/Ф «ФУЛТОН. СЛОВА, СТАВШИЕ ГРАНЬЮ» 16+
00.55, 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, 02.05, 03.30 Т/С «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ» 12+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «Я БУДУ ПОМНИТЬ» 16+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «НОВАЯ ЗЕМЛЯ» 16+
22.10 Т/С «ЛЕПИЛА» 16+
00.35 ПОЗДНЯКОВ 16+
00.50 Т/С «КИЛЛЕР» 16+
04.15 Т/С «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
08.05, 13.35, 18.55, 00.50 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
09.30 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО ЧЕМПИОНАТ РФ. ЭСТАФЕТА. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
11.40, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
12.00 ЧЕЛОВЕК ИЗ ФУТБОЛА 12+
12.30 ФУТБОЛ. ЕВРОКУБКИ. ОБЗОР 6+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 НЕИЗВЕСТНЫЕ СТРАНИЦЫ КУБКА МИРА 12+
17.00 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
17.35 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
20.15 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ. ПУТЬ РЕГИОНОВ. 1/4. АРСЕНАЛ (ТУЛА) - ЛОКОМОТИВ (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.30 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ. ПУТЬ РПЛ. 1/2. ДИНАМО (МСК) - СПАРТАК (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.05 ЕВРОТУР 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 Д/Ф «ПАВЛОВО. УСАДЬБА КУТЦА В. ГОМУЛИНА» 16+
07.05 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.45 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
08.15 Д/Ф «ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЬНИЦЫ» 16+
08.55, 22.20 Т/С «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ» 6+
09.40, 16.40 70-Е 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 01.25 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО. ТЕАТР 16+
13.00 ОТПЕПЕЛЬ. В ДОБРЫЙ ЧАС 16+
13.15, 23.05 Д/Ф «ЧЕЛОВЕК И ЛОДКА» 16+
14.00, 00.05 Х/Ф «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 16+
15.25 2 ВЕРНИК 2 16+
16.15 ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК 16+
17.15, 20.50 КИНО О КИНО 16+
18.00 ОПЕРНЫЕ ДИВЫ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 16+
21.35 ЭНИГМА 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.40 ТЕСТ НА ОТПОВСТВО 16+
10.40, 23.20 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.40, 00.25 Д/Ф «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.20 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.45 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.15 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «СЧАСТЬЕ НА ДЕСЕРТ» 16+
19.00 Х/Ф «ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД» 16+
04.20 Х/Ф «ОДНА ЗА ВСЕХ» 16+

МИР

06.15, 02.20 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
07.00, 10.10, 13.15 Т/С «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ» 16+
10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
15.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15 ОБМАНУ. НЕТ 16+
16.40, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
19.25 Х/Ф «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ» 16+
22.15 Х/Ф «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» 16+
23.55 Х/Ф «ИНТЕРДЕВОЧКА» 18+

ЗВЕЗДА

05.00, 13.55, 17.10, 04.30 Т/С «ОТЧИМ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 01.00 Х/Ф «СУЕТА СУЕТ» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «ПРИЗНАТЬ ВИНОВНЫМ» 12+
02.25 Х/Ф «МЕЧЕННЫЙ АТОМ» 12+
04.05 Д/Ф «ВМФ СССР. ХРОНИКА ПОБЕДЫ» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+
10.35, 04.20 Д/Ф «АНДРЕЙ МИРОНОВ. КЛЯНУСЬ, МОЯ ПЕСНЯ НЕ СПЕЛА» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50, 02.50 Т/С «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
13.45, 05.00 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «МЕТОД УБОРЩИЦЫ» 12+
16.55 Д/Ф «90-Е» 16+
18.10, 20.00 Х/Ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ» 16+
22.35, 05.30 10 САМЫХ... 16+
23.05 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

05.00 ВСТРЕЧА 12+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «МОЯ РОССИЯ. РУССКИЙ СЕВЕР. ЦИКЛ КУЛЬТУРА НАЦИЙ» 0+
11.35, 23.35 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
11.45, 12.15, 12.45 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.10 Х/Ф «МАЙОР ВИХРЬ» 12+
14.50 Х/Ф «ПЕЧНИКИ» 6+
16.25, 23.45, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.25 Х/Ф «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» 12+
19.30 БЕСОГОН 18+
20.40, 04.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
21.40, 01.40 Д/Ф «РОМАНОВЫ. ЦАРСКОЕ ДЕЛО» 0+
22.45, 02.35 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
00.40 Д/Ф «КУЛЬТУРА НАЦИЙ. КАЗАЧЕСТВО» 0+

5 канал

06.15, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
08.25 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
09.35, 10.25, 11.20, 12.15, 13.30, 13.35, 14.25, 15.15, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.55, 20.40, 21.25, 02.30, 03.05, 03.45, 04.20 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20, 01.40 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05, 00.55 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+
00.30 ДЕНЬ АНГЕЛА 6+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
09.30 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
10.00, 20.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
17.00, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25, 05.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
09.00 «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
09.30 Д/С «ВМЕСТЕ ПО РОССИИ» 12+
10.00 Д/Ф «Р. НАХАПЕТОВ. ЛЮБОВЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ» 12+
10.50 НАВИГАТОР 12+
11.00, 13.00, 18.00, 21.00, 23.15 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
11.30, 00.00, 02.35 Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «С. БОНДАРЧУК. ТРИУМФ И ЗАВИСТЬ» 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
16.30 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
17.10, 00.30 Д/С «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.50, 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30, 01.10 ОЧЕВИДНО. ВЕРОЯТНО 12+
07.10 Д/Ф «ГОРОД С ИСТОРИЕЙ» 12+
07.40 Х/Ф «СЕНТИМЕНТАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НА КАРТОШКУ» 16+
09.30 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО. ПОСЛЕСЛОВИЕ 12+
10.00, 10.30, 11.0

ЧТОБЫ ДАЧНИКАМ ЖИТЬ В МИРЕ С СОСЕДЯМИ

ЗАКОНОТВОРЧЕСТВО

«Российская газета»

Меньше споров с соседями должно стать в дачных поселках. Уже в марте Правительство РФ должно внести в Госдуму законопроект об упрощении оформления прав на общее имущество дачников, а также о присоединении других территорий. Предполагается внести изменения в закон о ведении гражданами садоводства и огородничества.

Одно изменение коснется земель, соседних с дачными поселками. Бывает, что какие-то участки, казалось бы, с виду – такие же дачи, на самом деле не входят в границы садового некоммерческого товарищества.

Сегодня покупка участка, который находится внутри СНТ, но юридически в него не входит, – так называемые участки-анклавы, – огромный риск. По сути, новый собственник покупает не просто землю, а «билет на войну» с соседями. СНТ может не давать ему подключаться к сетям или требовать огромные взносы за проезд по своим дорогам. А если такой участок заброшен, правление годами ничего не может с ним сделать – ни порядок навести, ни заставить собственника косить сорняки.

Готовящиеся поправки в законодательство должны упорядочить ситуацию. В законе уточнят порядок включения в границы СНТ новых участков. Как пояснили в «Росреестре», необходимость изменения границ может возникать по разным причинам. Например, для включения участков под объекты общего пользования. Или в случаях, когда владелец садового участка – член СНТ – хочет «добавить» в границы товарищества другие земли, расположенные за границами садоводческой территории.

Сейчас законом запрещено включать в границы территории садоводства участки лиц, не являющихся учредителями товарищества. Законопроектом же предлагается оставить запрет лишь для новых, только создаваемых СНТ. А вот в границы уже созданной территории такие участки можно будет включать.

«В целях защиты прав и интересов

собственников участков, которые СНТ планирует включить в границы территории ведения садоводства, законопроектом предлагается предусмотреть необходимость получения их согласия, – поясняют в «Росреестре». – Это позволит избежать оспаривания проектов межграниц территории, предусматривающих изменения границ».

Если границы территории будут четко определены и согласованы, «серых зон» станет меньше. Покупатель участка будет точно знать: я вхожу в границы СНТ, у меня есть право на дорогу и свет, и я обязан за это платить. Это убирает почву для бесконечных конфликтов и судов».

Законопроектом также предполагается упростить оформление прав на общее имущество дачников. К нему относится вся земля на территории СНТ, которая не относится собственно к садовым участкам. На ней могут располагаться дороги, инженерные коммуникации – электрические сети и прочее, мусорные, спортивные площадки и другое имущество для общих нужд садоводов.

По закону общее имущество СНТ должно находиться исключительно в общей долевой собственности садоводов. Но пока процедура его оформления – достаточно сложная и продолжительная. Нужно провести общее собрание членов СНТ, рассчитать доли в праве общей собственности на такое имущество, оформить в «Росреестре» право на имущество общего пользования, уплатив госпошлину за госрегистрацию.

Если же будет принят законопроект, будет установлено, что имущество общего пользования в СНТ автоматически принадлежит на праве общей долевой собственности собственникам садовых участков пропорционально

СКОЛЬКО В СТРАНЕ ДАЧНИКОВ?



площади этих участков. Законопроект предусматривает, что право собственности садоводов на общее имущество СНТ возникает в силу закона с момента его постановки на кадастровый учет в «Росреестре» – по аналогии с общим имуществом собственников помещений в многоквартирных домах». Предполагается, что это избавит садоводов от затрат и времени, и денег. Не надо будет тратить время на обращение о предоставлении участка в долевую собственность, проводить собрание, рассчитывать доли и оформлять права.

Упрощение регистрации общего имущества – путь к порядку. Если процедуру упростят, СНТ станет проще нанимать профессиональные управляющие компании или передавать старые сети на баланс города. Людям не придется самим латать дыры в общем трансформаторе, это станет заботой профильных служб.

Если право общей собственности на

инфраструктуру будет возникать автоматически после кадастрового учета, это снизит бюрократическую нагрузку и уменьшит почву для внутренних конфликтов. Кроме того, четкий правовой статус общего имущества – необходимое условие для ускорения программ вроде социальной газификации. Но крайне важно оценить, как эти моменты будут прописаны в законопроекте. Косвенно принятые поправки могут сделать дачные участки дорожее. Участок, у которого нет конфликтов с соседями, когда понятно, кому принадлежат дороги вокруг, всегда стоит больше. Это превращает «дачу» в полноценный ликвидный актив.

Законопроект – попытка сделать рынок загородной недвижимости предсказуемым. Чтобы люди тратили время на отдых и строительство дома, а не на выяснение отношений с председателем из-за споров, чей это забор и кто должен чистить дорогу.

КОММЕНТАРИЙ



Надежда Локтионова, юрист, председатель Союза садоводов Екатеринбурга и Свердловской области:

– Поправки в рамках нового законопроекта решают одну из достаточно сложных проблем для садоводов – оформление прав на имущество общего пользования. То, что законодатели хотят упростить процедуру оформления земель общего назначения и имущества общего пользования, – безусловно, благо для садоводов. Не надо будет спорить на общих собраниях, платить госпошлины за регистрацию. Что бы мне еще хотелось добавить к законопроекту? Чтобы «автоматическая» регистрация долевой собственности общих земель была возможна не только для СНТ, которые имеют юридический статус, но и для тех, кто его уже утратил – ликвидировались либо потеряли правопреимство с ранее созданным СНТ. Например, у нас в регионе есть товарищества, которые, будучи в статусе коллективных садов, не прошли пред-

усмотренную законом реорганизацию. Садоводы на этой же территории создали новое СНТ, которое теперь не имеет юридической привязки к землям общего назначения. Важно, чтобы законодатели учли такие нюансы, чтобы законопроект стал рабочим для всех садоводов.

Что же касается присоединения или включения в территорию СНТ новых земельных участков, то в этом вопросе законодатели подчеркивают исключительную компетенцию общего собрания как высшего органа управления СНТ. Это правильно. Если какие-то участки планируется включить в границы товарищества, то необходимо будет спросить садоводов, то есть провести общее собрание.

Но в этом вопросе немаловажно, чтобы все правила будущим собственникам объясняли еще на этапе предоставления

участков. А объяснять это должны в организациях, которые занимаются согласованием и предоставлением участков. Новые земельные участки чаще оформляются через торги или аренду из неразграниченных земель – государственных, они, как правило, являются крайними для СНТ по расположению. И заявитель, который решил приобрести участок через торги, думает так: раз участок граничит с благоустроенным СНТ, где есть дорога и электричество, соответственно, и ему это все тоже должны предоставить, но вот садоводы – члены СНТ – с этим не согласны. В итоге новый собственник остается с участком без коммуникаций и дорог. Вот и возникает конфликт.

Еще раз подчеркну: важно разъяснять гражданам все подобные условия заранее – на этапе предоставления земельного участка.

СЛАБЫЙ ПОЛ СИЛЬНЕЕ СИЛЬНОГО

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото Rusbandy: «Маяк» –
серебряный призёр Кубка Патриарха

На минувшей неделе внимание свердловских болельщиков было сфокусировано на хоккее с мячом: в четверг в Москве закончился Кубок Патриарха среди детских команд, где играли два свердловских коллектива, а в воскресенье завершился предварительный этап чемпионата страны среди взрослых, в котором выступает первоуральский «СКА-Уральский трубник».

Лучшими были вратари

История Кубка Патриарха началась в декабре 2009 года, когда Федерация хоккея с мячом России и Русская православная церковь заключили договор о сотрудничестве. Одним из следствий этого соглашения стало появление всероссийского детского турнира среди 11-летних игроков, первый из которых прошел в Первоуральске в 2011 году. Затем решающий этап соревнований стал проводиться в Москве на катке, установленном на Красной площади.

В первых розыгрышах Кубка Патриарха играли только мальчики. С 2020 года соревнования проходят и среди девочек. Команды из Свердловской области – непременные участники финальных раундов. Уральцы неоднократно становились призёрами турнира и трижды завоевывали главный приз: 2011 и 2013 – мальчики, 2021 – девочки.



В этом году за Кубок Патриарха бо-ролись дети 2014-2015 годов рождения. Свердловскую область представляли у мальчиков – «Уральский трубник» (Первоуральск), у девочек – «Маяк» (Краснотурьинск). Первоуральцы в финалах играют регулярно, а вот краснотурьинская команда до решающего раунда добралась впервые. Но именно она выступила лучше.

В женском турнире участвовали 8 коллективов. Они были разбиты на два квартета. Уралочки в своей группе одержали две победы, один раз сыграли вничью и заняли 1-е место.

В споре за главный трофей «Маяк» встретился с победителем другого квартета – красноярским «Енисеем». Основное время матча закончилось безголевой ничьей, а в серии пенальти сибирячки оказались точнее – 2:1.

Вратарь «Маяка» Станислава Карпо-

вич, которая в четырех матчах пропустила всего 3 гола и дважды сыграла на ноль, получила приз зрительских симпатий. Её партнёрша Мирослава Ярёмко признана лучшей нападающей.

У мальчиков участников было больше – 10 команд. В группе «Уральский трубник» занял лишь 3-е место: победа, две ничьи и поражение, и попал только в финал за 5-е место. Там юные первоуральцы уступили новокуйбышевскому «Нефтехимику» – 1:3 и заняли в итоге 6-е место. В прошлом году команда была третьей.

Ожидали большего

В субботу завершился регулярный чемпионат России среди мужчин: 12 команд сыграли с друг с другом по два раза и определили восьмерку сильнейших, которая получила путевки в плей-офф.

Первоуральский клуб «СКА-Уральский Трубник» набрал в 22 матчах 39 очков и

занял 5-е место. Это лучший результат коллектива за последние годы, но в клубе им не очень довольны.

Перед нынешним сезоном «Трубник» серьезно усилился, поменял главного тренера и открыто заявил о медальных амбициях. В Кубке России, который состоялся накануне старта чемпионата страны, первоуральцы доказали серьезность своих намерений: они впервые в истории завоевали серебряные медали.

Чемпионат они начали довольно уверенно и долго шли в четверке сильнейших. Однако старт 2026 года получился неудачным. После поражения от ульяновской «Волги», находящейся внизу турнирной таблицы, терпение руководителей клуба лопнуло. Главный тренер Дмитрий Щетинин был отправлен в отставку, на его место пришел Михаил Юрьев.

Под его руководством «Трубник» сначала одержал три победы подряд, но потом снова сдал: потерпел три поражения и откатился на 5-е место, то есть потерял преимущество своей площадки на первой стадии плей-офф.

Соперником свердловского коллектива в четвертьфинале турнира будет занявший 4-е место архангельский «Водник» – серебряный призёр предыдущего чемпионата. В этом сезоне команды обменялись победами – 5:2 и 2:6, но по набранному очкам архангелогородцы опередили первоуральцев довольно солидно – на 5 очков.

Первые матчи плей-офф «Трубник» сыграет в конце февраля на выезде, а первый домашний матч в серии до трех побед проведёт 1 марта.

Простой способ убрать папилломы без прижиганий: советы врача Виктора Носова

Папилломы всегда появляются незаметно. С вероятностью в 99% вы их обнаружите случайно, когда вирус папилломы уже прочно укоренится и начнет захватывать все больше и больше вашей кожи. Чтобы помочь вам защититься от атаки папиллом и избавиться от них, мы взяли интервью у эксперта в данной области — врача Виктора Владимировича Носова.

- Виктор Владимирович, назовите причину роста папиллом?

- Если коротко, из-за возраста нарушается кровообращение и замедляется обновление клеток. Если у молодых кожа обновляется каждые 28-30 дней, то после 60 этот процесс занимает до двух месяцев. Так появляются папилломы, морщины, пигментные пятна и тусклый цвет лица. Это не просто косметические дефекты, а звенья одной цепи. Когда кровь плохо циркулирует, кожа недополучает кислород и питание, её местный иммунитет слабеет, и она не может сопротивляться вирусам и обновляться. Поэтому борьба должна вестись не с отдельными симптомами, а с причиной - нарушенным кровообращением.

- Подскажите, почему папилломы не уходят после прижиганий?

- Представьте, что вы ощипываете листья сорняка, не трогая корень. Именно так действует прижигание. Оно уберёт видимую папиллому, но при плохом кровообращении новообразования будут появляться вновь, потому что кожа не обновляется. Вместо того чтобы травмировать кожу и рисковать появлением рубцов, нужно

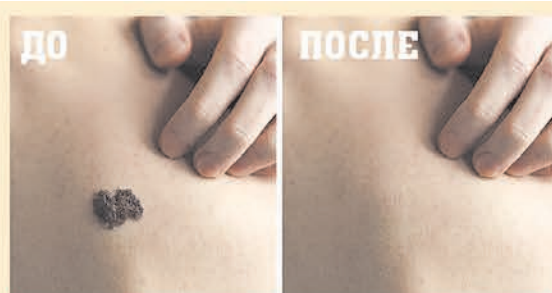
восстановить кровоток и питание тканей. Тогда папилломы отсохнут и отпадут сами. По моей практике, наружные методы дают лишь кратковременный эффект, а иногда и провоцируют рост новых папиллом.

- Кровообращение и питание тканей можно как-то улучшить?

- Можно не просто улучшить, а восстановить кровообращение на постоянной основе. Для этого создан сироп «Папиклин». Его редкие растительные компоненты способствуют активному притоку крови к коже, ускоряя её питание и обновление клеток. Это приводит к очищению кожи: организм начинает выталкивать всё лишнее, старые клетки уходят быстрее. Вы избавляетесь от папиллом и можете запустить глобальное оздоровление кожи. Наладив кровоток, вы одновременно боретесь с сухостью, пигментными пятнами и морщинами.

- Вы что-то сказали про особый состав «Папиклина»

- В составе и кроется его ценность. Природная формула «Папиклина» — это комплекс регуляторов-иммуоадаптогенов, многие из которых использовались в китайской медицине и теперь признаны мировыми клиниками. Однако только российским ученым удалось объединить их в столь мощную формулу. Ключевые компоненты: красная щётка, женьшень, андро-



До и после применения «Папиклина»

графис, экстракт грейпфрутовых косточек, грибы рейши и агарик, лимонник и лесные ягоды. Их уникальная синергия атакует проблему комплексно: способствует стимуляции кровообращения, укреплению иммунитета кожи и ускорению её регенерации, запуская естественное очищение и обновление клеток.



СУБСИДИЯ
ВСЕГО
7₽
за 1 уп.

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

«Каждому пенсионеру – здоровую кожу»

Страдаете от папиллом? Тогда вы имеете право на субсидирование расходов по приобретению сиропа «Папиклин». Субсидия действует только до 1 апреля 2026 года.

Чтобы воспользоваться субсидией:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
 2. Продиктуйте код **3318** получите сироп «Папиклин» всего за 7 рублей!
- Звонок и доставка бесплатные.**

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ПОЛНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПОСАДКИ РАССАДЫ НА УРАЛЕ В 2026 ГОДУ



ПРОФЕССИОНАЛЫ РЕКОМЕНДУЮТ

antonovsad.ru

Большинство овощных культур в нашей зоне рискованного земледелия выращивается через рассаду. Когда сеять рассаду в 2026 году на Урале, о каких тонкостях должен знать каждый садовод, рассказывает Николай Владимирович Хромов, кандидат сельхознаук, старший научный сотрудник ФНЦ им. И.В. Мичурина.

Как определить время посева семян на рассаду

Точнее рассчитать сроки посева семян помогут сроки созревания того или иного сорта или F1. Обычно исчерпывающая информация есть на пакетике с семенами.

Остается приобрести районированный в нашем регионе сорт или гибрид и руководствоваться указанными сроками.

Важно, чтобы к моменту посадки на участок растения не были либо недостаточно развитыми, либо, наоборот, сильно переросшими. И то, и другое – плохо.

ВАЖНО

Чтобы рассчитать оптимальные сроки посева семян на Урале, нужно знать дату высадки той или иной культуры на участок. От нее необходимо отсчитать оптимальный возраст для той или иной культуры. Затем надо отсчитать 5-8 дней, необходимых на прорастание семян.

Как сажать рассаду на Урале

Климат Урала довольно суров и переменчив. Весной и даже в начале лета высок риск появления возвратных морозов, порой сильных.

Огородникам обязательно нужно учитывать эти факторы и высевать семена только районированных в нашем регионе сортов и гибридов овощных культур.

Обязательно использовать лампы досветки, так как дни короткие, а при недостатке света растения будут вытягиваться. Необходимо иметь под рукой укрытия типа переносных парничков, которые помогут сберечь от гибели уже высаженные растения, если по прогнозу – похолодание.

Не забудьте о закаливании. На Урале это необходимо сделать строго перед высадкой рассады на постоянное место.

Как правильно выбрать сроки высадки рассады

Не спешите высаживать растения на постоянное место, обязательно дождитесь устойчивого потепления, пока дней шесть будет стоять температура выше 5 градусов тепла и по прогнозу похолодания не будет. Если успели высадить и идут холода, то укройте растения лутрасилом или спанбондом, он сбережет посадки от гибели.

Также есть народные приметы у жителей Урала, по которым они определяют сроки высадки рассады в грунт. Например, когда зацветает береза бородавчатая, значит, грунт на участке прогрелся уже на глубину 9-10 см. Можно высаживать молодые растения томатов, а через пять дней – перца.

Когда зацветает одуванчик, грунт прогревается до 6-8 градусов тепла на глубине 12 см, можно высаживать цветы.

Обычно рассаду холодостойких культур на Среднем Урале можно высаживать на постоянное место уже в начале второй декады мая. А вот высадку теплолюбивых культур, к примеру, болгарского перца, лучше отложить на начало июня. Но даже в эти сроки нужно быть готовым к возможным возвратным заморозкам.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА МАРТ

Согласно прогнозу Гидрометцентра России, в Свердловской области средняя месячная температура воздуха в марте ожидается на 1 градус выше средних многолетних значений (норма – 4-7 градусов тепла).

Месячное количество осадков предполагается около нормы (норма – 20-29 мм, в горах – до 42 мм).

В текущем столетии в Екатеринбурге отмечено 5 холодных мартов с температурной аномалией -2 градуса и ниже. Последний холодный март был в 2022 году, когда средняя температура составляла 6,2 градуса ниже нуля.

Теплых уральских мартов с отклонением средней температуры от нормы на 2 градуса тепла и выше было 8, в том числе – марты 2023-2025 годов.

Уральское управление гидрометеослужбы

КАЛЕНДАРЬ ПОСАДКИ РАССАДЫ НА УРАЛЕ В 2026 ГОДУ ПО КУЛЬТУРАМ

Томат. Приступают к посеву томатов на Урале обычно **с 15-16 марта, и до конца месяца** можно производить посев. Растения должны к моменту высадки в грунт иметь возраст 63-64 дня. Ранние сорта помидоров высевают позже, поздние – раньше. Это касается всех без исключения культур, выращиваемых на Урале. Но 14 и 29 марта посев любых культур на рассаду проводить не стоит.

Баклажан. Капризный овощ сеют **с 11-12 марта**. Когда сформируется пара настоящих листочков, баклажаны пикируют. Ближе к концу мая можно высадить на постоянное место, к тому моменту возраст рассады должен быть 65 суток.

Перец. Семена перца на Урале сеют **в начале марта и в течение всего месяца**, оптимальный возраст для высадки – 70 суток. Высаживать в грунт нужно строго после того, как исчезнет угроза возвратных заморозков.

Огурец. Семена сеют обычно **в конце апреля и до 10-12 мая**. Рассада готова к высадке в возрасте 35 суток с двумя парами настоящих листочков. Ближе к началу июня можно высадить в грунт.

Брокколи и цветная капуста. Высевают **с 13-15 марта и до конца месяца**. Для полноценного развития на Урале рассаде требуется возраст 39-42 дня.

Капуста. Семена ранней капусты на Урале сеют примерно **с середины марта и до конца месяца**. В конце мая ее можно высадить в грунт. Оптимальный возраст – порядка 52 суток.

Сорта **капусты средних сроков** созревания высевают **ближе к концу апреля**, до высадки на постоянное место она должна иметь возраст 38-41 день.

Поздние сорта капусты начинают высевать **в середине апреля**, посевы делятся до конца месяца. Оптимальный возраст поздних сортов капусты – 45 дней.

Сельдерей. Корневой сельдерей советуем сеять **до 15 марта**. Сельдерей обязательно нужна пикировка, ее проводят, когда растения сформируют пару настоящих листочков. Оптимальный возраст высадки на постоянное место – 65-68 суток.

Лук репчатый. Высеять семена можно с начала марта до его середины, оптимальный возраст равен 53-56 суткам.

Тыква. Тыкву нередко выращивают рассадным способом. Если решите так сделать, то высевайте семена **в конце апреля**. Готовые к высадке растения имеют пару или чуть больше настоящих листочков и возраст около 30 суток.

СРОКИ ПОСЕВА ЦВЕТОВ НА РАССАДУ НА УРАЛЕ В 2026 ГОДУ

ПЕТУНИЯ. Карликовые сорта сеют в начале марта, кустовые петунии сеять можно с середины марта и до конца месяца.

БАРХАТЦЫ. Растения к моменту высадки в грунт должны иметь возраст примерно 43 суток. Поэтому с середины апреля и до конца месяца можно проводить посев семян. Мелколистные сорта сеют на пару дней позже, чем низкорослые.

АСТРЫ. Посев – с 20 марта по 10 апреля. Ранние – на пару дней позже, поздние сеют на рассаду на неделю раньше.

ДУШИСТЫЙ ТАБАК. Сеют до середины марта.

ЦИННИИ. С 15 по 25 апреля. Не стоит сеять раньше, растения могут сильно вытянуться.

ОДНОЛЕТНИЕ ФЛОКСЫ. С середины марта и до 25 числа. Всходы флоксов появятся не позднее, чем через 7 дней.

ОДНОЛЕТНИЕ ГЕОРГИНЫ. Ближе к концу марта. Раньше или позже сеять нет смысла.

ГОРОШЕК ДУШИСТЫЙ. Ближе к концу марта, можно сеять до середины апреля.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ РАССАДЫ НА УРАЛЕ В 2026 ГОДУ

Оптимальных дни посева семян на Урале в соответствии с лунным календарем.

Март

Благоприятные дни: 1, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 18, 22, 23, 26, 27, 30.

Неблагоприятные дни: 3, 15, 17, 19.

Апрель

Благоприятные дни: 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 30.

Неблагоприятные дни: 2, 12, 13, 17.

С днём рождения!

Здоровья крепкого, везенья,
Любви, удачи, настроенья.
Больших побед на все года,
Успеха в жизни навсегда!

Валентина Алексеевна РОМАШОВА,
Екатеринбург
Валентина Михайловна ФИЛАТОВА,
Нижнесергинский район

85 лет
Тамара Владимировна МИЛЮХИНА,
Новая Ляля
75 лет
Маргарита Ивановна СУВорова,
Красноуфимский район
65 лет
Надежда Владимировна ЗВЕРЕВА,
Среднеуральск

Поздравляю с днем рождения
Анну Васильевну ГЛАДКОВУ
Здоровья крепкого, удачи,
Любить всем сердцем, всей душой,
Чтоб огоньки сияли ярче
В глазах с природной красотой!
Лидия Корнеева, п. Ачит

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Надежда Васильевна АВДЕЕВА,
Невьянский район
Маргарита Васильевна БОЛТЕНКО,
Каменск-Уральский
Валентина Николаевна ДЕРЯГИНА,
Екатеринбург
Любовь Иосифовна КОРЯКОВА,
Екатеринбург
Леонид Павлович КРАЕВ,
Екатеринбург
Людмила Константиновна
МАЛЬКОВА,
Нижний Тагил
Нина Михайловна ПАРФЕНОВА,
Белоярский район
Валентина Яковлевна РАЩЕКТАЕВА,
Алапаевский район

Поздравляем с 80-летием
Лидию Ивановну ПОНАЧЕВУ
Желаем здоровья, успехов, тепла,
Любви бесконечной, удачи, добра,
Достатка большого и гору везенья,
В отличном всегда пребывать
настроении.
Родные, с. Тюльгаш,
Нижнесергинский район

Поздравляю с 60-летием
Александра Николаевича
КОЛОМЫЦА, с днем рождения –
Алексея Леонидовича КОЧНЕВА
В семье пусть любят, берегут,
Доходы пусть всегда растут.
И всем невзгодам вопреки
В душе сияют огоньки!
Почетный ветеран УВД
А.Н.Глушков, Березовский

Клуб одиноких сердец

● Женщина, 74 года, не из Екатеринбурга. Познакомлюсь для дружеского общения с мужчиной, 73-78 лет, добрым, порядочным. Тел.: 8-902-501-83-35

● Вдова, инвалид 3-й группы, самостоятельная, ж/о, есть сад. Познакомлюсь для дружеского общения с мужчиной, от 70 лет. Тел.: 8-961-764-63-65

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

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

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

● **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**

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

● **Ищу работника. Нужна покраска потолка, оклейка обоев в 2-комн. квартире. Тел.: 8-950-190-40-24**

● **Куплю дом в деревне или зем. участок, помощь с оформлением. Тел.: 8-992-331-19-67**

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

Только для пенсионеров

Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатъева

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

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.
Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

МЫ ГАРАНТИРУЕМ 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.

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

МАГНИТНЫЕ БУРИ В МАРТЕ

В марте ожидается несколько периодов повышенной солнечной активности. **5-7 марта** магнитная буря средней силы. **9-12 марта** – малая магнитная буря с пиком **10 марта**. В этот день возможна возрастание солнечной активности, влекущее за собой сильную магнитную бурю. **С 14 по 21 марта** начнется самый продолжительный период колебаний магнитного поля. Пиковых значений с возможными сильными бурями солнечная активность достигнет в первый и последний день периода. Заключительный период геомагнитных волнений придется на **23-24 марта**, в эти дни ожидается малая магнитная буря. Последняя неделя месяца будет отличаться идеальным магнитным фоном.

Накануне магнитной бури не переутомляйтесь, проводите не менее часа в день на свежем воздухе. Употребляйте легкую пищу, ограничьте вредные привычки. Хорошо высыпайтесь, делайте легкую утреннюю гимнастику. Людям с хроническими болезнями следует строго выполнять предписания лечащего врача. Важно сохранять спокойствие, не преувеличивать влияние магнитной бури на организм.

О выплате пенсии в марте 2026 года

СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

Отделение Социального фонда России по Свердловской области информирует о графике выплат пенсий в марте 2026 года.

Что касается выплаты пенсий через банки, то в марте перечисление будет произведено 13 и 23 марта. Напомним, что пенсии перечисляются за текущий месяц.

Обращаем внимание: для получателей выплат на карту или банковский счёт зачисление происходит в течение всего дня. Если средства не поступили утром, нужно дождаться зачисления средств до окончания дня.

Граждане, получающие пособия и пенсии через отделения почтовой связи, получат выплаты в соответствии с графиком доставки «Почты России». Дату выплаты можно уточнить в своем почтовом отделении.

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

Отделение СФР по Свердловской области

Как защитить себя от падения льда с крыш?

БЕЗОПАСНОСТЬ

Сход снега и наледи с крыш крайне опасен. О трагических случаях, которые по этой причине произошли в разных уголках страны в конце февраля, не раз говорили СМИ. Мы собрали простые правила личной безопасности, соблюдайте их сами и обязательно расскажите близким!

Старайтесь не ходить вдоль домов. Особенно если тротуар у дома огорожен лентами или рядом висит табличка «Возможен сход льда».

Не подходите близко к зданиям, возле которых вы видите осколки сосулек или комья снега. Также не подходите близко к дому, когда коммунальные службы чистят крышу от снега и наледи.

Если вы вдруг услышали странные звуки сверху, не останавливайтесь, чтобы рассмотреть, что происходит, – вероятно, сходит наледь или снег. Срочно прижмитесь к стене здания, чтобы спрятаться под козырьком.

Увидели снег, наледь и сосульки на крыше своего дома – сразу обратитесь в управляющую компанию. Контакты и адрес УК можно найти на квитанциях за ЖКУ или на информационном стенде в подъезде.

объясняем.рф

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

04.45, 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 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 11.05, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.35, 20.30, 00.00, 03.00

КУЛЬТУРА K

06.30 Д/Ф «ВОЛОДАРСК. ТЕРЕМ БУТРОВА» 16+
07.05 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.45 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 03.00 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

МИР

07.20, 10.10 Х/Ф «ТАНЦОР ДИСКО» 16+
10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+

ЗВЕЗДА

06.15 Т/С «ОТЧИМ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИШУ СВОИХ 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.05, 11.50 Х/Ф «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ» 16+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ
12.05, 15.00 Х/Ф «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ-2»

СПАС

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

5 канал

06.00, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

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 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО 12+

РЕН ТВ

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

СУББОТА, 7 МАРТА

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

06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 НОВОСТИ
08.05, 12.10, 14.50, 18.00, 20.30, 00.30,
03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬФИЛЬМЫ 16+
08.00 Х/Ф «ВЕСНА» 0+

Домашний

06.30 Х/Ф «ВЕРНАЯ ЖЕНА» 16+
09.40 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.15 Х/Ф «СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ» 16+

МИР

05.00, 04.45 МУЛЬФИЛЬМЫ 12+
06.10, 01.45 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ
БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+

ЗВЕЗДА

05.30, 02.40 Х/Ф «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК» 6+
06.50 Х/Ф «ЕВДОКИЯ» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.05, 09.00 Х/Ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ» 16+
10.55 ПРОСТО & ВКУСНО 6+

СПАС

05.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 ЗАВЕТ ЖИЗНИ ХРИСТА 6+
05.55 Д/Ф «НОВЫЙ ИЕРУСАЛИМ» 0+

5 канал

06.35, 11.20 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» 16+
09.00 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
12.15, 13.05, 14.00, 14.55, 15.45, 16.40,

ТНВ

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

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30 СОБЫТИЯ.
АКЦЕНТ 16+

ОТР

06.00 Д/Ф «ПАВЕЛ ЧИЛИН. ФУГА ДЛЯ
ИНЖЕНЕРА» 16+
06.25, 02.10 Х/Ф «ПОКОЛЕНИЕ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 04.40 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00, 15.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
06.55 ЧАСОВОЙ 12+

РОССИЯ 1

07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 ВЕСТИ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+

НТВ

06.40 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
10.00 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО ЧЕМПИОНАТ РФ. МАСС-СТАРТ.

КУЛЬТУРА K

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.15 ОТТЕПЕЛЬ. В ДОБРЫЙ ЧАС
07.35 Х/Ф «ЛЕВ ГУРЫЧ СИННИЧКИН» 0+

Домашний

06.30 Х/Ф «ОСТАНЕТСЯ ВЕРНОСТЬ» 16+
09.30 МЕТОД РОГОВА 16+
10.00 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+

МИР

05.00, 03.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
06.40 Х/Ф «ЗОЛУШКА» 16+
08.15, 10.10 Х/Ф «ТАНЦОР ДИСКО» 16+

ЗВЕЗДА

05.35 Х/Ф «СУДЬБА» 16+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+

ТВ Центр

07.10, 09.00 Х/Ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ» 16+
10.55 ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА 6+
11.30, 14.30 СОБЫТИЯ

СПАС

06.05 Д/Ф «СВЕТОЧ ВЕРЫ НЕУГАСИМЫЙ» 0+
07.20 СВЯТЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ. СВЯТАЯ БЛАЖЕННАЯ МАТРОНА МОСКОВСКАЯ 0+

5 канал

07.20 Х/Ф «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО» 16+
09.25 Х/Ф «ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ» 12+

ТНВ

06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ.ОБЩЕСТВО 16+
07.00 ШАГИ 16+

ОТВ

06.00, 12.30, 13.00, 17.00, 17.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
06.50 НАВИГАТОР 12+

ОТР

06.00 Х/Ф «ДЕТИ РАЙКА» 16+
09.00, 17.05 КАЛЕНДАРЬ 12+
09.30 Х/Ф «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА» 16+

РЕН ТВ

05.00, 01.10 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
11.00 НАУКА И ТЕХНИКА 16+

СКАНВОРД

Scrabble grid with clues and images. Clues include: 'Телероль Михаила Жарова', 'Японец, придумавший быструю лапшу', 'Французская актриса, «Амели»', 'Муж свояченицы', 'Платеж в счет зарплаты', 'Африканский народ и группа их языков', 'Монгол-скотовод', 'Историческая планка', 'Римский император', 'Индийский актер и режиссер', 'Боевой топор команчей', 'Район зарождения реки', 'Испанский танец в стиле фламенко', 'Видеоноситель', 'Место, где кладется приманка', 'Сумчатое животное', '«Бульон» из травы', 'Десять десятков', 'Прутики, запаянные в бетон', 'Способ исследования', 'Веселая реакция', '«... в тумане»', 'Сухая долина по-арабски', 'Невыделанная шкура', 'Живущий в келье', 'Микки... из Голливуда', 'Китайский хлеб', 'Заросли тальника', 'Сжигенный килограмм', 'Подкожные запасы', '«...Франциско»', 'Наука о знаках препинания', 'Альберт Ласково', 'Страх, душу леденящий', 'Стоп-тормоз в вагоне', 'И Незнайка, и Шпунтик', 'И Хулио, и Энрике', '1', '2'.

Ответы на сканворд, опубликованный в № 52. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Терренкур. Чадра. Шнек. Адьо. Лукум. Шри. Богиня. Скок. Гранат. Ривз. Хаси. Полет. Нрав. Ряженка. Ода. Белье. Аве. Дюма. Мост. Каа. Тюссо. Калан. Боуи. Юноша. Киви. Мкад. Нут. Лампас. Инструмент. ПО ВЕРТИКАЛИ: Фоторобот. Юрий. Волос. Спил. Немо. Бам. Ездок. Охват. Ума. Ключка. Кикс. Среда. Религия. Люди. Жакан. Чукча. Анонс. Нанка. Шут. Дамба. Натр. Отпад. Ашуг. Излом. Терн. Еда. Яхта. Азиат.

УВЛЕКАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

ДЕЛАЙ, КАК Я!

Анна Ткач,
начальник консультативно-оздоровительного отдела центра медпрофилактики, психолог

Хобби или увлечение – вид человеческой деятельности, некое занятие, которым регулярно занимаются на досуге, для души. Увлечение – то, чем человек любит и с радостью готов заниматься в свободное время. Психологи давно выяснили, что важным фактором, способствующим долголетию, является наличие у человека хобби!

Увлечение является хорошим способом борьбы со стрессом. Кроме того, хобби помогают развить кругозор, снять напряжение, улучшить настроение и качество жизни.

Современный человек живёт в очень быстром темпе: семья, работа, дети, заботы, обязательства... И часто мечтает о том, что когда-нибудь, со временем он займётся тем, чем давно хочет заняться. Проходят годы, но мечта остается нереализованной, отодвигаясь все дальше на потом.

Когда же придёт это «потом»? Возможно, это время на пенсии. В любом возрасте есть свои прелести. Один из плюсов «серебряного» возраста – возможность уделить время себе, остановиться, посмотреть вокруг и спросить

себя: «А что я хочу?». Вариантов хобби в зрелом возрасте – великое множество.

Двигательная активность. Есть много примеров того, как пожилые люди открыли для себя горные лыжи, прыжки с парашютом, сноуборд... Но гораздо проще обойтись без экстрима и выбрать для себя, к примеру, регулярные прогулки или популярную сегодня «северную ходьбу». Материальные вложения – минимальные, зато пользы много. А если найти единомышленников, то вот вам и общение, и новые друзья, и укрепление здоровья! Но помним: если есть проблемы со здоровьем, перед началом занятий важно проконсультироваться с врачом. Главное – не навредить себе, а помочь.

Возможность **творчества своими руками.** Вязание, вышивка, бисероплетение, сборка моделей, паззлов и многое другое, чем изобилуют прилавки магазинов. Можно купить книгу и научиться выбранной технике самому, а можно пойти на курсы, где научат. Создавая что-то своими руками, мы получаем удовольствие, что уже само по себе приятно, а также занимаемся мелкой моторикой. Она важна для сохранения пластичности мозга и улучшения его восприимчивости к новым знаниям.

Коллекционирование. Ещё один вид хобби, очень разнообразный и доступный. Можно собирать календари, ручки, монеты, марки, оригинальные бутылки, свечи, кружки и прочее, прочее... Это увлечение развивает эрудицию, ведь,

собирая какие-либо вещи, человек стремится узнать о них больше, например, выяснить историю возникновения архитектурного памятника, изображённого на марке.

Ну как, вы решили найти себе хобби? Но пока не знаете, что выбрать? Просто прислушайтесь к себе. вспомните, что вас интересует. Может, вас тянет заняться спортом? Или вы в детстве увлекались поделками, а сейчас с ностальгией вспоминаете то время? А может, ваши друзья увлекаются чем-то и вам тоже нравится это увлечение? Увлекайтесь, увлекайте других и будьте здоровы!

ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ, КОТОРЫЕ, ВОЗМОЖНО, ПОМОГУТ ВАМ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ

Все задачи простые и весёлые, возвращают ощущение «контакта с собой», улучшают настроение. Можно выполнять по одному заданию в день.

Упражнение «Мартовский кот»

1. Выглянуть в окно и найти 5 признаков весны.
2. Подойти к зеркалу и сказать: «О! Так это же ...» (назвать своё имя).
3. В течение дня закрыть глаза и различить 4 разных звука.
4. Обнять – себя, супруга, сына или дочь, внуков, кота, соседей.
5. Вспомнить 5 человек, о которых вспоминать приятно.
6. Вспомнить о 5 вещах – ситуациях, своих поступках, которым благодарны в жизни.



zhenskoe-uvlecheniya.ru

7. Положить руку на грудную клетку, прислушаться к сердцу и на каждый удар сказать: «люб-лю».

8. Посмотреть на небо. На что похоже облако? Прикоснуться к чему-то зеленому.

9. Сделать вдох, проговаривая про себя: «Я вдыхаю силу, жизнь, здоровье, радость...».

10. Понохать мыло перед мытьем рук.

11. Взбить руками подушку, представляя, будто в сказке о Метелице взбиваете перину (в сказочном зимнем мире в это время идёт снег).

12. Перед сном увидеть на вечернем небе звезду, загадать маленькое желание.

13. Задать себе вопрос: «За что сегодня я был благодарен себе? Как о себе позаботился?».

14. Укрыться одеялом с головой, сказав: «Чик-чирик, я – в домике». И улыбнуться!

Будьте здоровы и счастливы!

«МНЕ – 54, А Я ЛЕТАЮ!»

Как я перестала бояться своих суставов

ИНИЦИАТИВА

Все началось давно... Иногда мне кажется, что та девушка, которая впервые рухнула в обморок от боли в спине, – вообще не я, а другой человек. Прошел почти миллион лет... Нет, всего 40.

Тогда под сердцем я носила сына. Но помню не столько радость, сколько липкий страх: я безумно боялась упасть в обморок посреди улицы, удариться головой об асфальт. Казалось, что позвоночник превратился в стеклянный стержень, который вот-вот треснет.

Через 19 лет история повторилась: вторая беременность, те же качели в самочувствии. Но настоящий «сюрприз» ждал меня впереди. Помню, мы с дочкой поехали кататься с ледяной горки. Как мы разогнались! Ледянка летела идеально, ветер в ушах, детский восторженный визг... И тут – удар! Такой, что я физически почувствовала, как позвоночник «сложился гармошкой».

А дальше – тяжелые сумки, дачи, бесконечное «надо». Руки привыкли к непосильной ноше, в организме копилась усталость. Спина ныла, скручивалась, ныла снова. Казалось, тело – это тюрьма, из которой не сбежать.

И тут в мою жизнь ворвался БЭМ – биоэнергомассаж! С ним я заново начала жить. Не существовать, утирая пот со лба, а именно жить. Как спина? Ну, иногда она напоминает о себе, годы-то никуда не денешь, но теперь я могу скручиваться! Позвоночник заворочался, как медведь, проснувшийся весной.

Да, застойных процессов в теле накопилось – вагон и маленькая тележка. Но БЭМ словно включил зажигание в моторе, который уже собирались списывать в утиль.

Женщины, вы меня поймете! Особенно те, кому за 50, за 60. О чем мы мечтаем на самом деле? Не о бриллиантах. Мы мечтаем проснуться утром и не «хрустеть». Встать с кровати без стопа. Идти по улице и не думать: «Донесут ли ноги до лавочки?».

Мы мечтаем продлить молодость. Но запомните важную вещь: молодость – это не только гладкая кожа на лице. Прежде всего – это осанка, это то, как вы поворачиваете голову. Это гибкий, живой позвоночник. Пока спина гнется, женщина молода!

Почему я кричу о БЭМ на каждом углу? Да потому, что ни один массажист в мире не сделает того, что делает эта технология! Руками нельзя убрать внутренние зажимы, которые, как удавки, сжимают наши сосуды. Кровь застаивается, мы стареем на глазах, превращаясь в «снулых рыб».

БЭМ проникает туда, где не дотянуться пальцем. Он вытаскивает стресс из самых глубин организма, расправляет позвоночник за позвонком, разгоняет застоявшуюся кровь. Теперь процесс старения можно не просто замедлить – его можно отменить! Я снова летаю. Я готова жить на полную катушку.

Дорогие мои, хватит терпеть! Приглашаю вас снять с себя этот панцирь из боли и напряжения. Давайте вместе расправим плечи и вспомним, каково это – чувствовать легкость в теле. Приходите, я не просто расскажу, а покажу вам, как вернуть себе радость движения. Ваш позвоночник скажет вам спасибо!

ТЕЛ.: +7 922-619-93-45

Лариса Скрипина, специалист по стрессу



ИНН 66600160598 1. На правах рекламы

ЗАКРЫТИЕ БОЛЬНИЧНОГО ЛИСТА – ДИСТАНЦИОННО



ОФИЦИАЛЬНО

В сфере здравоохранения появился ещё один сервис для экономии времени пациентов – закрытие больничного листа без личного посещения больницы.

В дополнение к существующей системе Минздрав России разрешил закрывать больничные листы дистанционно. В Свердловской области это можно сделать через специальное приложение «РТ Доктор66» и чат-бот в мессенджере МАХ «Запись к врачу. Свердловская область». Установив на смартфон приложение «РТ Доктор66», необходимо пройти авторизацию через портал «Госуслуги».

С помощью сервиса врач назначит онлайн-консультацию, о которой пациент получит уведомление в чат-боте «Запись к врачу. Свердловская область» в мессенджере МАХ. В назначенное время необходимо подключиться к видеосвязи с врачом через приложение. Специалист проведёт дистанционный осмотр и примет решение о закрытии листа временной нетрудоспособности. Сервис работает в качестве дополнительной опции. У каждого уральца по-прежнему есть право при желании прийти на приём к врачу лично.

Приложение «РТ Доктор66» доступно для скачивания в Google Play, App Store и RuStore.

Департамент информполитики

КАК СОХРАНИТЬ ИММУНИТЕТ

СОВЕТЫ ВРАЧА

Марина Старостина

Всемирный день иммунитета отмечается 1 марта. За что конкретно отвечает иммунитет, говорит само его название: на латыни *immunis* – «свободный от»: от непрошенных гостей из окружающей среды. Главная функция иммунитета – защита от вторжения извне – от вирусов, бактерий, грибов и не только.

О значении иммунитета для организма человека мы говорим с терапевтом центра спортивной медицины городской поликлиники №13 Екатеринбурга **Натальей Артюгиной**.

- Иммунитет – это природная защита нашего организма перед чужеродными вмешательствами, будь то бактерии, вирусы, стрессовые факторы, – объясняет специалист. – Стрессовые факторы ухудшают защиту организма в любых ситуациях, стресс снимает защиту. Как говорят, бывает инфаркт на фоне и слишком хороших переживаний. К сожалению, это так. Стресс – это колоссальный выброс адреналина, когда происходит перенапряжение всех систем. Риск гипертонических кризов при сильных положительных или отрицательных событиях одинаков.

- У кого-то врождённый иммунитет высокий, этот человек не заражается, когда все кругом чихают и кашляют. А кто-то просто прошёл мимо и может тяжело заболеть. От чего это зависит?

- От состояния иммунитета. Более высокий иммунитет – у детей, которые были на грудном вскармливании. Доказано, что материнское молоко значительно повышает защитные силы организма. Напротив, длительное лечение гормонами, антибиотиками влияет на снижение иммунитета. Конечно, большое значение имеют и питание, закаливание, гимнастика, повышающие иммунитет.

- У нас мало солнца, это влияет на иммунитет? Выше ли он у тех, кто живет в регионах, где много солнца?

- Тема спорная, эксперты пишут разное. Сначала решили всем обязательно давать витамин Д. Потом ученые доказали, что он имеет побочные действия: от его переизбытка появляются камни в почках. Многие ошибочно полагают, что если они регулярно загорают, то им витамин Д не нужен. Но бывает и наоборот: человек часто находится под воздействием солнца, но «солнечный» витамин его организм не усваивает. Все очень индивидуально. Поэтому перед употреблением витамина Д сначала необходимо проверить его наличие в организме.

- Многие к весне начинают чаще уставать, чувствовать себя плохо. Почему?

- К весне происходит снижение иммунитета. Его ресурс был значительно исчерпан зимой, во время короткого светового дня. А мы все-таки дети солнца. Позитивное влияние солнца на организм человека было замечено еще в древности. Больным

ЧТО СНИЖАЕТ ИММУНИТЕТ



и ослабленным людям прописывали прогулки на открытом воздухе и солнечные ванны. Лучи нашего светила способствуют улучшению настроения и производству серотонина, что помогает бороться со стрессом и депрессией.

- Как укрепить иммунитет во время межсезонья?

- Прежде всего, питанием, в составе которого обязательно должен быть белок. Во фруктах сейчас практически никаких витаминов уже не осталось. Но есть квашеная капуста, клюква, чеснок, они чрезвычайно полезны. Эффективны и прогулки на свежем воздухе – не по загазованным улицам, а в парке, в лесу. И физические нагрузки обязательны, желательны плавание. И, конечно, отсутствие стрессов. Помните, что крепкий иммунитет – это активная жизнь + сбалансированное питание + отсутствие вредных привычек.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ ИММУНИТЕТЕ

- Иммунная система «запоминает» врагов. Например, когда человек переболел гриппом, иммунная система «запоминает» вирус, чтобы быстрее его уничтожить при повторной встрече.

- Иммунная система «учится» на протяжении жизни. Она постоянно «знакомится» с новыми вирусами и бактериями и «учится» с ними бороться.

- Стресс может улучшить работу иммунитета. Слабое стрессующее воздействие активизирует защитную реакцию, как бы готовит организм к возможным неприятностям. Образуется больше антител, стимулируется процесс размножения клеток иммунной системы, которые защищают от чужеродных белков – бактерий, вирусов и прочего.

ТАКАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГОРЕЧЬ...

ЗДОРОВЬЕ НА ГРЯДКЕ

Римма Врубель

Продукция, выращиваемая на наших сотках, делится на две категории – сладкую и пряную, острую, зачастую даже кисло-горькую. Предпочтение отдается первой группе ягод, плодов и овощей, но не менее полезны и растения, которые отдают горечью и кислинкой. Более того, они нередко являются лечебными и должны быть окружены не меньшей заботой садоводов.

Лук. Первое место среди острых и пряных культур занимает, конечно, лук. Мы широко используем его в кулинарии и при консервировании, но гораздо меньше – в лечебных целях, предпочитая средства из аптеки. Правда, в период сезонных респираторных заболеваний некоторые защищают себя от заражения вирусными инфекциями с помощью репчатого лука. Кстати, очень эффективная

профилактика, а чтобы уничтожить луковый запах, надо выпить чашку крепкого кофе или разжевать несколько кофейных зерен.

Каждый из нас хоть раз перенес сильный кашель, когда кажется, что не помогают никакие таблетки и микстуры. А про лук забыли? Вот несколько народных рецептов.

Полкило очищенного и измельченного репчатого лука, по 150 г сахара и меда варить в 1 литре воды в течение трех часов на слабом огне, затем охладить. Принимать при кашле по 4-5 столовых ложек в течение дня.

Избавиться от затяжного кашля поможет также лук с гусиным жиром. Головку очищенного лука нужно натереть на крупной терке и смешать с гусиным жиром в соотношении 1:2. Этим составом рекомендуется натирать на ночь грудную клетку, шею, обвязав их затем шерстяным платком или шарфом.

Настой лука с медом поможет избавиться и от насморка. Для этого надо 3

столовые ложки измельченного лука залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить 1 чайную ложку меда, размешать до полного растворения, настоять 40 минут и процедить. Закапывать в каждую ноздрю 4-5 раз в день по несколько капель.

Чеснок. При простудных заболеваниях очень полезен чеснок, растертый со свиным жиром или сливочным маслом в соотношении 1:2. Такие смеси рекомендуется втирать на ночь в кожу ступней, а также груди, спины, шеи при мучительном кашле.

Успокоить зубную боль можно втиранием в десну возле больного зуба очищенной дольки чеснока; а чтобы избавиться от стоматита, надо надкусить чесночный зубчик и держать его во рту, посасывая, как можно дольше.

Дважды читательница **Роза Александровна** из Екатеринбурга обращалась с просьбой напечатать советы по уходу за сухими, тонкими волосами. В одном из медицинских источников я нашла рецепт для укрепления волос на основе нашего

любимого чеснока! Целебную смесь нетрудно приготовить самим: смешать желток 1 яйца, по 1 чайной ложке меда, лимонного сока и алоэ с натертым зубчиком чеснока. Втирать в кожу головы за 30 минут до мытья. После мытья рекомендуется ополаскивать волосы настоем крапивы – свежей или сушеной.

В Китае уже не одно столетие считают чеснок источником долголетия. Императоры употребляли эликсиры на его основе. Один из вариантов: потребуются 6 лимонов и 2 крупных головки чеснока. Тщательно очищенные дольки чеснока нужно положить в стеклянную банку, залить соком лимонов, тщательно перемешать и завязать горлышко банки чистой тканью. Чесночно-цитрусовое лекарство должно настаиваться 7 дней. В течение недели его нужно каждый день перемешивать. Курс профилактики таким препаратом – 2 недели, проводить его стоит каждые полгода. Норма приема – 1 чайная ложка снадобья на стакан кипяченой воды.

ГИГИЕНА КУХНИ

ДОМАШНИЕ ПРАВИЛА

сгон.rospotrebnadzor.ru

Соблюдение правил гигиены на кухне очень важно для профилактики пищевых отравлений.

Кожа рук населяют множество микроорганизмов – и постоянно живущих, и транзитных, которые попадают из окружающей среды и могут долгое время сохранять жизнеспособность. Эти невидимые обитатели, попадая на пищевые продукты, при благоприятных условиях способны размножиться, вызывая порчу продуктов и стать причиной пищевого отравления. Поэтому руки нужно обязательно мыть перед приготовлением пищи, после готовки и перед подачей блюд на стол.

Контакт продуктов с загрязненными поверхностями, посудой и кухонными принадлежностями также может вызвать их загрязнение. Не забывайте поддерживать чистоту на столах. Ограничьте доступ домашних животных к рабочим поверхностям. Не ставьте пакеты с продуктами на поверхности, где происходит приготовление пищи. Мойте фрукты, овощи и яйца перед приготовлением.

Болезнетворные микроорганизмы могут распространяться на другие продукты через общие разделочные доски, ножи и прочий инвентарь. Обязательно выделяйте отдельные разделочные доски для мяса, для овощей и фруктов, для готовых продуктов. Меняйте доски по мере изнашивания. Царапины и другие повреждения являются убежищем для бактерий.

Не стоит забывать про продовольственное соседство в холодильнике. Не рекомендуется хранить в открытом виде готовые блюда рядом с сырыми продуктами, не прошедшими термическую обработку.

После приготовления пищи необхо-



димо сразу вымыть за собой посуду, кухонные принадлежности и раковину. Отдельного внимания заслуживает губка для мытья посуды. Она в процессе использования быстро загрязняется частицами пищи и жира, а за счет пористой структуры создает благоприятные условия для размножения микробов. Меняйте губку не реже 1 раза в неделю. Не используйте одну губку для протирания поверхностей, мытья посуды и мытья овощей.

Удаляйте из раковины остатки пищи и протирайте ее насухо. Чистую посуду также необходимо хранить в сухом виде, поскольку влага не только является благоприятной средой для развития микроорганизмов, но и способна привлечь насекомых – тараканов, мух, муравьев. Они способны разносить болезнетворные микроорганизмы по кухонным принадлежностям, рабочим поверхностям и на пищевые продукты.

Важно минимизировать привлекательность своего жилища для насекомых. Не забывайте регулярно выносить мусор и поддерживать чистоту в мусорном ведре.

При необходимости следует использовать инсектицидные средства для борьбы с насекомыми – аэрозоли, ловушки. Применяйте те инсектицидные средства, которые зарегистрированы на территории РФ и разрешены для использования в быту.

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА РАСХЛАМЛЕНИЯ В ДОМЕ

ГОТОВИМСЯ К ВЕСНЕ

Яндекс Дзен

Зимнее однообразие и серость за окном наскучили каждому. Но до весны осталось несколько дней, значит, совсем скоро мы будем просыпаться от лучей солнца! Давайте встретим весну, убрав все ненужное из дома, что накопилось за зиму.

Подготовка. Прежде чем начать уборку, составьте план. Предположим, вы хотите разобрать шкаф. Одежду с дырками придется выбросить, значит, под рукой должны быть мусорные мешки. Если вы решили начать с кухни, не обойтись без моющих средств и перчаток. Важно, чтобы в тот момент, когда вы приступите к расхламлению, все находилось под рукой.

Убирайте за раз одно место. Не пытайтесь за один день перебрать все шкафы, тумбочки, комоды, а заодно почистить кухню. Физически выполнить такой объем работы очень тяжело. Лучше выделять на разбор каждой зоны в квартире отдельный день.

Фокус внимания. Например, вы начали разбирать в шкафу одежду и нашли на полке крем для рук. Понесли его на место, обнаружили в комодке беспорядок и начали прибираться там. К концу дня оказывается, что вы не разобрали ни одежду, ни косметику. Сфокусируйтесь на одном деле, потом беритесь за другое.

Ненужные вещи – в мусор. Чаще всего мы откладываем прощание с вещью из-за жалости. Ответьте себе на вопросы: нужна ли эта вещь вам или кому-то из членов вашей семьи? Вы пользовались этой вещью в течение прошлого года? У вас есть похожая вещь, которую вы примените чаще?

Если ответы на эти вопросы оказыва-



proporyadok.ru

ются отрицательными, то эта вещь, скорее всего, отправится в мусорное ведро.

Переберите и утилизируйте все баночки и тюбики крема с истекшим сроком годности. Попрощайтесь с выцветшими и износившимися полотенцами и халатами. Исследуйте шкафы на предмет надколотых чашек, треснувших тарелок и прочего. Нашли? Выбрасывайте! Не надо увозить лишние вещи в гараж, на дачу или знакомым, если не уверены, что это там пригодится.

Переберите гардероб и избавьтесь от того, что вышло из обихода. Задайте себе вопрос: как давно вы надевали эту кофту или это платье? Если они хранятся в гардеробе более двух лет, имеют катышки и неопрятный вид даже после стирки, вряд ли они еще пригодятся. Накопленные ненужные вещи дают на нас своей застоявшейся энергетикой, из-за них мы «застреваем» в прошлом и перекрываем поток новой энергии.

Сделайте генеральную уборку. Как только вы удалили все старое, сломанное и ненужное из каждого уголка вашего дома, пришла пора навести чистоту. Протрите поверхности, люстры, полы.

Иногда достаточно разложить все по местам, и вы сразу почувствуете, что дышать в квартире стало легче и настроение улучшилось.

ПОКУПАЕМ СЕМЕНА: КАК НЕ РАЗОЧАРОВАТЬСЯ?

НА ЗАМЕТКУ

www.botanichka.ru

Иногда кажется, что садоводы – самая страдающая от мошенников часть населения. Про мошенничество с квартирами и «безопасными» счетами речь не идет, садоводов чаще обманывают по мелочи, зато какая огромная аудитория!

Поговорим о покупке семян – перед новым сезоном это очень важная тема.

Самое очевидное – картинка на пакетике. Графические редакторы с помощью искусственного интеллекта позволяют нарисовать что угодно. Улучшить вид, форму, изменить цвет и размер. Особенно это касается новых сортов, ведь никто из покупателей не знает, как они должны выглядеть!

Многие видели разноцветную цветную капусту на пакетиках с семенами. У кого-нибудь она такой яркой выросла? Да, желтая, светло-фиолетовая, салатово-зеленая, но точно не тех сочных расцветок, что на пакетиках. Но на такие мелочи редко кто обращает внимание, когда выросла своя сиреневая цветная капуста и ею можно хвастаться перед соседями.

К сожалению, на рынке семян при-

сутствуют не только фирмы с проверенной репутацией. Это не значит, что все – обманщики, просто нужно проявить разумную осторожность. Картинка – это маркетинг, а вот текст на обороте – реальность. Всегда сверяйте фото с описанием сорта: вес и цвет плода в тексте могут сильно отличаться от того, что нарисовал дизайнер. Например, изображен крупный малиновый томат на всю ширину пакетика, а на обороте написано: плоды весом до 110 г, красные. Прямого обмана нет, если что – покупатель виноват, не читал описание, вся информация предоставлена.

У крупных семеноводческих фирм текстовая информация на пакетиках достоверная с учетом того, что растение выращивалось в оптимальных условиях и профессионалами. Хорошо, если фирмы, фасующие семена других компаний, копируют информацию производителей, но некоторые склонны к «улучшениям». Или к сокращению текста, когда теряется важная информация. Например, «сорт раннеспелый» – очень привлекательно, но без указания дней вегетации ничего не значит. Он может быть раннеспелым для своего вида, который обычно растёт больше полугода. Тогда даже при самых

благоприятных условиях «ранний» сорт просто не успеет созреть.

С семенами основные проблемы – пересорт и просрочка. Или некачественное хранение, в результате которого они потеряли всхожесть. Для проверки просрочки и некачественного хранения часто достаточно проверки на всхожесть. Сюрприз будет. Или совсем ничего не будет. При этом семена куплены, производитель и продавец получили прибыль, а садоводы спешно ищут другие семена, потому что весна ждать не будет. Из-за пакетика с семенами затевать разбирательство у нас не принято.

Хорошее решение проблемы – покупка семян непосредственно у семеноводческих фирм – подходит не всем: на маркетплейсах выбор шире и цены ниже. Хотя слишком дешёвая цена должна насторожить: либо срок годности выходит, либо хранились семена неправильно.

Ещё ситуация: продавец может насыпать семена гибридов вместо семян сорта. В итоге растения из одного пакетика могут вырасти очень разными, имеющими мало общего с заявленным. Может быть и так, что компания закупила остатки семян разных партий, но одного сорта, смешала и расфасовала. Всхо-



жесть и сила роста у семян из одного пакетика будет разной.

На пакетике с семенами должны быть обязательно указаны ботаническое наименование растения по-русски и на латыни; название сорта или гибрида; производитель, дата упаковки, масса или количество штук, чем семена обработаны. А также описание сорта и агротехника. Поэтому пакетика такие большие для трёх семян. И запечатаны пакетика должны быть так, чтобы нельзя было вскрыть без повреждения упаковки. Если есть возможность, стоит поискать информацию в Интернете по заинтересовавшему вас сорту, почитать отзывы. Может, и сеять расхочется.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Как живешь ты, мама?»

По просьбе Фаины Александровны Малышевой из села Заводоуспенское Тугулымского района публикуем слова трогательной песни.

**Музыка Геннадия Заволокина,
стихи Петра Панасюка**

С каждым так случается:
Время подойдёт,
И дорога длинная
К дому позовёт.
Лет прошло немало,
Разлетелись мы.
Как живёшь ты, мама,
Посреди зимы?
Припев:
За скупые телеграммы
И за письма без огня,
Дорогая моя мама,
Ты прости, прости меня.
В этой жизни путанной
Трудно всё понять,
Забываем часто мы,
Что такое мать.
Всё спешим куда-то
Сквозь метель и ночь,
И не знаю, мама,
Как тебе помочь.
Друга в жизни лучшего
Вряд ли назову
И твоей молитвою,
Может быть, живу.
Верю – скоро сможем
Повидаться мы.
Как живёшь ты, мама,
Посреди зимы?

КАКИЕ РАСТЕНИЯ МОЖНО ВЗЯТЬ В КОСМОС

ЛЮБОПЫТНЫЕ ФАКТЫ

www.botanichka.ru

Космос – не просто площадка для дорогостоящих научных экспериментов, а следующий рубеж на пути человечества. Но преодолеть его нелегко. Каждый полет в космос – это долгое и рискованное путешествие, чтобы шаг за шагом осваивать одну из самых враждебных для человека сред.

За пределами Земли нет плодородного чернозёма – либо вакуум, либо безжизненные планеты, вроде Марса или Венеры. А ведь человеку нужно что-то есть. Да, можно обеспечить себя годовыми запасами пайков на исследовательские миссии, но что, если этого будет недостаточно? Чтобы углубиться дальше в космос, людям потребуется решить проблему воспроизводства пищи.

КАК ВЫРАЩИВАЮТ РАСТЕНИЯ СЕЙЧАС?

Уже сейчас страны, участвующие в космических исследованиях, отправляют вместе с космонавтами растения разного назначения, в том числе – с растительными белками или богатыми витаминами. Проблема та же, что и у мореходов древности – без витаминов человеческий организм не выдержит колоссальных нагрузок.

На МКС расположен экспериментальный космический сад Veggie, где устроили компактную систему выращивания овощей и фруктов. Размером она с чемоданчик, вмещает всего 6 растений, а вместо обычного грунта – прослойка из питательного субстрата, в его основе

– глина и удобрения. Растения растут в условиях невесомости и используют для ориентира свет от специальных светодиодных ламп.

Контроль и управление осуществляются за счет 180 датчиков и камер, а также систем автоматической подачи воды, воздуха и подкормок к корням растений.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ РАСТЕНИЯ В КОСМОСЕ

Несколько видов салата и капусты, плодовые и злаковые – в космосе отлично приживаются совершенно разные растения.

Прежде всего, речь идёт о **зелёном луке** – одной из главных приправ. Ещё в далёком 1971 году на советской пилотируемой орбитальной станции «Салют-1» провели первый эксперимент по выращиванию лука. Гидропонная система называлась «Оазис-1», она использовала вместо грунта влажную марлю. Питание шло капельками прямо в кюветы. Система была ещё далека от идеала, растения выращивали скорее для наблюдения за биологическими процессами.

Через несколько лет гидропонную систему улучшили. Первый раз космонавты попробовали урожай свежего лука в 1974 году, когда тот вырос до 20 см в новой системе «Оазис-1М». Новые эксперименты проводили на станциях «Салют-4», а также в 1978 году на станции «Салют-6».

Горох впервые вырастили в усовершенствованной системе «Оазис-1М» на станции «Салют-4», но не стали пробовать. Георгий Гречко, который отвечал за ход исследования, выяснил проблему снабжения растений водой. Её пришлось

собирать по станции салфетками, ведь капли просто парили в воздухе.

Именно в результате эксперимента выяснили, что только с помощью светодиодов можно нормализовать рост растений. В поисках источника света в невесомости растения не могли определить вектор роста, пришлось задать его вручную.

Первые **томаты** выращивали на МКС с 2002 года, тогда и начались первые эксперименты на международной космической станции по выращиванию. Однако самые свежие открытия были сделаны относительно недавно. Например, в 2023 году урожай «космических» томатов успешно отправился на Землю и оказался съедобным. Овощи давно стали привычной частью рациона космических исследователей. Не всё же тюбики есть!

К сожалению, случаются и неудачи. Американский астронавт Фрэнк Рубио однажды потерял помидор. Смешно звучит, однако всё-таки это – результат научного эксперимента: помидор полностью вырастили на МКС не для отправки на Землю, а как часть рациона астронавтов. Космическое путешествие Фрэнка Рубио омрачилось 20-часовыми поисками помидора. К сожалению, безуспешными. Бедный плод нашли спустя 8 месяцев, но уже другой экипаж.

Ещё одним заметным прорывом было цуккини. Вырастили его в 2012 году на МКС. Сеянцы росли в специальном питательном растворе с использованием аэропоники. В качестве среды переноса служила вода в виде мелкодисперсного тумана. Аэропоника позволила сократить объем используемой воды.

КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ СБОРА СТАРОЙ ОДЕЖДЫ

ЭКОНОВОСТИ

reo.ru

В Екатеринбурге установили 50 контейнеров для сбора текстильных изделий. Сдавать в контейнеры жители города могут использованную чистую одежду, постельное белье, полотенца, скатерти, другие текстильные изделия.

Текстиль из контейнеров после сортировки направят в Ивановский экокластер, где отходы разволокнят для производства пряжи. Из волокон в дальнейшем будут произведены перчатки, ветошь. С 2024 года Ивановский кластер переработал около трех тысяч тонн текстильных отходов, выпустил 3200 т пряжи, 90 млн пар перчаток и 2,2 млн погонных метров брезента.

Благодаря этому проекту отслужившие вещи не попадут на полигоны, а получат вторую жизнь. Также удастся сократить потребность в зарубежном сырье и поддержать отечественную промышленность.

Боксы установлены в Академическом районе Екатеринбурга в проходных местах, а также на контейнерных площадках. На каждый контейнер нанесен QR-код, отсканировав который можно узнать, где еще расположены такие контейнеры.

Проект по установке контейнеров реализует компания «ЛидерТекс». В 2025 году она стала победителем Зеленой премии в номинации «Инициативы отраслевых компаний».

«Проект стратегически важный для нашей отрасли. Разработчики проекта работают над уменьшением отходов на полигонах, увеличивая количество полезного вторсырья», – рассказали в пресс-службе компании «Российский экологический оператор».

В ТЕМУ

Матрасы из отходов

В России успешно перерабатывают текстильные отходы для нужд производителей разных товаров. Современные технологии позволяют получать долговечные наполнители с отличными эксплуатационными характеристиками: материалы обладают отличной упругостью, быстро восстанавливают форму после деформации. «Проект работает на формирование в стране экономики замкнутого цикла. Старые вещи обретают новую жизнь, а не заполняют площадки размещения отходов», – сказал замглавы Минприроды РФ Денис Буцаев.

Помимо наполнителя для матрасов, из отходов текстиля производятся шумоизоляционные материалы для автомобилей и ватин. Предприятие АО «Втор-Ком» находится в Челябинске. Из 700 т вторсырья в 2025 году на нем было изготовлено более 3 млн кв. метров наполнителей для мягкой мебели и матрасов.



6+ **НАШ САЙТ: газетapенсионер.pф** **Пенсионер**
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ №9 (1291)

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.

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: газетapенсионер.pф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 24.02.2026 г. Дата производства 24.02.2026 г.

Выход в свет 25.02.2026 г. Тираж 6 100 экз. Заказ 3950.

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



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.