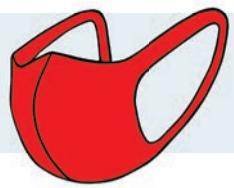


Уважаемые читатели! Вход в места распространения газеты «Пятница» разрешается  
ТОЛЬКО В ЗАЩИТНОЙ МАСКЕ! Спасибо за понимание, берегите себя и близких!



распространяется бесплатно

①: (342) 215-20-26, 206-40-23

friday@newsko.ru

№10 (1067) 18 марта 2022

# пятница

газета городского большинства

16+

Читайте свежий номер на сайте [газетапятница.рф](http://газетапятница.рф)

© Константин Долгановский



## Рыночное плацебо

Из-за ажиотажного спроса на лекарственные препараты с аптечных прилавков временно исчезли популярные безрецептурные медикаменты ► стр. 4

• неделя — в фактах



суббота

На ул. Николая Островского, 68 к концу 2024 года может появиться крытый ледовый объект. Инициатором проекта выступает ООО «Спортивный комплекс «Факел». Компания также намерена возвести в 2026 году открытый физкультурно-оздоровительный комплекс у СК «Ледовый» на ул. 1-й Урожайной, За...

воскресенье

Мэрия Перми назначила и. о. главы администрации Ленинского района. Им стал исполнительный директор Совета муниципальных образований Прикамья Александр Русанов. Глава города поставил перед ним задачу сосредоточиться на качественном содержании улиц, а также на подготовке к 300-летию Перми.

понедельник

Пермский баскетбольный клуб «Парма» сменил название. Это произошло из-за ребрендинга основного титульного партнёра команды. Ранее спонсор клуба — букмекерская компания — назывался «Париматч», а теперь официальное наименование компании — «Паримобет». На работе команды эти изменения не отразились.

вторник

На портале «Управляем вместе» стартовало голосование по выбору известных личностей, внёсших значительный вклад в развитие Перми. По его итогам будут определены двое выдающихся земляков, которым в знак благодарности установят к 300-летию города памятники или другие арт-объекты.

среда

С 16 марта все офисы МФЦ «Мои Документы» Перми начали оказывать государственные, муниципальные и иные услуги без предварительной записи. Сервис организован, как раньше: можно прийти в филиал, взять талон на электронной очереди, дождаться приглашения в «окно» и оформить документы.

четверг

Депутаты заксобрания поддержали в первом чтении законопроект по увеличению штрафов за безбилетный проезд в общественном транспорте Перми. В случае его принятия размеры наказаний вырастут в пять раз — с 500 до 2,5 тыс. руб., а при повторном нарушении — с 1 тыс. до 5 тыс. руб.

Ещё больше новостей —  
на сайте [газетапятница.рф](http://газетапятница.рф)

пятница

# Неизменное завтра

В Перми продолжается строительство всех ключевых социальных объектов, открытия которых ждут тысячи жителей в разных районах города

**Развернувшееся в Перми масштабное строительство спортивных комплексов, учебных корпусов и общественно-культурных учреждений идет по графику. Работа на площадках не прекращается, несмотря на изменения в экономике и строительной отрасли. За соблюдением сроков следят городские власти — в администрации регулярно проводятся встречи и консультации с подрядчиками, чтобы оперативно решать возникающие вопросы. Мэрия Перми предпринимает все необходимые шаги для обеспечения социальной стабильности и успешной реализации всех намеченных планов.**

**П**ри этом контроль строительства осуществляется не из кабинетов и по отчётом в документах, а прямо на местах. На прошедшей неделе лично убедиться в том, что подрядные организации продолжают поэтапно водить школы, спортивные и культурные сооружения, решил Глава Перми Алексей Дёмкин.

## Своими глазами

Глава города проинспектировал ход строительства ключевых объектов социальной инфраструктуры в трёх районах краевого центра: Мотовилихинском, Дзержинском и Ленинском. В ходе выезда Алексей Дёмкин пообщался с подрядчиками и выяснил их потребности в сложившихся экономических условиях. В частности, обсуждались вопросы обеспеченности строительными материалами и возможности использования продукции российского производства.

Первой точкой контрольного обзора стал строящийся плавательный бассейн на ул. Гашкова, 20а. В прошлом году администрация города сменила подрядчика на объекте. Это сразу сказалось на ходе стройки — на



Из официального канала  
Главы Перми  
Алексея Дёмкина  
в Telegram:

«Строительная отрасль одна из первых почувствовала на себе влияние санкций. Это и подорожание стройматериалов, и увеличение сроков поставки. Сейчас для всех уровней власти важно не допустить пробуксовки в строительстве социальных объектов. Объехал ключевые городские стройки: новый корпус гимназии №17, Дворец молодёжи, бассейн на ул. Гашкова, школу на ул. Целинной, манеж «Спартак». Пообщался с подрядчиками, несмотря на имеющиеся сложности, работы нигде не приостановлены, везде продолжаются планово. Поручил управлению капитального строительства постоянно держать связь с исполнителями контрактов, чтобы оперативно решать возникающие вопросы».

[https://t.me/demkin\\_an](https://t.me/demkin_an)



Реконструкция Дворца молодёжи



Строительство бассейна  
на ул. Гашкова, 20а



Новый корпус гимназии №17



Реконструкция здания  
на ул. Целинной, 15

го комплекса «Спартак» на ул. Рабочей, 9 и городского Дворца молодёжи. Завершил свой выезд Глава Перми на стройке нового корпуса гимназии №17.

## Главное — сдать в срок

На всех объектах, где побывал Алексей Дёмкин, строительство ведётся в графике. По словам Главы Пер-

ми, сегодня прежде всего важно понимать, какие потребности существуют у подрядчиков.

«Муниципалитет гарантирует строителям, которые работают по городским контрактам, всю необходимую поддержку. Ценовая политика отрасли строительных материалов нестабильная, мы стараемся в каждом конкретном случае искать индивиду-

альный подход при решении вопросов. Введена система авансовых платежей, по согласованию с заказчиком допускается замена импортного оборудования на другие аналоги, при необходимости правительство РФ разрешило увеличивать стоимость контракта до 30%», — прокомментировал Алексей Дёмкин.

Глава Перми подчеркнул, что губернатор Пермского

края Дмитрий Махонин поставил задачу не позволять подрядчикам тормозить введение социальных объектов. Не планируют допустить задержки и остановки строительства и городские власти, поэтому они намерены и впредь оказывать поддержку строительным организациям, для того чтобы все обязательства перед жителями были выполнены.

# Спрос на сладость

Жителей Перми призывают не запасаться впрок сахаром и дать возможность торговым сетям заполнить полки продукцией по доступным ценам

**Зияющие дырами стеллажи и опустошённые поддоны с корзинами в бакалейных отделах можно смело назвать символом прошлой недели. Несмотря на заверения властей в том, что в стране достаточно запасов сахара и гречки, люди бросились в магазины покупать товар, «чтобы не остаться ни с чем».**

## Белое золото

**З**аконы экономики сработали чётко — ажиотажный спрос, лишивший продавцов возможности дешёвого предложения, моментально сказался на цене продукции, которая устремилась вверх. По данным Росстата, с начала года сахар в РФ подорожал сразу на 6,79%, что выше общего уровня инфляции. Специалисты антимонопольной службы (ФАС) уверены, что, если бы жители не подверглись необоснованной панике, стоимость товара была бы стабильной. В особенности с учётом решения торговых сетей о снижении наценок на социальные продукты до 5%, куда в том числе входит сахар.

По словам специалистов, зафиксированные в ходе мониторинга изменения не отражают реальной картины, потому что они вызваны перестройкой ассортимента. Дешёвые товары быстро раскупили, и на полках в магазинах остались дорогие продукты премиум-класса. В свою очередь сахар с минимальным ценником исчез с полок из-за того, что торговые сети не успевают доставлять его со складов и пополнять витрины, поскольку

спрос на товар увеличился в пять раз.

«После нормализации покупательского поведения и восполнения ассортимента фиксируемые минимальные цены вернутся к прежним значениям. Рекомендуем гражданам трезво оценить свои потребности и не закупать товары впрок. Это позволит магазинам обеспечить наличие продуктов по приемлемой стоимости», — прокомментировали в надзорном органе. Если же этого не произойдёт, антимонопольное ведомство пообещало применить к недобросовестным продавцам жёсткие меры реагирования.

Для контроля участников рынка — продавцов, посредников, производителей — в Пермском УФАС открыли горячую линию для обращений по вопросам изменения цен на товары, услуги и их наличия. Звонки принимают в рабочие часы: с понедельника по четверг с 14:00 до 18:00, в пятницу с 14:00

до 16:45. Номер горячей линии: (342) 235-12-83.

При подаче обращения гражданину необходимо назвать фамилию, имя, отчество и суть обращения: наименование товара, его вес, производителя, дату и величину, на которую изменилась цена. Важно, чтобы сравнение было по идентичным товарам одного производителя, марки, объёма. Помимо этого, следует указать название и адрес магазина, где выросла цена.

## Опасения излишни

Как подчёркивают в Минсельхозе РФ, Россия полностью обеспечивает себя сахаром. На протяжении нескольких лет ежегодно 70 заводов выпускают по 6 млн т продукции. При этом потребление сахара в стране находится на уровне 5,8 млн т в год. Переизбыток позволил сформировать в стране сверхнормативные запасы, которых хватит на несколько лет вперёд.



Однако сейчас из-за оголтелой скупки продукции обеспокоенными жителями сахарным заводам пришлось даже увеличить объёмы отгрузок. И теперь они перешли на круглосуточный режим работы.

В качестве дополнительной меры для успокоения граждан и для защиты внутреннего продовольственного рынка в условиях внешних ограничений федеральные власти запретили вывоз из России белого сахара и тростникового сахара-сырца в третьи страны. Таким образом, сегодня поставки этого продукта за

пределы РФ возможны лишь для оказания гуманитарной помощи и в рамках международных транзитных перевозок.

Тем же, кто по-прежнему думает, что если не купит товар сегодня по текущей цене и из-за этого потом будет вынужден приобретать его в разы дороже, нужно помнить, что сахар, как любой другой продукт, имеет определённый срок хранения. Купив больше, чем можно употребить, вы рискуете просто зря потратить собственные деньги.

Николай Кашин

# Долгожданное открытие

В Орджоникидзевском районе Перми после капитального ремонта начал работу новый корпус школы №79

**В микрорайоне Лёвшино на минувшей неделе случилось поистине историческое событие — после более полувека с момента появления здесь общеобразовательной школы для ребят среднего и старшего звена открыл свои двери новый учебный корпус.**

**Э**того момента учителя, школьники и их родители очень ждали. За последние 15 лет численность проживающих в микрорайоне пермяков увеличилась более чем в два раза — с 7 тыс. до 15 тыс. человек. Многие новосёлы — семьи с детьми. Для малышей ещё в 2016 году был открыт новый, современный детский сад «Гардарика» на 200 мест, а ребята постарше учились в две смены в единственной школе №79.

Выходом из ситуации стало решение городских властей о реконструкции здания ведомственного интерната на ул. Цимлянской, 4, переданного компанией ОАО «РЖД» в муниципальную собственность.

## Новая жизнь

Трёхэтажная постройка, состоящая из двух корпусов, с внушительной по размеру прилегающей территорией, была возведена в 1964 году. С тех пор никаких реконструкций и преобразований в здании ни разу не проводилось.

Благодаря проекту капитального ремонта в нём был осуществлён ремонт крыши и фасада, выполнена замена коммунальных сетей и внутренняя отделка. На освобождённом от старых строений земельном участке была возведена новая котельная и оборудован многофункциональный школьный стадион.

Спустя два года с начала капремонта все работы были завершены. Участие в открытии нового школьного корпуса приняли Глава Перми Алексей Дёмкин и председатель Пермской городской думы Дмитрий Малютин.

«Микрорайон Лёвшино последние годы активно раз-



вивался и застраивался, поэтому новая школа здесь была просто необходима. В этом корпусе будут обучаться 770 ребят с пятого по 11-й класс. Это позволит разгрузить основное здание школы, в котором сейчас обучаются уже более 1700 ребят. В новом корпусе есть современная библиотека, шахматный клуб, студия звукозаписи, ТВ- и фотостудия, разные лаборатории и учебные кабинеты. Надеюсь, каждый из

и детям по-другому взглянуть на учебный процесс, откроет новые образовательные возможности, а также расширят границы создаваемых проектов в виртуальной реальности. Партнёрами школы выступают ПАО «Пермский домостроительный комбинат», НПО «Искра», ПГАТУ им. академика Прянишникова и другие.

Участие в оформлении нового корпуса в стиле лофта приняли ученики и педаго-

## В новом корпусе для 770 учеников 5–11-х классов оборудованы лаборатории 3D-моделирования, прототипирования, ИТ-студии и кабинеты робототехники

учеников найдёт здесь занятие по душе, определится с будущей профессией», — отметил Глава Перми Алексей Дёмкин.

## Уникальная обстановка

Сейчас школа №79 активно внедряет современные технологии в образовательный процесс. В обновлённом корпусе ребята смогут заниматься в лаборатории 3D-моделирования и прототипирования, ИТ-студии, кабинетах робототехники. В школу закуплено VR-оборудование, которое позволит и учителям,

и для декора ребята приносили старые велосипеды, радиоприёмники, своими руками создавали таблички для кабинетов.

«В новом корпусе создано современное образовательное пространство, благодаря которому наши ученики смогут реализовать любые проекты в сфере технологий предпринимательства. Стиль лофта был выбран нашими ребятами и родителями. Они долго рисовали проект, защищали его. Поэтому в новый корпус внесли свой вклад и частичку души как наши ученики, так и их

## • образование

Елена Мальцева

## • каникулы

# Рад, когда возврат

Родители Перми могут сэкономить семейный бюджет и воспользоваться новой программой кешбэка за путёвки в детские лагеря

Для рационального использования своих накоплений пермяки, которые уже сегодня думают, как организовать летний отдых своих детей, могут присмотреться к госпрограмме, позволяющей вернуть часть понесённых затрат. О её продлении было объявлено на прошлой неделе.

Впервые программа кешбэка за путёвки в детские лагеря была запущена прошлым летом. В этом году продажи путёвок начнутся в ночь с 30 на 31 марта.

Редакция газеты «Пятница» решила разобраться в условиях программы и ответить на пять основных вопросов, которые могут возникнуть у жителей Перми, не пользовавшихся ранее возможностью возврата потраченных на отдых своих чад денег.

## 1. Как можно приобрести путёвку в детский лагерь с кешбэком?

Основное условие получения бонуса — использование карты «Мир». Возврат средств осуществляется, только когда путёвка куплена с её помощью. Другие варианты не подходят. При этом карта «Мир» не обязательно должна принадлежать маме или папе ребёнка. Подойдёт даже карта бабушки, тёти, отчима и других её владельцев, которых доверяют родители.

## 2. В какие детские лагеря можно купить путёвки с кешбэком?

Компенсации положены за путёвки в стационарные лагеря круглосуточного пребывания: как государственные, так и коммерческие. Нет никаких ограничений по географии — места отдыха могут быть расположены как в Пермском крае, так и в любом регионе России, в том числе на море или на Байкале.

Все предложения лагерей, туроператоров, организующих детский отдых, и тематических сайтов-агрегаторов будут собраны к 31 марта на сайте мирпутешествий.рф в разделе «Детские лагеря». При этом кешбэк не распространяется на городские лагеря, походы с палатками, экспедиции, экскурсионные поездки с классом или с родителями.

## 3. На какой кешбэк можно рассчитывать и когда деньги вернутся на карту?

Приобретатель путёвки получает возврат в размере 50% потраченных средств на карту, но не более 20 тыс. руб. в течение пяти дней. Например, если стоимость отдыха в детском лагере составляет 60 тыс. руб., то в качестве кешбэка покупатель получит не половину стоимости, а максимально возможную сумму возврата, то есть треть. Если путёвка стоит 40 тыс. руб., то государство вернёт ровно 50% — 20 тыс. руб. Оплачивая путёвку стоимостью 25 тыс. руб., родители могут рассчитывать на возврат 12,5 тыс. руб. и так далее.

## 4. Путёвки на какие даты можно приобрести с кешбэком и есть ли ограничения по продолжительности отдыха?

Отправиться в детский лагерь можно с 1 мая и на протяжении всего лета, до 15 сентября. Период проживания детей в организациях отдыха и их оздоровления должен составлять не менее одной смены.

## 5. Можно ли воспользоваться программой несколько раз?

Количество поездок на одного ребёнка не ограничено — можно выбрать несколько смен. Но для того чтобы получить кешбэк, необходимо купить каждую путёвку отдельно.

Для семей с несколькими детьми вернуть половину стоимости можно будет с каждой купленной путёвкой.

Получить дополнительную консультацию можно по горячей линии Ростуризма по телефону 8-800-200-34-11, ежедневно с 10:00 до 22:00 по пермскому времени.

Татьяна Смирнова

## • соцподдержка

# Новая индексация

Российские власти в ближайшее время увеличат минимальный размер оплаты труда, величину прожиточного минимума, зарплаты бюджетников, а также все социальные выплаты, в том числе пенсии. Это решение связано с резким ростом инфляции.

Окончательные параметры надбавок будут зафиксированы в указе главы государства, который президент планирует подписать в ближайшее время. Помимо увеличения выплат и пособий власти намерены проанализировать эффективность и скорректировать механизмы помощи людям, потерявшим работу.

Кроме того, готовящийся указ предусматривает расширение полномочий глав регионов. Благодаря этому губернатор Пермского края сможет утверждать гибкие и адресные меры поддержки граждан и бизнеса, исходя из реального положения дел в Прикамье. Для этого в регионе будет создан штаб по экономическому развитию, который будет проводить оперативный мониторинг цен на товары первой необходимости, лекарственные препараты, медицинские изделия, а также проводить мероприятия, направленные на устранение повышенного спроса на отдельные виды товаров.

Павел Верещагин



# Рыночное плацебо

Русская традиция запасаться необходимым на чёрный день распространилась не только на продовольственные товары, но и на лекарства. За последние дни по пути в магазины, где покупатели затаривались на годы вперёд сахаром и гречкой, люди заходили в аптеки, чтобы приобрести медикаменты иностранного производства, «пока их не запретили к ввозу в страну и они не подорожали в несколько раз».

**П**ри этом жители бросились покупать таблетки, сиропы и мази, как и продукты, — не по одной упаковке, а сразу по несколько пачек, благо ограничений на отоваривание, как в некоторых магазинах, аптеки не ввели.

Результат оказался таким же горьким, как пилони. Аптечные полки быстро опустели, и многие решили, что виной тому стали санкции, а никак не ажиотажный спрос.

## Вина на паникёрах

Редакция газеты «Пятница» обсудила проблему с работником одной из самых популярных среди пермяков сети аптек. По словам фармацевта, на долю лекарств иностранного производства в зависимости от вида торговой организации (аптека, аптечный пункт, аптечный киоск) приходится 25–50% от общего объёма медикаментов. Таким образом, основную часть препаратов, которые продаются в аптеках, производят у нас в стране. А более 80% фармацевтической продукции, которая входит в перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов (ЖНВЛП), — отечественного производства.



✓ Запасов L-тироксина в стране достаточно. Сейчас есть 10 млн упаковок этого лекарства. Из них около 1 млн продаются в аптеках.

✓ Нехватки инсулина в России нет, поскольку большую его часть производят внутри страны. Сейчас в РФ зарегистрировано 17 препаратов инсулина и его аналогов: 13 из них жизненно необходимы.

✓ Дефицита подгузников и женских прокладок в России не будет, у российских производителей есть резерв и сырьё для их выпуска.

«Необоснованные страхи, наверняка вызванные откazом многих западных компаний и продавцов работать на российском рынке, подтолкнули людей к тому, чтобы купить впрок медикаменты, которые пока есть в аптеках. Но полки у нас не резиновые, да и свободного места для хранения продукции непосредственно в торговых точках зачастую просто нет, поэтому запасы небольшие. Этим объясняется то, что лекарства быстро исчезли с витрин», — рассказала провизор.

По её словам, это совсем не значит, что продукции нет. «Это лишь свидетельствует о том, что медикаменты не успевают довезти до аптек и аптечных пунктов», — пояснила первостольник.

Слова пермского провизора подтверждает исполнительный директор Союза профессиональных фармацевтических организаций РФ Лилия Титова: «Аптека не имеет права не продать безрецептурные препараты. Из-за этого пару недель, ког-

да люди закупали лекарства впрок, они быстро заканчивались на прилавках. На складах же лекарств достаточно. Сейчас ажиотажный спрос падает, а производители в связи с повышенным запросом стали наращивать мощности. Технологический процесс изготовления лекарства может занимать до нескольких недель, затем оно проходит контроль качества и поступает в аптеки».

## Востребовано — значит, дорого

Часть покупателей, которые атаковали аптеки, к слову, испугались не вероятного дефицита лекарств, а повышения их цены. И действительно, даже до роста курса иностранной валюты многие эффективные медикаменты уже существенно



были по кошельку граждан. А с учётом изменений на финансовом рынке удорожание товаров обеспечено.

«По моим наблюдениям, цена на лекарства и продукцию зарубежного производства, которые сейчас возвращаются на полки, повысилась незначительно, точно не в разы, — говорит провизор из Перми. — А вот на ряд товаров отечественного производства ценник действительно заметно вырос. Не могу сказать, с чем это связано. Думаю, в таких случаях должны разбираться уполномоченные ведомства».

Как считает собеседник редакции, на такие явления тоже влияет повышенный спрос. Если бы покупатели не активизировались, цена на российскую аптечную продукцию осталась бы прежней. «Ещё до известных событий случалось, что стоимость того или иного товара менялась в зависимости от потребительского спроса. Например, так было с экспресс-тестами на COVID-19. Стоимость одной продукции то повышалась, то снижалась в соответствии с уровнем заболевания», — поделилась специалист.

В Министерстве здравоохранения Пермского края на вопрос о необоснованном росте стоимости медикаментов «Пятнице» ответили,

что в России сформирована сбалансированная система регулирования цен на жизненно необходимые лекарственные препараты, которая позволяет предотвратить неконтролируемое изменение цен. «Максимальная стоимость таких лекарств установлена Минздравом РФ по согласованию с ФАС России. Предельные надбавки на ЖНВЛП установлены постановлением Минздрава Пермского края. Со стороны всех заинтересованных ведомств будет осуществляться контроль наличия жизненно необходимых лекарственных препаратов в аптечных организациях и мониторинг наличия иных лекарственных средств», — подчеркнули в ведомстве.

## Без санкций

Однако самым главным аргументом, который способен «отрезвить» людей, запасающихся лекарствами, является отказ самих иностранных государств от наложения санкций на продажу медикаментов в России. По данным Минпромторга РФ, практически ни один зарубежный производитель не сообщил о том, что прекращает поставки в нашу страну или останавливает производство медицинских препаратов.

О том, что ситуация не затронет налаженную работу,

заявили, например, представители американского фармацевтического гиганта Pfizer. «Компания Pfizer пришла к выводу, что приостановка поставок наших лекарств в Россию будет прямым нарушением нашего основополагающего принципа приоритета здоровья пациентов. Прекращение поставок лекарств приведёт к значительным страданиям пациентов и потенциальной гибели людей — особенно детей и пожилых людей», — сказали в заявлении компании.

Продолжит работать в России и Ассоциация международных фармпроизводителей. Она объединяет более 60 компаний по всему миру и следит за расширением ассортимента современных лекарств в Российской Федерации.

О прекращении дальнейших инвестиций в нашу страну заявили лишь международная биофармацевтическая компания Merck & Co. Inc и американская фармкомпания Eli Lilly & Company. При этом свою продукцию с российского рынка они не отзывают и продолжат её реализацию через аптечные сети.

Для тех, кто столкнулся с проблемами при покупке лекарств в аптеке, работает горячая линия Росздравнадзора: 8-800-550-99-03.



• витамины

medportal.ru

и есть продукты, богатые его содержанием. Среди них рыбий жир из печени трески, морская рыба и морепродукты, грибы (лисички, сморчки), куриные и перепелиные яйца (в основном желтки), сливочное масло и сыры (твёрдые и полутвёрдые). Кроме того, сегодня выпускаются молоко, йогурты, соки, обогащённые витамином D, — производители облучают их ультрафиолетом. Однако, по признанию врачей, покрыть

потребность организма в витамине только за счёт пищи невозможно. Для этого требуются соответствующие препараты.

При этом важно помнить, что самостоятельно назначать витамин D или биодобавки с D2 и D3 — плохая идея. При бесконтрольном приеме можно поднять себе

уровень кальция и, в частности, заработать проблемы с сердцем и почками. Поэтому перед применением медикаментов с высоким содержанием этого гормоноподобного вещества нужно обязательно проконсультироваться с терапевтом.

Мария Пермякова

# Виновник стресса

У почти половины жителей Пермского края есть дефицит витамина D, что приводит к слабости, частым простудам и депрессии

По результатам анализов пермяков, обнародованным на минувшей неделе одной из городских сетей медицинских лабораторий, у 48,4% жителей Прикамья уровень витамина D ниже нормы. Выводы специалистов сделаны на основе обезличенных данных о проведённых исследованиях.

**В**озрасте до 18 лет дефицит витамина D чаще встречается у пермяков девочек (54%), чем у мальчиков (52%). В возрасте от 18 до 45 лет нехватка этого вещества наблюдается больше у мужчин (51%), чем у женщин (46%). От 45 до 65 лет

дефицитные состояния чаще испытывают представительницы слабого пола (48%), а не сильного (42%). Среди пожилых людей недостаточный уровень витамина D обнаруживается в 75% анализов мужчин и 53% женщин.

Основная функция витамина D — регулирование

в организме уровня содержания кальция и фосфора, что напрямую влияет на здоровье опорно-двигательного аппарата человека. Из-за его нехватки люди чаще подвержены простудным заболеваниям (более трёх-четырёх раз в год), депрессии, астении (снижение работоспособности), чувствуют мышечную слабость и боль в суставах.

Для восполнения витамина D нужно в меру проводить время на солнце

21 марта, понедельник

**ПЕРМСКИЙ ТЕАТР «У МОСТА»**  
Лауреат Национальной премии «ЗОЛОТАЯ МАСКА»  
ЛУЧШИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕАТР РОССИИ  
Лауреат премии «Звезда Театра»

**ГРОЗА**

А. Островский

Народная трагикомедия

В марте: 29 в 19:00  
30 в 15:00 и 19:00

Режиссура и сценография СЕРГЕЙ ФЕДОТОВ 12+

Заказ билетов: 237-52-55 [www.teatr-umosta.ru](http://www.teatr-umosta.ru)

**1** Первый Канал

05:00 «Доброе утро». (12+)  
11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 03:00 Новости. (16+)

11:25, 14:15, 17:15, 20:20, 01:00, 03:05 «Информационный канал». (16+)  
22:00 Т/с «Янычар». (16+)  
22:55 «Большая игра». (16+)  
23:55 Д/ф «Большая игра». (18+)

**РОССИЯ 1** РОССИЯ / ГТРК «Пермь»

05:00, 09:30 «Утро России». (16+)  
09:00, 14:30, 21:05 «Местное время». «Вести-Урал». (16+)

09:55 «О самом главном». (12+)  
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести». (16+)  
11:30, 17:30 «60 минут». (12+)  
14:45 «Кто против?». (12+)  
21:20 Т/с «Елизавета». (16+)  
22:20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)  
01:00 Т/с «Годунов. Продолжение». (16+)  
02:05 Т/с «Земский доктор». (12+)  
03:30 Т/с «Семейный детектив». (16+)

**НТВ** НТВ

05:35 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+)  
06:30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:15 «Сегодня». (16+)  
08:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы». (16+)  
13:25 «Чрезвычайное происшествие». (16+)  
14:00 «Место встречи». (16+)  
16:45 «За гранью». (16+)  
17:50 «ДНК». (16+)  
20:00 Т/с «Порт». (16+)  
23:40 Т/с «Пес». (16+)  
03:35 Т/с «Береговая охрана». (16+)

**ТНТ** ТНТ

07:00, 06:20 «Однажды в России». Спецдайджест. (16+)  
09:00 Т/с «Нивер. Новая общага». (16+)  
14:00 Т/с «СашаТаня». (16+)  
17:30 Т/с «Патриот». (16+)  
20:00 Т/с «Исправление и наказание». (16+)  
21:00 Т/с «Под культуры». (16+)  
22:00 «Где логика?». (16+)  
23:00 Х/ф «Пара из будущего». (16+)  
01:05 Х/ф «Отель «Белград». (12+)  
02:50 «Такое кино!». (16+)  
03:10 «Импровизация». (16+)  
04:00 «Comedy Баттл». Сезон-2020. (16+)  
04:45 «Открытый микрофон». (16+)

**РЕН ТВ** РЕН ТВ

05:00, 04:30 «Территория заблуждений». (16+)  
06:00 «Документальный проект». (16+)  
07:00 «С добрым утром!». (16+)  
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости. (16+)  
09:00 Д/ф «Засекреченные списки». (16+)  
11:00 «Как устроен мир». (16+)  
12:00, 16:00, 19:00 «Информационная программа 112». (16+)  
13:00 «Загадки человечества». (16+)  
14:00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15:00 «Документальный спецпроект». (16+)  
17:00 «Тайны Чапман». (16+)  
18:00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
20:00 Х/ф «21 мост». (16+)  
22:00 «Водить по-русски». (16+)  
23:25 «Неизвестная история». (16+)  
00:30 Х/ф «Прибытие». (16+)  
02:35 Х/ф «Люси в небесах». (16+)

**24VETTA** ВЕТТА 24

06:00 «Тренировочный вестник». (16+)  
12:00 Д/ф «Люди РФ». (12+)  
12:30, 17:55 «Хорошие люди». (16+)  
12:40, 17:10, 21:40 «#Точтонадо». (16+)

13:00, 17:05, 23:55 «Здоровые дети». (16+)  
13:05 #Сториз. (16+)

13:25, 19:30, 23:15 «Гав-стори». (16+)  
13:35, 00:15 «Краев не видишь?». (16+)  
13:50, 17:30 «Чудеса и факты». (16+)  
13:55, 19:50 «Легенды губернского города». (16+)  
14:00, 16:00 «Дневной вестник». (16+)  
15:00 «Золотой час хозяек дома». (16+)  
17:00, 22:05 «Книжная полка». (16+)  
17:35, 00:00 «Путешествие через край». (16+)  
18:05, 22:10 «Бюти-бокс». (16+)  
18:10 «Доступный Урал». (16+)  
18:30, 21:00, 22:30, 00:30 «Вечерний вестник». (16+)  
19:00, 21:30, 23:50 «Кулинарный лайфхак». (16+)  
19:15, 22:15 «Вне зоны». (16+)  
19:55, 21:35 «Астрологический прогноз». (16+)  
20:00 Т/с «Семейный бизнес». (16+)  
22:00 «Здоровья для». (16+)  
23:00 «Научиться лечиться». (16+)  
23:30 «Дополнительное время». (16+)  
01:00 «Легкого сна». (16+)

**СТС** СТС

06:00, 05:50 «Ералаш». (0+)  
06:05 М/с «Три кота». (0+)  
06:15 М/с «Форсаж: Шпионские гонки». (12+)  
07:00 М/с «Том и Джерри». (6+)  
08:20 М/ф «Тайна магазина игрушек». (6+)  
10:20 М/ф «История игрушек — 4». (6+)  
12:10 Х/ф «Принц Персии: Пески времени». (12+)  
14:30 Т/с «Модный синдикат». (16+)  
20:00 Х/ф «Железный человек». (12+)  
22:35 «Не дрогни!». (16+)  
23:25 Х/ф «Зомбиленд: Контрольный выстрел». (16+)  
01:20 Х/ф «Без компромиссов». (18+)  
03:00 Т/с «Воронины». (16+)  
05:25 Мультфильмы. (0+)

**ДОМАШНИЙ**

06:30 Д/с «Предсказания: 2022». (16+)  
05:50, 06:05 «По делам несовершеннолетних». (16+)  
08:55 «Давай разведемся!». (16+)  
09:55 «Тест на отцовство». (16+)  
12:10 «Понять. Простить». (16+)  
13:15 «Порча». (16+)  
13:45 «Знахарка». (16+)  
14:20 «Верну любимого». (16+)  
14:55 Х/ф «Радуга в небе». (16+)  
19:00 Х/ф «Аквамарин». (16+)  
23:05 Т/с «Женский доктор — 2». (16+)  
01:00 Д/с «Эффект Матроны». (16+)

**У ЦЕНТР** ТВЦ

06:00 «Настроение». (0+)  
08:55 Т/с «Предлагаемые обстоятельства». (16+)  
11:00 «Городское собрание». (12+)  
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 «События». (16+)  
11:50 Т/с «Пуаро Агаты Кристи». (12+)  
13:40 «Мой герой». (12+)  
14:55 «Город новостей». (16+)  
15:10, 03:00 Т/с «Анна-детектив — 2». (16+)  
16:55 Д/ф «Борис Хмельницкий. Одноклассник донжуан». (16+)  
18:20 Х/ф «Сельский детектив. Яблоня раздора» (12+), «Сельский детектив. Месть Чернобога». (12+)  
22:35 «Специальный репортаж». (16+)  
23:05 «Знак качества». (16+)  
00:00 «События. 25-й час». (16+)  
00:30, 02:45 «Петровка, 38». (16+)  
00:45 «Хроники московского быта». (16+)  
01:25 «Прощание». (16+)  
02:05 Д/ф «Марлен Дирих. Возвращение невозможного». (12+)  
04:30 Развлекательная программа. (12+)

**5** Пятый канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия».

09:30 Х/ф «Бирюк». (16+)  
13:30 X/ф «Батальон». (16+)  
18:00 Т/с «Уловенный мент — 2». (16+)  
19:45, 00:30 Т/с «След». (16+)  
23:10 Т/с «Великолепная пятница — 4». (16+)  
00:00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
03:20 Т/с «Детективы». (16+)

**РОССИЯ К** КУЛЬТУРА / ГТРК «Пермь»

06:30, 07:00, 07:30, 08:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:50 Новости культуры. (12+)  
06:35 «Пешком...». (12+)  
07:05 «Невский ковчег. Теория невозможного». (12+)  
07:35, 18:35, 01:15 Д/ф «Солнце — ада на небесах». (12+)  
08:35, 18:20 150 лет Российской почтовой открытке. (12+)  
08:55, 16:35 X/ф «Варькина земля». (12+)  
10:15 «Наблюдатель». (12+)  
11:10, 00:10 «XX век». (12+)  
12:20 «Кинескоп». (12+)  
13:05 Д/ф «Владикавказ. Дом для Сочинки». (12+)  
13:35 «Линия жизни». (12+)  
14:30 «Школа будущего. «Мир без учителя?». (12+)  
15:05 «Новости. Подробно. Арт». (12+)  
15:20 «Агора». (12+)  
16:20, 02:50 «Цвет времени». (12+)  
17:35, 02:05 К 95-летию со дня рождения Мстислава Ростроповича. (12+)  
19:00, 21:30 «Кулинарный лайфхак». (12+)

**МАТЧ!** МАТЧ ТВ

08:00, 11:00, 14:30, 16:50, 06:25 Новости. (16+)  
08:05, 21:15, 23:45 «Все на Матч!». (12+)  
11:05, 14:35 «Специальный репортаж». (12+)  
11:25 Смешанные единоборства. Оле FC. Адриано Мораэш против Деметриуса Джонсона. (16+)  
12:30, 06:30 Футбол. Тинькофф Российской премьер-лиги. Обзор. (0+)  
13:30 «Есть тема?». (12+)  
14:55 «Главная дорога». (16+)  
15:55, 16:55 X/ф «Большой босс». (16+)  
18:05, 07:20 «Громко». (12+)  
18:55 Хоккей. КХЛ конференции «Восток», «Салават Юлаев» — «Трактор». (0+)  
21:25 Хоккей. КХЛ конференции «Запад». (0+)  
00:30 «Тотальный футбол». (12+)  
01:00 X/ф «Гонка». (16+)  
03:20 Бокс. Bare Knuckle FC. Лучшее. (16+)  
04:00 «Человек из футбола». (12+)  
04:25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС — «Зенит». (0+)  
05:55 «Наши иностранцы». (12+)

**РЕН ТВ** РЕН ТВ

05:00, 04:35 «Территория заблуждений». (16+)

06:00 «Документальный проект». (16+)

07:00 «С добрым утром!». (16+)

08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости. (16+)

11:15 «На все сто». (16+)

19:20 «Правила денег». (16+)

19:25, 21:30, 00:00 «Чудеса и факты». (16+)

19:30, 22:10 «Лобби-холл». (16+)

19:50, 00:05 «Бюти-бокс». (16+)

19:55, 21:35 «Астрологический прогноз». (0+)

21:45 «Какаждый школьник знает четко?». (16+)

23:00 «Гав-стори». (16+)

23:25 «Легенды губернского города». (16+)

23:30 Д/ф «Люди РФ». (12+)

01:00 «Легкого сна». (6+)

**СТС** СТС

06:00, 05:50 «Ералаш». (0+)

06:05 М/с «Три кота». (0+)

06:15 М/с «Форсаж: Шпионские гонки». (12+)

07:00 М/с «Том и Джерри». (6+)

08:00, 18:30 Т/с «Модный синдикат». (16+)

09:00, 03:55 Т/с «Воронины». (16+)

11:00 «Уральские пельмени. Смеховок». (16+)

11:10 «Полный блэкаут». (16+)

13:15 Х/ф «Джон Картер». (12+)

15:55 Х/ф «Железный человек». (12+)

20:00 Х/ф «Железный человек — 2». (12+)

22:35 Х/ф «Люди Икс». (12+)

00:35 «Кино в деталях». (18+)

01:35 Х/ф «Гобег из Шоушенка». (16+)

05:30 Мультфильмы. (0+)

**ДОМАШНИЙ**

06:30, 06:05 «По делам несовершеннолетних». (16+)

09:00 «Давай разведемся!». (16+)

10:00 «Тест на отцовство». (16+)

23 марта, среда



05:00 «Доброе утро». (12+)  
 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 03:00 Новости. (16+)  
 11:25, 14:15, 17:15, 20:20, 01:00, 03:05 «Информационный канал». (16+)  
 22:00 Т/с «Янычар». (16+)  
 22:55 «Большая игра». (16+)  
 23:55 Д/ф «Большая игра». (18+)



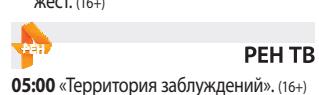
05:00, 09:30 «Утро России». (16+)  
 09:00, 14:30, 21:05 «Местное время». «Вести-Урал». (16+)  
 09:55 «О самом главном». (12+)  
 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести». (16+)  
 11:30, 17:30 «60 минут». (12+)  
 14:55 «Кто против?». (12+)  
 21:20 Т/с «Елизавета». (16+)  
 22:20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)  
 01:00 Т/с «Годунов. Продолжение». (16+)  
 02:05 Т/с «Земский доктор». (12+)  
 03:30 Т/с «Семейный детектив». (16+)



04:55 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+)  
 06:30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:15 «Сегодня». (16+)  
 08:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы». (16+)  
 13:25 «Чрезвычайное происшествие». (16+)  
 14:00 «Место встречи». (16+)  
 16:45 «За гранью». (16+)  
 17:50 «ДНК». (16+)  
 20:00 Т/с «Порт». (16+)  
 23:40 Т/с «Пес». (16+)  
 03:30 Т/с «Береговая охрана». (16+)



07:00, 06:10 «Однажды в России». Спецдайджест. (16+)  
 09:00 Т/с «Универ». (16+)  
 14:00 Т/с «Саша Таня». (16+)  
 17:30 Т/с «Патриот». (16+)  
 20:00 Т/с «Исправление и наказание». (16+)  
 21:00 Т/с «Год культуры». (16+)  
 22:00 «Однажды в России». (16+)  
 23:00 Х/ф «Легок на помине». (12+)  
 00:40 Х/ф «Без границ». (12+)  
 02:20 «Импровизация». Дайджест. (16+)  
 03:15 «Comedy Баттл». Сезон-2020. (16+)  
 04:05 «Открытый микрофон». Финал. (16+)  
 05:20 «Открытый микрофон». Дайджест. (16+)



05:00 «Территория заблуждений». (16+)  
 06:00 «Документальный проект». (16+)

07:00 «С добрым утром!». (16+)

08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости. (16+)

09:00, 15:00 Д/ф «Засекреченные списки». (16+)

11:00 «Как устроен мир». (16+)

12:00, 16:00, 19:00 «Информационная программа 112x». (16+)

13:00, 23:25 «Загадки человечества». (16+)

14:00 «Невероятно интересные истории». (16+)

17:00, 03:20 «Тайны Чапман». (16+)

18:00, 02:30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

20:00 X/ф «Малышка с характером». (16+)

22:00 «Смотреть всем!». (16+)

00:30 X/ф «47 ронинов». (12+)

06:00 «Утренний вестник». (16+)

12:00, 20:00 Т/с «Семейный бизнес». (16+)

13:00, 17:00 «Эх, дороги!». (16+)

13:05, 23:30 «Побби-холл». (16+)

13:25 «Чудеса и факты». (16+)

13:30 «Книжная полка». (16+)

13:35 «Хорошие люди». (16+)

13:40, 19:20, 00:20 «Каждый школьник знает чётко». (16+)

13:45 «Краев не видишь?». (16+)

14:00, 16:00 «Дневной вестник». (16+)

15:00 «Золотой час хозяйки дома». (16+)

17:05, 21:40 «Дополнительное время». (16+)

17:25 «Здоровья дляя». (16+)

17:30, 21:30, 00:25 «Легенды губернского города». (16+)

17:35 «Бьюти-бокс». (16+)

17:40, 19:00, 23:10 «Научиться лечиться». (16+)

18:00, 23:05 «Правила денег». (16+)

18:05, 23:00 «Здоровые дети». (16+)

18:10 «Доступный Урал». (16+)

18:30, 21:00, 22:30, 00:30 «Вечерний вестник». (16+)

19:25 «На все сто». (16+)

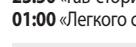
19:30, 00:00 «#Сториз». (16+)

19:55, 21:35 «Астрологический прогноз». (0+)

22:00 Д/ф «Люди РФ». (12+)

23:50 «Гав-стори». (16+)

01:00 «Легкого сна». (6+)



06:00, 05:50 «Ералаш». (0+)

06:05 М/с «Три кота». (0+)

06:15 М/с «Форсаж: Шпионские гонки». (12+)

07:00 М/с «Том и Джерри». (6+)

08:00, 18:30 Т/с «Модный синдикат». (16+)

09:00 Т/с «Воронины». (16+)

11:30 «Уральские пельмени. Смехbook». (16+)

11:40 «Полный блэкаут». (16+)

13:55 X/ф «Люди Икс». (12+)

15:55 X/ф «Железный человек — 2». (12+)

20:00 X/ф «Железный человек — 3». (12+)

22:35 X/ф «Люди Икс — 2». (12+)

01:15 X/ф «Неизвестный». (16+)

03:10 М/ф «Тайна магазина игрушек». (6+)

04:40 «6 кадров». (16+)

05:30 Мультифильмы. (0+)



06:30, 06:20 «По делам несовершеннолетних». (16+)

08:55 «Давай разведемся!». (16+)

09:55 «Тест на отцовство». (16+)

12:10 «Понять. Простить». (16+)

13:15 «Порча». (16+)

13:45 «Знахарка». (16+)

14:20 «Берну любимого». (16+)

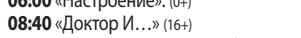
14:55 X/ф «Аквамарин». (16+)

19:00 X/ф «Любовь без права передачи». (16+)

23:15 Т/с «Кенский доктор — 2». (16+)

01:10 Д/с «Эффект Матроны». (16+)

06:10 «Плыть укинов». (16+)



06:00 «Настроение». (0+)

08:40 «Доктор И...». (16+)

09:10 Т/с «Предлагаемые обстоятельства». (16+)

11:10, 00:30, 02:50 «Петровка, 38». (16+)

11:30, 14:30, 17:50, 22:00 «События». (16+)

11:50 Т/с «Пуаро Агата Кристи». (12+)

13:40, 05:20 «Мой герой». (12+)

14:55 «Город новостей». (16+)

15:10, 03:10 Т/с «Анна-детектив — 2». (16+)

16:55 Д/ф «Эдуард Успенский. Тиран из Простоквашино». (16+)

18:20 X/ф «Сельский детектив. Ловушка для мертвца» (12+), «Сельский детектив. Ограбление по-ольховски». (12+)

22:35 «Кват слухов!». (16+)

23:05 «Прощание». (16+)

00:00 «События. 25-й час». (16+)

00:50 Д/ф «90-е. «Менты». (16+)

01:30 «Знак качества». (16+)

02:10 Д/ф «Сталин против Троцкого». (16+)

04:35 Д/ф «Валерий Чкалов. Жил-был летчик». (12+)



05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия». (16+)

05:25, 09:30, 13:30 Т/с «Глухарь». (16+)

18:00 Т/с «Словарный мент — 2». (16+)

19:45, 00:30 Т/с «След». (16+)

23:10 Т/с «Великолепная пятерка — 4». (16+)

00:00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)

03:20 Т/с «Детективы». (16+)



06:30, 07:00, 07:30, 08:30, 10:00, 15:00, 19:30 Новости культуры. (12+)

06:35 «Пешком...». (12+)

07:05 «Легенды мирового кино». (12+)

07:35, 18:35, 01:15 Д/ф «Жизнь, пришедшая из космоса». (12+)

08:35, 18:20 150 лет российской почтовой открытке. (12+)

08:55, 16:35 X/ф «Варыкина земля». (12+)

10:15 «Наблюдатель». (12+)

11:10, 00:10 «XX век». (12+)

12:15, 22:25 Т/с «Березка». (12+)

13:05 «Искусственный отбор». (12+)

13:45 Д/ф «Алексей Попов. Трагедия в трех актах с прологом и эпилогом». (12+)

14:30 «Школьник будущего». «Большая перемена». (12+)

15:05 «Новости. Подробно. Кино». (12+)

15:20 «Библейский сюжет». (12+)

15:50 «Белая студия». (12+)

17:35, 02:10 К 95-летию со дня рождения Мстислава Ростроповича. (12+)

19:45 «Главная роль». (12+)

20:05 «Семинар». (12+)

20:45 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)

21:00 «Абсолютный слух». (12+)

21:40 «Власть факта». (12+)

23:20 «Дом архитектора». (12+)



24 марта, четверг

**СТС**  
**01:00** «Легкого сна». (6+)  
**06:00, 05:50** «Ералаш». (0+)  
**06:05** М/с «Три кота». (0+)  
**06:15** М/с «Форсаж: Шпионские гонки». (12+)  
**07:00** М/с «Том и Джерри». (6+)  
**08:00, 18:30** Т/с «Модный синдикат». (16+)  
**09:00, 03:30** Т/с «Воронины». (16+)  
**11:00** «Полный блэкаут. На светлой стороне». (16+)  
**12:05** «Полный блэкаут. На светлой стороне». (16+)  
**13:10** Х/ф «Люди Икс — 2». (12+)  
**15:55** Х/ф «Железный человек — 3». (12+)  
**20:00** Х/ф «Люди Икс: Последняя битва». (12+)  
**22:05** Х/ф «Новые мутанты». (16+)  
**00:00** Х/ф «Остров фантазий». (16+)  
**02:05** Х/ф «Нищеброды». (12+)  
**05:05** «6 кадров». (16+)  
**05:25** Мультфильмы. (0+)

**ДОМАШНИЙ**  
**06:30, 06:15** «По делам несовершеннолетних». (16+)  
**08:50** «Давай разведемся!». (16+)  
**09:50** «Тест на отцовство». (16+)  
**12:05** «Понять. Простить». (16+)  
**13:10** «Порча». (16+)  
**13:40** «Знахарка». (16+)  
**14:15** «Верну любимого». (16+)  
**14:50** Х/ф «Отпуск в сосновом лесу». (16+)  
**19:00** Х/ф «Только по любви». (16+)  
**23:15** Т/с «Женский доктор — 2». (16+)  
**01:10** Д/с «Эффект Матроны». (16+)  
**04:35** Д/с «Чудеса». (16+)

**ЦЕНТР**  
**ТВЦ**  
**06:00** «Настроение». (0+)  
**08:35** «Доктор И...» (16+)  
**09:05** Т/с «Предлагаемые обстоятельства». (16+)  
**11:10, 00:30, 02:50** «Петровка, 38». (16+)  
**11:30, 14:30, 17:50, 22:00** «События». (16+)  
**11:50** Т/с «Гуаро Агата Кристи». (12+)  
**13:40, 05:20** «Мой герой». (12+)  
**14:55** «Город новостей». (16+)  
**15:10, 03:10** Т/с «Анна-детектив — 2». (16+)  
**16:50** Д/ф «Владимир Басов. Ревнивый дурман». (16+)  
**18:20** Х/ф «Сельский детектив. Убийство на Ивана Купала». (12+), «Сельский детектив. Кровь рифмуется с любовью». (12+)  
**22:35** «10 самых...» (16+)  
**23:05** Д/ф «Актерские драмы. Жизнь, как песня». (12+)  
**00:00** «События. 25-й час». (16+)  
**00:50** Д/ф «90-е. БАБ: начало конца». (16+)  
**01:30** Д/ф «Расписные звезды». (16+)  
**02:10** Д/ф «Четыре жены председателя Мао». (12+)  
**04:40** Д/ф «Алла Демидова. Сбылось — не сбылось». (12+)

**5** **Пятый канал**  
**05:00, 09:00, 13:00, 17:30** «Известия». (16+)  
**05:25, 09:30, 13:30** Т/с «Глухарь». (16+)  
**08:35** «День ангела». (0+)  
**18:00** Т/с «Условный мент — 2». (16+)  
**19:45, 00:30** Т/с «След». (16+)  
**23:10** Т/с «Великолепная пятерка — 4». (16+)  
**00:00** «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
**03:20** Т/с «Детективы». (16+)

**РОССИЯ 1** **РОССИЯ / ГТРК «Пермь»**  
**06:30, 07:00, 07:30, 08:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:50** Новости культуры. (12+)  
**06:35** «Пешком...» (12+)  
**07:05** «Легенды мирового кино». (12+)  
**07:35** Д/ф «Да, скифы — мы!» (12+)  
**08:25** 150 лет российской почтовой открытке. (12+)  
**08:45** Х/ф «Поживем — увидим». (12+)  
**10:20** Х/ф «Песнь о счастьи». (12+)  
**11:55** М/ф «Видение Розы». (12+)  
**12:15** Т/с «Березка». (12+)  
**13:05** «Открытая книга». (12+)  
**13:35** Юбилей Елены Козельковой. «Эпизоды». (12+)  
**14:15** «Власть факта». (12+)  
**15:05** «Письма из провинции». (12+)  
**15:35** «Энigma. И-Пинь Янг». (12+)  
**16:20** Д/ф «Картины жизни Игоря Грабаря». (12+)  
**17:05** Д/ф «Плавск. Дворец для любими». (12+)  
**17:35, 01:05** К 95-летию со дня рождения Мстислава Ростроповича. (12+)  
**19:00** «Смехоностальгия». (12+)  
**19:45** «Линия жизни». (12+)  
**20:45** Х/ф «Крепостная актриса». (12+)  
**22:20** «2 Верник 2». (12+)  
**23:30** Х/ф «Хава, Мариам, Аиша». (12+)  
**02:30** Мультфильмы. (0+)

**МАТЧ!** **МАТЧ ТВ**  
**08:00, 11:00, 14:30, 16:50, 06:25** Новости. (16+)  
**08:05, 20:30, 23:45, 02:45** «Все на Матч!» (12+)  
**11:05, 14:35** «Специальный репортаж». (12+)  
**11:25** Х/ф «Последний из лучших». (16+)  
**13:30, 03:40** «Есть тема!» (12+)  
**14:55** «Главная дорога». (16+)  
**16:00, 16:55** Х/ф «Красный пояс». (16+)  
**18:05** Х/ф «Гонка». (16+)  
**21:00** Хоккей. КХЛ конференции «Восток». «Авангард» — «Металлург». (0+)  
**00:40** Футбол. ЧМ-2022. Отбор. Португалия — Турция. (0+)  
**04:00** «Наши иностранцы». (12+)  
**04:25** Футбол. ЧМ-2022. Отбор. Бразилия — Чили. (0+)  
**06:30** Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Paribet». Мужчины «Динамо» (Москва) — «Белогорье». (0+)

**ТНТ**  
**07:00, 18:00, 06:05** «Однажды в России». Спецдайджест. (16+)  
**09:00** Т/с «Универ». (16+)  
**14:00** Т/с «СашаТаня». (16+)  
**20:00** «Однажды в России». (16+)  
**21:00** «Комеди Клаб». (16+)  
**22:00** «Comedy Баттл». Сезон-2022. (16+)  
**23:00** «Импровизация. Команды». (18+)  
**00:00** «Такое кино!» (16+)  
**00:30** «Холостяк-9». (16+)  
**01:55** «Импровизация». (16+)  
**03:35** «Comedy Баттл». Сезон-2020. (16+)  
**04:25** «Открытый микрофон». Дайджест. (16+)  
**05:15** «Открытый микрофон». (16+)

**РЕН ТВ**  
**05:00, 09:00** «Документальный проект». (16+)

**1** **Первый Канал**  
**05:00** «Доброе утро». (12+)  
**11:00, 14:00, 17:00, 20:00** Новости. (16+)  
**11:25, 14:15, 17:15, 20:20, 01:05** «Информационный канал». (16+)  
**22:00** «Голос. Дети». Новый сезон. (0+)  
**23:35** «Горячий лед». (0+)

**РОССИЯ 1** **ГТРК «Пермь»**  
**05:00, 09:30** «Утро России». (16+)  
**09:00, 14:30, 21:05** «Местное время». «Вести-Урал». (16+)  
**09:55** «О самом главном». (12+)  
**11:00, 14:00, 17:00, 20:00** «Вести». (16+)  
**11:30, 17:30** «60 минут». (12+)  
**14:55** «Кто против?». (12+)  
**21:20** «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)  
**00:00** Х/ф «Человеческий фактор». (12+)  
**03:20** Х/ф «Лесное озеро». (16+)

**НТВ**  
**04:50** Т/с «Возвращение Мухтара». (16+)  
**06:30** «Утро. Самое лучшее». (16+)  
**08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00** «Сегодня». (16+)  
**08:25** Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)  
**09:25, 10:35** Т/с «Морские дьяволы». (16+)  
**11:00** Т/с «Морские дьяволы. Судьбы». (16+)  
**13:25** «Чрезвычайное происшествие». (16+)  
**14:00** «Место встречи». (16+)  
**16:45** «ДНК». (16+)  
**17:55** «Жди меня». (12+)  
**20:00** «Следствие вели...». (16+)  
**21:00** «Страна талантов». (12+)  
**23:40** «Своя правда». (16+)  
**01:30** «Захар Прилепин. Уроки русского языка». (12+)  
**01:55** «Квартирный вопрос». (0+)  
**02:50** Т/с «береговая охрана». (16+)

**ТНТ**  
**07:00, 18:00, 06:05** «Однажды в России». Спецдайджест. (16+)  
**09:00** Т/с «Универ». (16+)  
**14:00** Т/с «СашаТаня». (16+)  
**20:00** «Однажды в России». (16+)  
**21:00** «Комеди Клаб». (16+)  
**22:00** «Comedy Баттл». Сезон-2022. (16+)  
**23:25** «Бьюти-бокс». (16+)  
**01:00** «Легкого сна». (6+)

**СТС** **СТС**  
**06:00, 05:50** «Ералаш». (0+)  
**06:05** М/с «Три кота». (0+)  
**06:15** М/с «Форсаж: Шпионские гонки». (12+)  
**07:00** «С бодрым утром!». (16+)  
**08:30, 12:30, 16:30, 19:30** Новости. (16+)  
**11:00** «Как устроен мир». (16+)  
**12:00, 16:00, 19:00** «Информационная программа 112». (16+)  
**13:00** «Загадки человечества». (16+)  
**14:00, 03:50** «Невероятно интересные истории». (16+)  
**15:00** Д/ф «Засекреченные списки». (16+)  
**17:00** «Тайны Чапман». (16+)  
**18:00** «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
**20:00** Х/ф «Агент Ева». (16+)  
**21:50** Х/ф «Дежавю». (16+)  
**00:15** Х/ф «Опасный соблазн». (18+)  
**02:10** Х/ф «Последствия». (16+)

**РЕН ТВ**  
**05:00, 09:00** «Документальный проект». (16+)

25 марта, пятница

реклама

**РЕМОНТ ОКОН**

203-05-20

пенсионерам скидка

**05:25** Мультфильмы. (0+)

**ДОМАШНИЙ**  
**06:30** «По делам несовершеннолетних». (16+)

**24 ВЕТТА** **ВЕТТА 24**  
**06:00** «Утренний вестник». (16+)  
**12:00** Т/с «Семейный бизнес». (16+)  
**13:00, 17:00** «Эх, дорогой!». (16+)  
**13:05, 23:30** «Любби-холл». (16+)  
**13:25, 17:30, 18:15, 23:50** «Доступный Урал». (16+)  
**13:45, 19:15, 00:15** «Вне зоны». (16+)  
**14:00, 16:00** «Дневной вестник». (16+)  
**15:00** «Золотой час хозяйств дома». (16+)  
**17:05, 19:30** «Путешествие через край». (16+)  
**17:20** «Хорошие люди». (16+)  
**17:50** «Научиться лечиться». (16+)  
**18:10, 22:25** «Здоровье для...». (16+)  
**18:30, 21:00, 22:30, 00:30** «Вечерний вестник». (16+)  
**19:00** «Арт-география». (16+)  
**19:45, 23:00** «Кулинарный лайфхак». (16+)  
**19:50** «Здоровые дети». (16+)  
**19:55, 21:35** «Астрологический прогноз». (0+)  
**20:00, 23:05** «Дополнительное время». (16+)  
**20:20** «Сад и огород». (12+)  
**21:30** «Свободное время». (16+)  
**21:40** «#Сториз». (16+)  
**22:05** «Нижнекамская полка». (16+)  
**22:10** «Чудеса и факты». (16+)  
**22:15, 00:10** «Правила денег». (16+)  
**22:20** «Легенды губернского города». (16+)  
**23:25** «Бьюти-бокс». (16+)  
**01:00** «Легкого сна». (6+)

**ЦЕНТР** **ТВЦ**  
**06:00** «Настроение». (0+)  
**08:40** Х/ф «Призраки Арбата». (12+)  
**10:25, 11:50** Х/ф «Елена и капитан». (12+)  
**11:30, 14:30, 17:50** «События». (16+)  
**14:50** «Город новостей». (16+)  
**15:10** Т/с «Анна-детектив — 2». (16+)  
**16:55** Д/ф «Актерские драмы. Жизнь взаймы». (12+)  
**18:20, 05:50** Х/ф «Красавица и воры». (12+)  
**20:05** Х/ф «Орлинская. Стрелы Нептуна». (12+)  
**22:00** «В центре событий». (16+)  
**23:05** «Театральные встречи». (12+)  
**00:10** Х/ф «Конец сезона». (16+)  
**01:50** Х/ф «За витриной универмага». (12+)  
**03:20** «Петровка, 38». (16+)  
**03:35** Т/с «Гуаро Агата Кристи». (12+)  
**05:10** Д/ф «Преступления, которых не было». (12+)

**5** **Пятый канал**  
**05:00, 09:00, 13:00, 17:30** «Известия». (16+)  
**05:45, 09:30, 13:30** Т/с «Глухарь». (16+)  
**18:00** Т/с «Условный мент — 2». (16+)  
**19:45** Т/с «След». (16+)  
**23:45** «Светская хроника». (16+)  
**00:45** «Они потрясли мир». (12+)  
**01:35** Т/с «Крепкие орешки». (16+)  
**03:45** Т/с «Великолепная пятерка». (16+)  
**21:00** Х/ф «Полтора шпиона». (16+)  
**23:05** Х/ф «Быструе пули». (18+)  
**01:00** Х/ф «Неизвестный». (16+)  
**05:00** «6 кадров». (16+)

**РОССИЯ 1** **ГУЛЬТУРА / ГТРК «Пермь»**  
**06:30, 07:00, 07:30, 08:20, 10:00, 15:00, 19:30, 23:10** Новости культуры. (16+)

## Пермская аномалия

•сериал

В Перми в конце марта начнутся съёмки полнометражного игрового фильма «Чувства Анны» о героине, которую сыграет известная актриса Анна Михалкова

**Сов**

26 марта, суббота



Вадим Коростылев

**«История царя Гороха»**

Продолжительность спектакля — 1 час 30 минут

- 1** Первый Канал  
06:00 «Доброе утро. Суббота». (12+)  
11:00 «Умницы и умники». (12+)  
11:45 «Слово пастыря». (0+)  
12:00, 14:00 Новости. (16+)  
12:15, 02:45 «Информационный канал». (16+)  
14:15 Чемпионат России по лыжным гонкам 2022 года. (0+)  
15:30 Т/с «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова». (16+)  
19:45, 22:00 «Горячий лед». (0+)  
21:00 «Время». (16+)  
00:00 X/f «Экипаж». (12+)  
04:30 «Наедине со всеми». (16+)  
05:15 «Россия от края до края». (12+)

**V24 VETTA**

- 08:00 Мультифильмы. (0+)  
09:55 «Все-все-все за неделю». (16+)  
10:25, 18:15, 23:35 «Вне зоны». (16+)  
10:40, 16:20, 21:40 «Научиться лечить себя». (16+)  
11:00, 16:40, 19:05, 22:40 «Доступный Урал». (16+)  
11:20, 21:30, 00:55 «Здоровые дети». (16+)  
11:25, 17:40, 20:25, 23:10 «Здоровья для». (16+)  
11:30, 15:35, 18:05, 20:35, 23:50 «Хорошие люди». (16+)  
11:40, 15:45, 19:25, 22:05, 00:40 «Эх, дороги!». (16+)  
11:55, 16:00, 19:40, 22:20, 00:20 «Лобби-холл». (16+)  
12:15 «#Стория». (16+)  
12:40, 17:35, 22:00 «Легенды губернского города». (16+)  
12:45, 17:00, 18:30, 20:20 «Кулинарный лайфхак». (16+)  
12:55, 17:05, 20:30 «Свободное время». (16+)  
13:00 Т/с «Семейный бизнес». (16+)  
14:00 «Звездная кухня». (16+)  
14:40, 17:50, 21:15, 23:15 «Гав-стори». (16+)  
15:00, 20:00, 00:00 «Дополнительное время». (16+)  
15:20 «Путешествие через край». (16+)  
17:10 «Краев не видишь?». (16+)  
17:45, 21:00 «Правила денег». (16+)  
18:00, 21:35 «Книжная полка». (16+)  
18:45, 21:05, 23:05 «Чудеса и факты». (16+)  
18:50, 20:45 «Арт-география». (16+)  
21:10 «На все сто». (16+)  
23:00 «Каждый школьник знает четко». (16+)  
01:00 «Легкого сна». (16+)

**СТС**

- 06:00, 05:50 «Ералаш». (0+)  
06:05 М/c «Физики». (0+)  
06:25 М/f «Доверчивый дракон». (0+)  
06:35 М/f «Келый аист». (0+)  
06:45 М/c «Три кота». (0+)  
07:30 М/c «Том и Дженни». (0+)  
08:00 М/c «Лекс и Плу: Космические таксисты». (6+)  
08:25, 10:55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
09:00 «ПроСТО кухня». (12+)  
10:00 «Не дрогни!». (16+)  
11:20 X/f «Бетховен». (0+)  
13:05 X/f «Бетховен-2». (0+)  
14:55 X/f «Зубная фея». (12+)  
17:00 М/f «Босс-молокос». (6+)  
18:55 X/f «Один дома». (0+)  
21:00 X/f «Один дома — 2: Потерявшийся в Нью-Йорке». (0+)  
23:30 X/f «Один дома — 3». (0+)  
01:30 X/f «Новые мутанты». (16+)  
03:00 Т/с «Воронины». (16+)  
05:00 «6 кадров». (16+)

**РЕН ТВ**

- 05:00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
06:35 X/f «Алиса в Стране чудес». (12+)  
08:30 «О вкусной и здоровой пище». (16+)  
09:00 «Минтранс». (16+)

**С 10 МАРТА**  
*Всем женщинам к 8 марта*  
**ЭТА БЕЗУМНАЯ ЛЮБОВЬ**  
ФРАНЦИЯ | БЕЛЬГИЯ | 2021

СМОТРИТЕ В КИНОЦЕНТРЕ «ПРЕМЬЕР» | 280-95-77 | PERMCINEMA.RU

05:20 Мультфильмы. (0+)

- 1** ДОМАШНИЙ  
06:30 Д/с «Чудеса». (16+)  
06:40 X/f «На краю любви». (16+)  
10:30, 03:25 Т/с «С волками жить...» (16+)  
18:45, 23:25 «Скажи, подруга». (16+)  
19:00 Т/с «Великолепный век». (16+)  
23:40 X/f «Письмо надежды». (16+)

**У ЦЕНТР**

- 07:15 «Православная энциклопедия». (6+)  
07:45 «Фактор жизни». (12+)  
08:10 X/f «Орлинская. Стрелы Нептуна». (12+)

10:00 «Самый вкусный день». (6+)

10:30 Т/с «Москва резиновая». (16+)

10:55, 11:45 X/f «Высота». (0+)

11:30, 14:30, 23:35 «События». (16+)

13:05, 14:45 X/f «Там, где не бывает снега». (12+)

17:10 X/f «Сладкая месть». (12+)

21:00 «Постскрипту». (16+)

22:10 «Право знать». (16+)

23:45 Д/ф «Обжалованию не подлежит. Гармонист». (12+)

00:30 «Прощание». (16+)

01:15 «Специальный репортаж». (16+)

01:40 «Хватит слухов!». (16+)

02:10 Д/ф «Борис Хмельницкий. Одинокий донжун». (16+)

02:50 Д/ф «Людмила Гурченко. Брачный марафон». (16+)

03:10 Д/ф «Владимир Басов. Ревнивый Дурман». (16+)

03:30 Д/ф «Эдуард Успенский. Тиран из Простоквашино». (16+)

03:50 Д/ф «Актерские драмы. Жизнь взаймы». (12+)

**5** Пятый канал

- 05:00 Т/с «Великолепная пятёрка». (16+)  
06:10 Т/с «Великолепная пятёрка — 4». (16+)  
09:00 «Светская хроника». (16+)  
10:00 «Они потрясли мир». Детективное расследование. (12+)  
10:55 Т/с «Провинциал». (16+)  
15:05 Т/с «Крепкие орешки». (16+)  
18:05 Т/с «След». (16+)  
00:00 «Известия. Главное». (16+)  
00:55 Т/с «Прокурорская проверка». (16+)

**РОССИЯ К КУЛЬТУРА / ГТРК «Пермь»**

06:30 «Утро России. Суббота». (16+)

08:00, 21:05 «Местное время». «Вести-Урал». (16+)

08:20 «Местное время. Суббота». (16+)

08:35 «По секрету всему свету». (0+)

09:00 «Формула еды». (12+)

09:25 «Пятеро на одного». (0+)

10:10 «Сто к одному». Телегра. (0+)

11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести». (16+)

12:00, 15:00 X/f «Утомленные солнцем — 2: Предстояние». (16+)

18:00 «Привет, Андрей!». (12+)

21:20 X/f «Несчастный случай». (12+)

01:25 X/f «Выбор». (16+)

**НТВ**

05:05 «ЧП. Расследование». (16+)

05:30 X/f «Дальнобойщик». (16+)

07:20 «Смотр». (0+)

08:00, 10:00, 16:00 «Сегодня». (16+)

08:20 «Готовим с Алексеем Зиминим». (0+)

08:50 «Поедем, поедим!». (0+)

09:25 «Едим дома». (0+)

10:20 «Главная дорога». (16+)

11:00 «Живая еда». (12+)

12:00 «Квартирный вопрос». (0+)

13:05 «Однажды...». (16+)

14:00 «Своя игра». (0+)

15:00, 16:20 «Следствие вели...». (16+)

19:00 «Новые русские сенсации». (16+)

19:00 «Итоги недели». (16+)

20:40 «Маска». (12+)

23:40 «Звезды сошлись». (16+)

01:10 «25 тополиных лет». (12+)

03:25 Т/с «Береговая охрана». (16+)

**ТНТ**

07:00, 06:05 «Однажды в России». (0+)

08:00, 10:00, 16:00 «Сегодня». (16+)

09:50 «Острова». (12+)

10:30 «Неизвестные маршруты России». (12+)

11:10 X/f «Станционный смотритель». (12+)

12:15 Д/ф «Узбекистан. Место под солнцем». (12+)

12:45, 20:55 Д/с «Брачные игры». (12+)

13:40 «Рассказы из русской истории. XVIII век». (12+)

14:35 X/f «Опасный возраст». (12+)

16:05 Д/ф «Объяснение в любви». (12+)

16:45 «Песня не прощается... 1976—1977». (12+)

18:10 Д/ф «Калина красная». Слишком русское кино». (12+)

18:50 Д/с «Энциклопедия загадок». (12+)

19:20 X/f «Чисто английское убийство». (12+)

20:15 «Открытый микрофон». (16+)

**РЕН ТВ**

06:00 «Тайны Чапман». (16+)

08:30 X/f «Алиса в Зазеркалье». (12+)

10:35 X/f «В ловушке времени». (12+)

12:55 M/f «Агент Ева». (16+)

14:50 X/f «Лара Крофт». (16+)

17:05 X/f «Человек-муравей». (16+)

19:20 X/f «Доктор Стрэндж». (16+)

21:35 X/f «Капитан Марвел». (16+)

00:00 «Добровол в эфире». (16+)

00:55 «Вененная тайна». (16+)

02:00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

**24 VETTA**

08:00 Мультифильмы. (0+)

10:00 «Воскресная проповедь». (16+)

10:55, 16:20, 18:20, 21:50 «Вне зоны». (16+)

10:20, 17:15, 21:05, 00:00 «Дополнительное время». (16+)

10:40, 15:30, 16:55, 19:15, 20:55 «Кулинарный лайфхак». (16+)

10:45, 15:05, 17:00, 18:50, 21:25, 23:10 «Гав-стори». (16+)

10:55, 17:40, 20:40, 22:40 «#Сториз». (16+)

11:15, 18:00, 23:55 «Чудеса и факты». (16+)

11:20, 23:30 «Быть-бокс». (16+)

11:25, 15:15, 19:00 «Арт-география». (16+)

11:40, 15:45, 19:25, 22

Промышленному предприятию «Тур»  
требуется  
**уборщица (-к)**  
**бытовых**  
**помещений**

Зарплата при собеседовании  
Тел. 2-182-577.  
Резюме отправлять: tur1kadr@yandex.ru.  
Предприятие находится по адресу:  
г. Пермь, ул. Данцина, 5  
(район ж/д вокзала Пермь II).

В кафе в центре города  
требуются:  
**• ПОВАР на салаты**  
**• МОЙЩИЦА (-к)**  
**ПОСУДЫ**  
**• УБОРЩИЦА (-к)**  
Официальное трудоустройство.  
Дружный коллектив. Высокая зарплата!

Тел. 8-982-48-19-201

1392

В магазины «Перекрёсток» требуются:  
**УБОРЩИЦЫ (-ки)**  
**МОЙЩИЦЫ (-ки)**  
**ГРУЗЧИКИ**  
Зарплата два раза в месяц,  
официальное оформление.

8-964-190-22-26

**СРОЧНО**  
**ТРЕБУЮТСЯ**  
**УБОРЩИЦЫ (-ки)**

Разные графики работы.  
Разные районы.

8-919-47-00-439

1381

**ТТ ТЕАТР-ТЕАТР**  
ГКБУК «Пермский академический Театр-Театр»  
Адрес: г. Пермь, ул. Ленина, 53

**УБОРЩИКИ, ПОМЕЩЕНИЙ**

Обращаться: 8-905-863-16-91,  
начальник хоз. службы  
Валентина Афанасьевна.

1132

**В навигацию 2022**  
**требуются:**

- **ПРОВОДНИК**
- **БАРМЕНЫ**
- **ПОВАРА**
- **ОФИЦИАНТЫ**
- **КУХОННЫЕ РАБОТНИКИ**

Телефон 8-90-247-507-84



## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### Услуги

**МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ**  
РЕКЛАМА  
 Электрика  
сантехника  
все виды  
ремонта квартир  
273-73-12 (без вых.),  
8-932-33-55-999

• Электрик, плотник-сантехник. Любой ремонт в доме и все мелочи. Все р-ны. НЕДОРОГО! Т.: 202-15-99, 8-982-481-15-99.  
 • Бесплат. вывоз всего железного. Вывоз мусора, б/у мебели. Т. 293-22-63.  
 • От насекомых. Т. 8-922-241-71-82.  
 • Вывоз мебели, мусора, макулатуры с дач, из квартир, гаражей. Т. 243-18-47.

### Ремонт бытовой техники

**РЕМОНТ**  
СРОЧНЫЙ • НА ДОМУ  
 • СТИРАЛЬНЫХ МАШИН  
 • ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СВЧ, ТВ  
 • ЛЮБОЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ  
**Вызов 0 руб. Опыт Гарантия. Скидки**  
 ПОКУПКА / ПРОДАЖА Б/У  
**8-908-272-09-63**  
**278-82-95**

**ХОЛОДИЛЬНИКОВ**  
РЕКЛАМА  
 НА ДОМУ. БЕЗ ВЫХОДНЫХ.  
 «Стинол», «Индезит»,  
 «Аристон», «Атлант»,  
 «Бирюса» и другие  
**ГАРАНТИЯ. ВСЕ РАЙОНЫ.**  
**ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА**  
**242-02-10, 204-10-36**

• Швейн. маш., оверлок. Выезд. Т. 286-68-18.  
 • Пенсионерам скидка 30% на профессиональный ремонт и настройку телевизоров на дому. Т. 203-02-64.

• Рем. и наладка телевиз. на дому. Пенсионерам скидка 30%. Т. 203-01-91.

• Ремонт за 1 день стир. машин, холодильников, СВЧ, ТВ и др. Скидки, запчасти.

Т. 8-908-276-17-87.

• Шв. машин, оверл. Выезд. Т. 271-09-32.

• Ремонт TV на дому. Т. 243-25-50.

• Ремонт телевизоров. Т. 203-00-56.

• Куплю холод., можно неиспр. Т. 278-86-47.

• Недорого рем. стиральных машин. Т. 293-38-16.

### Медицина

• Пьянство, запой. Т. 8-902-476-92-92.

### Строительство и ремонт

**МАСТЕР УНИВЕРСАЛ**  
РЕКЛАМА  
 Ремонт замков  
 Ремонт окон ПВХ  
 Электрик, сантехник **НЕДОРОГО**  
 ☎ 204-67-73  
**8-922-389-85-50**

**ДОМАШНИЙ МАСТЕР**  
РЕКЛАМА  
 24 часа • без выходных  
**286 81 59**

**ВАННАЯ КОМНАТА под ключ**  
 + **ЗАКУП МАТЕРИАЛА**  
РЕКЛАМА  
 Пенсионерам скидки.  
**286-84-86, 8-912-984-95-42**

**САНТЕХНИК**  
Устранение засоров  
**ЭЛЕКТРИК**  
РЕКЛАМА  
 Все районы. Без выходных.  
**8-912-984-95-42**

**• ВСКРЫТИЕ ЗАМКОВ**  
**• МУЖ НА ЧАС**  
РЕКЛАМА  
 234-30-01, 8-912-984-95-42

**РЕМОНТ КВАРТИР**  
**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
**ОКНА**  
РЕКЛАМА  
**286-84-86, 8-912-984-95-42**

• Электрик, сантехник. Ремонт квартир (пенсионерам скидки). Замки, ремонт. Все районы. Т.: 286-81-59, 8-982-481-15-99.

• Натяжные потолки. У нас прежние цены! Т. 8-951-957-36-01.

• Плотник. Делаю всё. Т. 8-912-883-16-71.

### Продам

• Срубы: бани, дома. Дост. Сбор. Т. 277-68-67.  
 • Б/у холодильники, ст. машины, ТВ, плиты (газ.), жел. двери, радиаторы, б/у мебель. Доставка. Т. 293-22-63.

• Дрова, навоз, чернозём, перегной. Т. 278-55-40.

• Продам ПШСНГ «Антей», от 742 590 р. Т. 8-900-214-86-66, Дмитрий.

### Куплю

• Выкуп авто в любом состоянии. Т. 8-902-830-40-44.

• Выкуп авто! Дорого! Целые, битые, кредитные, на запчасти. **ДЕНЬГИ СРАЗУ!** Т. 8-912-986-73-30.

### ТОРГОВЛЯ. ОФИС

**СОТРУДНИКИ** в офис. Приём звонков и обработка документов. График: 4-8-12 часов в день. Оплата до 37 т. р. Премии по итогам работы. Рассмотрим без опыта работы, а также студентов и пенсионеров. Без продаж. Тел.: 204-66-12, 8-965-55-44-118, 8-922-315-31-29.

### БЕЗОПАСНОСТЬ. ОХРАНА

**ОХРАННИКИ (-цы).** Все районы. З/п от 1440 руб./смена. Графики: 1/2, 1/3. Вахта. Тел. 8-922-315-08-00.

**ОХРАННИКИ.** Различные районы и объекты (базы, административные здания). Оплата 2 раза в месяц. Помощь в получении лицензии. Трудоустройство по ТК РФ. З/п без задержек. Тел. 202-85-00.

**ОХРАННИКИ.** Суточный график. Тел. 8-912-488-40-69.

**ОХРАННИКИ-СТОРОЖА** (вахтёры) в ТСЖ, на базы. Индустр. Мотовилихинский, Орджоникидзевский, Кировский, Свердловский районы. З/п от 1300 руб./смена. Графики разные. Возможны подработки, оплата сразу после смены. Звоните в любое время! Работаем без выходных. Тел.: 8-902-80-20-155, 8-951-94-69-003, 277-42-07; 2774207@mail.ru.

Срочно! **ОХРАННИКИ.** Тел. 8-982-466-74-27.

Требуются **ОХРАННИКИ.** Тел. 8-901-267-21-35.

### РАБОТА БЕЗ ПОДГОТОВКИ

**АДМИНИСТРАТОР-РЕГИСТРАТОР**, своевременная оплата до 24 т. р. Приём входящих звонков и оформление заявок. Удобный график: утренние, дневные, вечерние смены. Готовы рассмотреть студентов и пенсионеров. Тел.: 279-54-55, 8-965-55-44-118, 204-66-12.

**3-5-8** часов в день, 15-49 т. р., а также прием студентов и пенсионеров. Тел. 8-951-931-61-92.

**ВАХТЁР,** 21 т. р. Тел. 8-908-261-52-64.

**ВАХТЁР,** 22 т. р. Тел. 8-950-160-72-41.

**ДИСПЕТЧЕР,** 28 т. р. Тел. 8-908-261-57-08.

**СТОРОЖ-ВАХТЁР** с удобным графиком, 25 т. р. Тел. 8-922-307-52-50.

**СТОРОЖА, ВАХТЁРЫ** требуются в ТСЖ. З/п вовремя. Тел. 298-73-11.

Срочно! Требуется **ДВОРНИК** в центре города (ул. Окулова, 75а). Все условия по тел.: 270-12-11 или 8-952-645-32-24.

Срочно! Требуется **ХОЗЯЙКА ЗАЛА** в кафе «Алэндик» по адресу: ул. Спешилова, 114 (ТЦ «СпешиLove»). График 2/2, хорошие условия, своеевременная оплата. Тел.: 8-992-229-75-58, 8-912-482-37-77, 270-12-11.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** в отделения МВД в центре города (Ленинский район) на постоянной основе или на подработку. Тел.: 8-952-645-32-24, 270-12-11.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** в больницу на ул. Баумана, 17, ул. Баумана, 22, с 8:00 до 17:00, пн.-пт. Все условия по тел. 8-912-884-35-17.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** на завод «Авиадвигатель». Своевременная оплата. График постоянный или сменный. Все условия при собеседовании. Тел. 8-904-845-76-44.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** в больнице на ул. Баумана, 17, ул. Баумана, 22, с 8:00 до 17:00, пн.-пт. Все условия по тел. 8-912-884-35-17.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** на постоянной основе и на подработку в магазины «Магнит» в разных районах города. График 6/1. Тел.: 8-992-229-75-58, 270-12-11.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** на постоянной основе и на подработку в магазины «Семья» в разных районах города. Оплата ежедневно. Тел.: 8-992-229-75-58, 8-912-482-37-77, 270-12-11.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** в отделения МВД в центре города (Ленинский район) на постоянной основе или на подработку. Тел.: 8-952-645-32-24, 270-12-11.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** в отделения МВД в центре города (Ленинский район) на постоянной основе или на подработку. Тел.: 8-952-645-32-24, 270-12-11.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** в отделения МВД в центре города (Ленинский район) на постоянной основе или на подработку. Тел.: 8-952-645-32-24, 270-12-11.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** в отделения МВД в центре города (Ленинский район) на постоянной основе или на подработку. Тел.: 8-952-645-32-24, 270-12-11.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** в отделения МВД в центре города (Ленинский район) на постоянной основе или на подработку. Тел.: 8-952-645-32-24, 270-12-11.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** в отделения МВД в центре города (Ленинский район) на постоянной основе или на подработку. Тел.: 8-952-645-32-24, 270-12-11.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** в отделения МВД в центре города (Ленинский район) на постоянной основе или на подработку. Тел.: 8-952-645-32-24, 270-12-11.

Срочно! Требуются **УБОРЩИЦЫ (-ки)** в отделения МВД в центре города (Ленинский район) на постоянной основе или на подработку. Тел.: 8-952-645-32-24, 270-12-11.

**Охранному агентству требуются:**

**ОХРАННИКИ ДЕЖУРНЫЙ ДИСПЕТЧЕР**

Помощь в получении удостоверения.  
Заработка плата своевременно.  
1200 рублей в сутки (2 раза в месяц).  
Трудоустройство по ТК РФ.  
Графики работы различные.

8-951-929-04-26, 8-951-942-56-07

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ ОХРАНЫ**

Объекты в г. Перми. Графики разные.  
Устройство по ТК.  
Помощь в получении удостоверения.  
Оплата достойная + премии.

8-902-471-79-13, 8-909-733-74-97

**ООО «Альфа Регион МК»**

- СВАРЩИК
- СБОРЩИК МК
- СТРОПАЛЬЩИК
- РАЗНОРАБОЧИЙ
- ГАЗОРЕЗЧИК
- ПИЛЬЩИК

**НА ЛЕНТОВИДНЫЙ СТАНОК**

Ул. Дзержинского, 59, корпус 3 «К». Тел. 8-912-596-02-00.



**ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ**  
с удостоверением  
Объекты разные, до 100 р./ч.  
3/п стабильная, без задержек

8 (961) 75 64 495, 8 (922) 354 29 92

**Охранное агентство приглашает на работу**

**НАЧАЛЬНИКА ОХРАНЫ**

Требование: опыт работы.  
Заработка плата своевременно.

8-950-465-33-37

**Требуются РАБОТНИКИ,**  
можно семейную пару,  
для постоянной работы и проживания  
на базе отдыха в Осинском районе.  
Предоставляется дом со всеми удобствами.  
Зарплата достойная.

8-982-466-99-99

**ТРЕБУЮТСЯ: СВАРЩИКИ ПОДСОБНЫЕ РАБОЧИЕ**

Официальное трудоустройство. Соцпакет.  
Работа с 8:00 до 17:00.  
З/плата достойная, своевременная.

227-44-00, 227-45-19, 227-44-99

**БОРЕЙ**  
Частная охранные организация

В связи с расширением штата требуются:  
 • ОХРАННИКИ НА ПОСТЫ  
 • ОХРАННИКИ ГБР  
 • ОХРАННИК-ВОДИТЕЛЬ ГБР  
 • ОПЕРАТИВНЫЙ ДЕЖУРНЫЙ  
 • ОХРАННИК НА ВАХТУ

Тел.: 8-922-643-58-70, 8-922-643-41-29

**ОХРАННИКИ с УДОСТОВЕРЕНИЕМ и БЕЗ**  
для работы во всех районах Перми  
Своевременная выплата заработной платы,  
графики работы: 2/2, 1/2, 5/2.  
Помогаем в получении удостоверения.

Тел.: 261-02-01 (доб. 7), 8-912-49-33-514.

Охранной организации требуется:  
**ОХРАННИКИ ИСТОПНИКИ СТОРОЖ**  
Графики работы разные.  
Зарплата своевременно.  
Тел.: 8-902-830-04-79,  
8-902-630-67-05, 8-909-726-61-90.

На производство стеклопластиковых изделий  
(в автомобильной промышленности)

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ! ФОРМОВЩИКИ**  
стеклопластиковых изделий (женщины и мужчины)  
Опыт не требуется — обучаем на рабочем месте  
(в период обучения — стипендия), после обучения —  
высокий стабильный заработок от 30 000 руб.,  
своевременная выплата з/платы 2 раза в месяц.  
График работы: 5-дневная рабочая неделя.  
Для иногородних — компенсация жилья/проезда.

Телефоны: 8 (342) 254-40-91, 8-996-32-38-932

**ТРЕБУЮТСЯ: ОХРАННИКИ СТОРОЖА**  
МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ

✓ С опытом и без опыта работы  
✓ Обучение за счет организации  
✓ Устройство по ТК РФ  
✓ Зарплата своевременно  
✓ Соцпакет

8-950-442-47-82, 8-912-98-53-117

ОП ТРЕБУЮТСЯ:  
**ОХРАННИКИ КОНТРОЛЕРЫ СТОРОЖА**  
для работы по г. Перми и Пермскому краю  
**ВАХТА/СУТКИ**  
Обучение за счет организации, проживание, фирменная одежда, сухпайки, з/п своевременно, соцпакет

8 963 860 14 52  
8 906 887 71 56  
8 909 729 26 85

Организация приглашает на работу в г. Перми

**ОПЕРАТОРА АВТОМОБИЛЬНОЙ ГАЗОЗАПРАВОЧНОЙ СТАНЦИИ**

Тел.: 8-951-930-82-52, 8 (34271) 2-35-43  
Резюме: e-mail: bk-comp@mail.ru

Организация приглашает на работу в г. Перми

**КАССИРА АВТОМОБИЛЬНОЙ ГАЗОЗАПРАВОЧНОЙ СТАНЦИИ**

Тел.: 8-951-930-82-52, 8 (34271) 2-35-43  
Резюме: e-mail: bk-comp@mail.ru

**Дорожной компании требуется:**

**Водители категории "Д" – 250р./час**

**Водители категории "С" – 300р./час**

**Машинисты бульдозера – 350р./ час**

**Машинисты экскаватора – 350р./ час**

**Машинисты катка самоходного с гладкими вальцами – 300 р./час**

Механик 8(981)175-41-44

В компанию ООО «НефтеПром Сервис» требуется:

✓ ВОДИТЕЛИ ГРУЗОВОЙ ТЕХНИКИ  
✓ ВОДИТЕЛИ ДЛИННОМЕРОВ (права категории С, Е, ДОПОГ, карта тахографа)  
✓ МАШИНИСТЫ ПРОМЫВОЧНОГО АГРЕГАТА

Зарплата достойная.

8-902-83-52-076

**пятница**  
приятное с полезным

Рекламная служба 206-40-23

**ООО «УК «ЭксКом»**  
на постоянную работу требуется:

- СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК
- МАСТЕР ЖЭУ

Тел.: 8-922-382-79-78, 8-964-190-72-93,  
Владимир Александрович.

- СМЕТЧИК
- Тел. 262-81-91
- ЮРИСКОНСУЛЬТ
- Тел. 262-83-65

Резюме отправлять на почту: exkom@mail.ru

**ЗАО «СПЕЦИАЛЬНОЕ КОНСТРУКТОРСКОЕ БЮРО»**  
(342) 260-56-56  
(342) 260-73-82  
(342) 260-66-14

patrusheva\_sv@mz.perm.ru  
vahonina\_na@mz.perm.ru

г. Пермь, ул. 1905 года, д. 35



**Вакансии:**

- токарь
- токарь-расточник
- токарь-карусельщик
- фрезеровщик
- оператор-наладчик станков с ЧПУ
- контролер ОТК
- контролер КИМ

**Требования к кандидатам:**

- квалификация 4-6-го разряда
- опыт работы на машиностроительном предприятии
- наличие удостоверения, сертификата об образовании или записи в трудовой книжке о присвоении разряда
- возможно обучение на рабочем месте

**ООО «Завод ЖБИ «Стройиндустрия»**  
приглашает на постоянную работу:

- ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКА РУЧНОЙ СВАРКИ 4-6-го разряда
- ЭЛЕКТРОМОНТЕРОВ 3-5-го разряда
- СТРОПАЛЬЩИКОВ 3-го разряда (наличие удостоверения)
- СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА 5-го разряда
- СТАРШЕГО КЛАДОВЩИКА
- УБОРЩИКА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

С обучением на производстве:

- ТРАНСПОРТЕРЩИКА
- АРМАТУРЩИКА
- ОТДЕЛОЧНИКА ЖБИ
- СВАРЩИКА АРМАТУРНЫХ СЕТОК И КАРКАСОВ
- ФОРМОВЩИКОВ ЖБИ

Местоположение завода: г. Пермь, Мотовилихинский район, ул. Переездная, 1 (ост. «Балмошная»). Телефоны: 263-16-98, 263-17-97.

**КВИН**  
Пермскому заводу профнастила на постоянную работу требуется:

- ПОМОЩНИК МЕНЕДЖЕРА ПО ПРОДАЖАМ, з/п 23-25 000 руб.
- ОПЕРАТОР ПК (1С), з/п 23-25 000 руб.
- ЭКОНОМИСТ В ТЕНДЕРНЫЙ ОТДЕЛ, з/п от 25-35 000 руб.
- КЛАДОВЩИК-ГРУЗЧИК (с обучением), з/п от 27 000 руб.
- РАБОЧИЙ НА ПРОИЗВОДСТВО (с обучением, возможно трудоустройство на лето), з/п 35 000 руб.
- ОПЕРАТОР КООРДИНАТНО-ПРОБИВНОГО ПРЕССА, з/п от 45 000 руб.

Телефоны отдела персонала: 258-04-04 (доб. 1436), 8-912-489-34-95; e-mail: 1436@kvini.ru. Официальный сайт: [www.kvini.ru](http://www.kvini.ru). Адрес предприятия: ул. Дзержинского, 43.

Мы предлагаем: РАБОТУ в дружном коллективе, ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО, СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ, ЗАРПЛАТУ без задержек.

ЗВОНИТЕ, ПРИЕЗЖАЙТЕ, МЫ ЖДЕМ ИМЕННО ВАС!



## • спецпроект

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Редакция газеты «Пятница» приглашает вас к участию в развитии нашей новой рубрики «Сад и огород». Для этого присылайте свои вопросы на электронную почту [friday@idk.perm.ru](mailto:friday@idk.perm.ru) или пишите их в сообщениях в наших официальных группах в социальных сетях «ВКонтакте» и «Одноклассники». Мы переадресуем их специалистам и обязательно поделимся с вами комментариями и советами экспертов на страницах издания.

**Легендарные котлы  
и печи ДИВО!**

Мы в проекте  
«Покупай Пермское»

реклама

**Торговый дом «Изуран»**

**ПЕЧИ, КАМИНЫ,  
КОТЛЫ, ДЫМОХОДЫ**

**Сталь 09Г2С,  
ДЛЯТЕЛЬНОЕ ГОРЕНIE.**

**Возможность приготовления  
пищи.**

**Продукция сертифицирована  
Все права защищены.**

8 (800) 201-39-39  
(бесплатно по РФ),  
(342) 202-39-39, 216-35-36  
г. Пермь, ул. Сивашская, 15А.  
[www.zavodzenit.com](http://www.zavodzenit.com)

# Посев в срок — урожай высок

Как вырастить крепкие саженцы для хорошего плодоношения

**К середине марта опытные садоводы Перми уже поселяли перец, баклажан, томат, сельдерей и однолетние цветы. Однако даже тем, кто по какой-либо причине не успел подготовиться к выращиванию любимых культур, расстраиваться не нужно — время на посев есть еще.**

**P**едакция газеты «Пятница» побеседовала с директором Учебно-научного центра «Липогорье» Мариной Мельниковой, которая раскрыла секреты успешного выращивания рассады и дала советы тем, кто только начинает свой путь в огородничестве.

По её словам, молодой рассадой сейчас могут похвастаться дачники, посевшие семена еще в феврале. Многие из них уже распиховали (рассадили в большие по объему горшочки) свои саженцы. Но сделали это только те, у кого есть возможность высадить молодые растения в обогреваемые теплицы, поскольку температура почвы при их посадке в защищенный грунт должна быть +18°C днем и +16°C в ночное время на глубине 15–17 см.

## По календарю

Большинство любителей, для которых огород — это

хобби, чаще всего не имеют возможности дополнительного обогрева теплиц, кроме естественного солнечного. Поэтому высаживают рассаду в теплицу примерно 15–20 мая. С учётом периода выращивания сеянцев томата календарный срок его посева — 15–16 марта. Именно в эти сроки высаживают такие сорта и гибриды, как «F1 Верлиока плюс», «F1 Благовест», «F1 Ля-ля-фа», «F1 Катя», «F1 Виконт» и многие другие. До 5–10 апреля высаживают низкорослые (50–70 см) сорта томата. Например, «Альфа», «Взрыв», «Аляска», «Дачник», «Оля», «Никола», «Санька», «F1 Бобкат» и прочие.

С 10 по 20 марта высаживают детерминантные сорта и гибриды перца. Они характеризуются тем, что рост куста практически полностью прекращается при появлении первых завязей.

Популярные сорта: «Винни Пух», «Гогошарь», «Подарок Молдовы», «Ерошка», «Бело-зёрка», «Виктория», «Кали-

форнийское чудо», «Фишт», «Хаски» и другие. Срок выращивания рассады — 65–70 дней от всходов.

Во второй–третьей декаде марта высаживают также базилик (на рассаду), крупноплодный лук «Эксибишен». Рассаду этих культур можно вырастить как с дальнейшей пикировкой, так и без неё.

С 20 марта начинают посев однолетних цветочных культур: астр, львиного зева,

практически невозможно — высокая температура и низкая освещённость приведут к получению некачественных сеянцев», — отметила Марина Мельникова.

## На первом месте — среда

Решающее значение для выращивания рассады имеет качество грунта. Для посева субстраты должны обладать

## У растений есть своя иммунная система. Она ослабевает, когда случаются огехи в выращивании

салвии, агератума, целозии, сальпиглосиса, табака душистого. А бархатцы, георгины однолетние, циннии высаживают после 1 апреля, потому что это теплолюбивые культуры и их можно высаживать в цветники только после 5 июня.

«Выращивание рассады капусты лучше доверить профессионалам, поскольку создать благоприятные условия для этого в квартире

следующими характеристиками: невысокая плотность (0,7–1,1 г/см³), пористость, рыхлость, оптимальная кислотность (рН 5,8–6,5), наличие элементов минерального питания в доступной форме, достаточная влагоёмкость и воздухоёмкость, отсутствие семян сорняков, вредителей, возбудителей болезней.

При покупке готового грунта в первую очередь смотрят на его состав. Грунт дол-

жен быть изготовлен из смеси верховых торфов различной степени разложения с добавлением природных компонентов для разрыхления, способствующих улучшению воздухо- и влагообмена (очищенный речной песок или агроперлит), и комплексного минерального удобрения.

«Все приёмы для обеззараживания почвы (промораживание, прокаливание, пролив кипятком и марганцовокислым калием) малоэффективны. А применение печи СВЧ просто недопустимо», — отметила Марина Мельникова. — Надо чётко понимать, что грунту не нужна стерильность. У растений есть своя иммунная система. Не надо думать, что они слабые и беззащитные. Они сами могут о себе прекрасно позаботиться».

В любой почве всегда присутствуют те или иные патогенные микроорганизмы. И до поры до времени они ведут себя пристойно. И здоровое растение с ними справляется. Но как только случаются огехи в выращивании (холод, перепады температуры, влажности, низкая освещённость, минеральное голодание), иммунитет рас-



## • технологии

# На сторону света

Разбираемся со специалистом в вопросе использования фитоламп для здорового развития рассады

**Достаточное количество света — одна из главных составляющих успешного выращивания рассады. Особенно важно досвечивать растения при ранних сроках посевов. Световой день однолетников должен составлять не менее 12–14 часов. В пасмурные дни лучше использовать подсветку в течение 14 часов в сутки, в солнечные — досвечивать несколько часов утром, а затем шесть–восемь часов вечером.**

**П**о словам специалистов Пермского государственного аграрно-технологического университета (ПГАТУ), самое главное при выращивании рассады в домашних условиях — это искусство уравновесить свет, влагу и температуру. Все эти три фактора внешней среды находятся в прямой зависимости друг от друга. Чем выше температура, тем выше должна быть освещённость и влажность воздуха и почвы. И наоборот: при недостатке света температура воздуха должна быть снижена, соответственно, влажность тоже должна быть ниже.

«В первые три–четыре дня с момента появления всходов досветка должна быть круглогодичной. Затем её следует оставлять на 12–14 часов. Впоследствии, когда развернулся первый настоящий лист, растениям в ночной период необходим отдых. Оставляем досветку утром на три–четыре часа и вечером на шесть–восемь часов. В ночное время растениям устраивают перерыв», — рассказали читателям «Пятницы» в ПГАТУ.

Для гармоничного роста и развития растениям требуется свет в количестве 10–12 тыс. люкс. При этом, например, в феврале на подоконнике южного окна освещённость всего 3,5 тыс. люкс.

Восполнить недостающее количество света можно с помощью фитолампы. Опытные садоводы чаще всего используют светодиодные устройства, поскольку они более долговечны и потребляют меньше электроэнергии.

Фитолампы могут излучать свет одного спектра или нескольких одновременно. Сделать правильный выбор можно, ориентируясь на стадию роста растений:

• **Синий спектр** предпочтительнее использовать для выращивания рассады и микрозелени. Он активирует прорастание семян, стимулирует рост корневой системы.

• **Красный спектр** применяют в период цветения и формирования завязей. Для органичного роста рассады рекомендуется чередование синего и красного оттенков.

• **Голубой и зелёный спектры** способствуют накоплению хлорофилла в листьях растений.

• Жёлтый и оранжевый стимулируют процессы фотосинтеза, выработку бета-каротина.

• Ультрафиолет стимулирует рост зеленой массы, укрепляет корневую систему.

Для стартового роста растений необходимо выбирать лампы биколор со световым потоком в синем и красном спектре, которые превращаются в пурпурный (розовый) оттенок. Именно такой свет необходим для начального периода роста растений. При дальнейшем росте и развитии растений переходят на светодиодные лампы полного спектра.

Форму фитолампы подбирают в зависимости от количества посадок, размеров и формы ёмкостей с рассадой: круглые — для подсвечивания отдельно стоящих растений; линейные светильники — для контейнеров и длинных ящиков (их

подвешивают над стеллажами или подоконником).

Расстояние от фитолампы до растений зависит от того, в каком помещении и сколько рассады будет выращиваться, а также от продолжительности светового дня.

Чтобы лампа сохраняла свои функции и эффект от такого освещения не уменьшалась, её можно оснастить дополнительными линзами для сужения пучка света. В этом случае площадь за-

ветки будет зависеть от выбранных линз.

Садоводам необходимо помнить, что при недостатке света рассада вытягивается, становится тонкой, светло-зелёной, хлоротичной. Молодые листья вырастают бледными и мелкими, листья с пёстрой окраской теряют яркость рисунка.

А если при этом рассаду интенсивно поливать, то полегание сеянцев обеспечено.

Василина Огурцова



# СЕМЕЙНЫЕ СКИДКИ

Молоко  
«Кунгурское»  
отборное,  
пастеризованное,  
ж. 3.4-4.5%, БЗМЖ,  
800 мл



-20%

59.90

Масло «Крестьянское»  
сладко-сливочное,  
несоленое, ж. 72%,  
Вемол, БЗМЖ,  
180 г



-30%

при покупке от 2-х шт.  
109.90

Мука пшеничная  
«Птица-мельница»  
Пермский мукомольный  
 завод, 2 кг



-20%

79.90

Свинина тушеная  
Йошкар-Ола,  
325 г



-25%

119.90

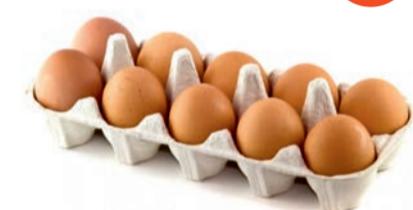
Ветчина  
«Для завтрака»  
вареная, Кунгурский  
мясокомбинат,  
400 г



-45%

169.90

Яйцо куриное  
пищевое, столовое,  
СО, 10 шт.



-15%

79.90

 Сеть магазинов  
**СЕМЬЯ**

21 - 27 марта 2022 г.

Скидки по дисконтным картам и иным акциям на данные товары не предоставляются.  
Акция действительна, пока товар есть в наличии. Фотографии товара являются его  
рекламным воплощением и могут отличаться от действительности. Цены указаны в рублях.

ООО «СЕМЬЯ», РЕКЛАМА

## Афиша

Избранное. 18–25 марта

Рузанна Баталина

На этой неделе в Перми прибывают эксперты «Золотой маски», чтобы посмотреть и оценить оперу Моцарта «Дон Жуан», поставленную Маратом Гацаловым в Пермской опере. Обычным зрителям этот спектакль тоже доступен, как и прямая онлайн-трансляция. Среди прочих событий – концерт, посвящённый 300-летию Перми, премьера экспериментального спектакля и концертная программа «Русское барокко».



Уральский государственный камерный хор под управлением народного артиста России Владислава Новика приглашает на премьеру программы «Русское барокко» (6+). Прозвучат произведения старинной русской хоровой музыки – сочинения Николая Дилецкого, Максима Березовского и Дмитрия Бортнянского.

Органный концертный зал, 24 марта, 19:00



Пермский театр оперы и балета и проект TheatreHD проведут прямую онлайн-трансляцию оперы «Дон Жуан» (16+) Вольфганга Амадея Моцарта в постановке режиссёра Марата Гацалова и под управлением дирижёра Владимира Ткаченко. Выступят ведущие солисты Пермской оперы – Энхбат Тувшинжаргал (Дон Жуан), Гарри Агаджанян (Командор), Надежда Павлова (Донна Анна), Сергей Годин (Дон Оттавио), Наталья Кириллова (Донна Эльвира), Тимофей Павленко (Лепорелло), Дарья Пичугина (Церлина), а также Виктор Шаповалов (Мазетто).

На сайте проекта TheatreHD, 20 марта, 19:00



Также зрителей ждёт спектакль «Я/Мы» (12+) – экспериментальный проект, в котором нет литературной основы. Это верbatim, состоящий из 13 эпизодов, построенных на монологах реальных людей. Подростки

говорят о своих проблемах, ожиданиях, убеждениях, о том, что их волнует и пугает. Все тексты написаны непосредственно участниками проекта, детьми старшей группы студии творческого развития «Оперение/Соль», основанной в 2011 году Константином Хабенским.

Пермский дом народного творчества «Губерния», 21 марта, 19:00



Горьковка приглашает на концерт «По улице пермской» (6+), посвящённый 300-летию Перми. Преподаватели и учащиеся музыкальной школы №6 «Классик» расскажут об истории и культурном наследии Перми в форме путешествия по городским улицам. Прозвучат фрагменты избалетов: «Щелкунчик» Чайковского, «Сказ о каменном цветке» и «Золушка» Прокофьева, «Гаянэ» Хачатуряна. Гости услышат музыку Баха, Шопена, Дебюсси, Пуленка, Крылатова. Предварительная запись по телефону 236-01-89.

Пермская краевая библиотека им. Горького, 20 марта, 12:00



Также состоится творческий вечер Сергея Ефимовича Айзенциона (16+). Сергей Ефимович – пермяк с 60-летним стажем, кандидат экономических наук, путешественник, автор пяти поэтических сборников, лауреат международного литературного конкурса «Мир без войны и насилия». Его поэзия – это попытка философского осмысления времени и себя в нём.

Пермская краевая библиотека им. Горького, 23 марта, 16:00



В марте зрителей ждут российские документальные фильмы на большом экране: до 23 марта можно увидеть «Остров Буромского. Согревшие Антарктиду» (12+) – документальный фильм Ольги Стефановой, история о людях, без которых невозможно было бы освоить Антарктиду; до 30 марта – Solo (12+) – фильм о танцорах хип-хопа, вога, балета и других стилей, которые мечтают завоевать сцену, и другие.

Киноцентр «Премьер», до конца марта



Филармония приглашает маленьких слушателей на премьерную концертную программу «Музыкальная путаница, или Удивительные приключения Айболита» (6+). Программу исполнят коллективы и солисты филармонии: ансамбль солистов «Квартет Каравай», лауреат международных конкурсов Маргарита Соснер (сопрано), солист ансамбля «Хорус-квартет» Эдуард Морозов (бас), а также лауреат премии Перми в сфере культуры и искусства, артист Пермского ТЮЗа

Евгений Замахаев (вокал, художественное слово). Автор сценария и режиссёр – Ксения Жаркова.

Органный концертный зал, 20 марта, 15:00



В рамках выставки уральской анимации «Случайная последовательность» пройдут специальные показы мультипликации (12+). 18 марта в 19:00 пройдёт студенческий показ – в нём есть фильмы категории 18+. 19 и 20 марта в 13:00 состоится детский показ, в 14:00 – студенческий, а в 15:00 – основной показ. Вход свободный. Центр городской культуры, 18, 19 и 20 марта



Любители классики советской эстрады могут посетить «Вечер памяти Валерия Ободзинского» (12+). В программу мероприятия включены знаковые биографические события артиста и песни в исполнении его дочери Анжелики Ободзинской и лауреата всероссийских и международных конкурсов Владимира Чадова.

ДК им. Калинина, 23 марта, 19:00; ДК «Искра», 24 марта, 19:00



Иллюзионное представление «Улётное шоу» (6+). Вместе с клоунами-волшебниками юные зрители покажут на сцене свои способности, которым удивится весь зал. На шоу самый ловкий из детей достанет монетку из-за уха, а самый смелый – постреляет из пистолета. Волшебники заморозят воду и превратят её в снег, мими расскажут историю о дружбе мальчика и девочки.

Ресторан-театр «Данилин», 20 марта, 12:00

Театр «Век жизни» представит

премьеру пьесы Эдварда

Радзинского «Мой дорогой «ку-ку» (16+).

В спектакле события

настоящего переплетаются

с прошлым. При этом последнее

накрывает с головой, отчего

происходят необъяснимые

события. История повествует об

обычном дне, когда в совершенно

обычном месте встретились два

необычных человека.

Театр «Век жизни», 18 марта, 19:30

