



МЕТАЛЛУРГ

№ 11 (7468)

22 МАРТА 2024 ГОДА

ГАЗЕТА ИЗДАЁТСЯ С 9 АВГУСТА 1952 ГОДА

Годовая гарантия

В доменном цехе Уральской Стали закончен капитальный ремонт третьего разряда на четвёртой печи. Это позволит агрегату ритмично работать на протяжении года.

2 ➤

Высшее признание

В Москве прошла торжественная церемония награждения званием «Инженер года». Одним из победителей стал инженер-электроник управления технологической автоматике Уральской Стали Михаил Васильев.

3 ➤

С песней по жизни

Не поступив в юридический техникум, Валентина Барханская пришла на комбинат и отработала здесь до пенсии, совмещая должностные обязанности с участием в народном хоре.

11 ➤

РАБОЧАЯ СМЕНА

Профессионалы будущего

В Новотроицком политехническом колледже пройдёт один из региональных этапов всероссийского конкурса мастерства среди учащихся.

Кира Столбова. Фото Вадима Мякишина

Новое всероссийское чемпионатное движение пришло на смену конкурсу WorldSkills Russia, переняв у него репутацию самых престижных профессиональных соревнований среди студентов и школьников.

Кто и как

Себя показать и на других посмотреть в Новотроицк приехали школьники и студенты ссузов из Ясного, Бугуруслана, Оренбурга и Орска. Наш город представят политехнический колледж, школы № 6, 13, 17, лицей и гимназия. В стенах НПК ребята две недели будут демонстрировать экспертам теоретические знания и практический опыт по трём направлениям: металлургия, управление локомотивом, полимеханика и автоматизация. Оценивать навыки молодёжи призваны эксперты из образовательных учреждений области и эксперты-производственники по каждому направлению. От Уральской Стали в этом качестве выступают работники УЖДТ, управлений новых видов продукции и производства запасных частей.

Не только Новотроицк

— Конкурс будет проходить на всей территории Оренбургской области до 29 марта. Наши студенты и школьники, прошедшие профессиональную подготовку в обновлённых мастерских колледжа, уже разъехались по площадкам чемпионата. Если в прошлом году мы участвовали в девяти номинациях, то в этом их уже 22, — говорит директор колледжа Анна Катерина. Среди дисциплин — безопасность труда и охрана окружающей среды, лабораторно-химический анализ, электромонтаж, обогащение полезных ископаемых... По правилам чемпионата для студентов специальность, по которой они учатся, может быть и не связана с выбранной ими номинацией: если тема интересна — готовься и побеждай!



▲ Возможно, кто-то из этих ребят в ближайшие дни примерит на себя лавры победителя в одной из дисциплин нового чемпионата

ВЫБОРЫ



▲ В АТК Уральской Стали один из временных участков для голосования был развёрнут в просторном холле конференц-зала, который позволил вместить всех желающих

Как один

На президентских выборах металлурги Уральской Стали показали пример социальной активности

На комбинате с 15 по 17 марта работали три временных избирательных участка — в зданиях АТК и административно-бытовых комплексах листопрокатного цеха и коксо-химического производства.

Кира Столбова
Фото Вадима Мякишина

Где голосовали

Работники Уральской Стали и дочерних предприятий могли проголо-

совать за кандидата на пост президента России без отрыва от производства.

Как голосовали

На каждом участке былолюдно. За три дня здесь зафиксировали рекордную явку избирателей: к урнам для голосования пришли более восьми с половиной тысяч металлургов. По данным ТИК Новотроицка, число проголосовавших на временных участках комбината превысило 18 тысяч человек. Каждый, кто решил сделать выбор на временном избира-

тельном участке, получил подарок от Уральской Стали.

Результаты

По официальным данным регионального избиркома, за Владимира Путина проголосовало 87,05 % жителей области. Явка составила 75,18 %, на ряде участков превысив 90 %. Отметим, что Путин улучшил свой результат 2018 года. Тогда на выборах президента проголосовали 66,09 % оренбуржцев, а кандидата-победителя поддержали 72,97 % избирателей.

НОВОСТИ УРАЛЬСКОЙ СТАЛИ

Телепрограмма «НАКАНУНЕ»

НОКС-ТВ

Среда, пятница — 18:00
Понедельник — 21:30

ТЕЛЕРАДИОКОМПАНИЯ ЕВРАЗИЯ

Среда — 20:30
Пятница — 20:30

12+

ЗНАЙ НАШИХ!

ЗОЛОТОЙ ШОВ

Сварщики Уральской Стали успешно выступили на межрегиональном конкурсе профессионального мастерства

Оренбургский союз промышленников и предпринимателей в двадцатый раз провёл конкурс профессионального мастерства, приуроченный к областному Дню сварщика.

*Александр Проскуровский
Фото Алексея Шестакова*

За всё это время не было случая, чтобы команда Уральской Стали возвращалась из столицы региона с пустыми руками.

От межрегионального до международного

В этом году конкурировать нашим ребятам пришлось с россиянами и белорусами: конкурс перерос рамки межрегионального и стал международным. За победу боролись не «зелёные» новички (для молодёжи был отдельный зачёт в студенческой лиге), а лучшие из лучших, в том числе победитель Международного чемпионата рабочих профессий 2023 года. Всего же «держак» и горелки в руки взяли 83 конкурсанта из Нижнего Новгорода, Иваново, Екатеринбург, Оренбургской области и Башкортостана, Минска и Гродно.

Уральскую Сталь на конкурсе представили Анатолий Ушенин, Марат Абдулин, Виктор Кутафин и Алексей Андреев. За пле-



▲ *Марат Абдулин (слева) и Анатолий Ушенин готовы к соревнованиям. Когда мы делали этот снимок, они ещё не знали, что войдут в число лучших сварщиков области*

чами каждого — не только профессиональный, но и соревновательный опыт: все четверо не раз привозили с подобных конкурсов дипломы победителей и призов. И в этот раз умение выполнять задания быстро и без ущерба для качества позволило нашим ребятам блеснуть мастерством сразу в двух номинациях.

Труба зовёт!

Электрогазосварщику РМУ Анатолию Ушенину удача сопутствовала в номинации «Ручная дуговая сварка».

— Конкурентов у Анатолия было более двадцати, потому что сварка покрытыми электродами — самый частый способ соединения конструкций на промыш-

ленных предприятиях, — объясняет член делегации Уральской Стали, ведущий специалист по сварке и наплавке конструкторско-технологического отдела дирекции по ТООИР Алексей Шестаков. — Само задание — соединить фрагменты трубы в одно целое — взяли из ежедневной практики.

В первый день конкурсанты сделали «прихватки» на контрольном сварном соединении, точно, всего в трёх местах соединив два отрезка 159-миллиметровой трубы. Основная борьба развернулась во второй день: теория в виде тестов и практика — конечная обварка трубы трёхслойным швом. Ушенин действовал чётко, соблюдая все требования технологической карты и нормы охраны труда. Он справился с заданием быстрее отведённых 40 минут. В итоге завоевал серебро, пропустив вперёд лишь действующего чемпиона мира по сварке, представителя «Оренбургнефти» Романа Коробкина. За второе место, помимо диплома, Анатолию вручили благодарственное письмо министра промышленности и энергетики Оренбургской области и ценный приз — автомойку высокого давления.

Левша по имени Марат

Электрогазосварщик РМУ Марат Абдулин успел поучаствовать в двух конкурсах. И уже не в первый раз достиг успеха в наиболее творческой номинации: «Художник, скульптор — сварщик, Я». Организаторы предоставили участ-

никам всевозможную железную мелочь: шайбы, болты, гайки, отрезки проволоки разных размеров. Из них требовалось за десять минут с помощью полуавтоматического сварочного аппарата создать скульптуру, которая бы отразила тематику 20-летия конкурса и шире — была посвящена сварке и её виртуозам.

Креатив творца с Уральской Стали высоко оценило жюри — миниатюрную скульптуру сварщика Марата жюри сочло достойной третьего места. Он также отмечен благодарственным письмом министра промышленности и энергетики Оренбургской области и ценным призом — шуруповёртом.

Лауреаты

Не остались без наград и другие представители Уральской Стали. Электрогазосварщики Виктор Кутафин (УРЭЭО) и Алексей Андреев (РМУ) не сумели пробиться в призовую тройку, тем не менее заслужили дипломы лауреатов, а Андреев — ещё и благодарственное письмо регионального минпромэнерго. Благодарственными письмами жюри отметили и участие руководителей делегации металлургов — начальника конструкторско-технологического отдела дирекции по ТООИР Валерия Сергеева и Алексея Шестакова. А в адрес управляющего директора Уральской Стали Сергея Журавлёва поступило благодарственное письмо от имени Оренбургского союза промышленников и предпринимателей.

● **РЕМОНТЫ**

Задел на год

В доменном цехе Уральской Стали завершили капитальный ремонт печи № 4

*Александр Проскуровский
Фото Вадима Мясина*

Несмотря на ранг ремонта третьего разряда и его скоротечность — четверо суток, — краткосрочная остановка позволит печи ритмично работать минимум год — до следующего ремонта.

Новый аппарат

Если доменную печь разобрать до основания, заменить в ней буквально всё: футеровку, кожух, холодильные водоохлаждаемые плиты и газовые фурмы — это будет капремонт первого разряда. При ремонте второго разряда объём работ значительно меньше: под замену попа-

дают самые нагруженные участки футеровки и ряд периферийных агрегатов. При капремонте третьего разряда меняют важнейший агрегат печи — загрузочный аппарат. Именно через него в домну непрерывно поступает шихта — смесь руды с коксом.

— За год эксплуатации конусы и посадочные места под них на загрузочном устройстве истирают сотни тысяч тонн проходящей через них шихты, — поясняет заместитель начальника доменного цеха по оборудованию Андрей Дыга. — За четверо суток мы демонтируем старый засыпной аппарат и установим на его место — на самый верх печи — новый. Это довольно сложное устройство работает и как газовый затвор, и как клапан-дозатор шихты,

так что его установка — дело ответственное.

Общее дело

Технологическая пауза — это ещё и возможность обновить или сделать профилактику части периферийных узлов: воздухогревателей, конвейерного хозяйства, пылеуловителя и газоочистки. Последние два помогают доменщикам Уральской Стали держать в рамках нормативов выбросы в атмосферу вредных веществ.

Чтобы всё было сделано в срок, на объект вышли пять подрядных организаций и несколько цехов дирекции по техническому обслуживанию и ремонту. Наиболее ответственную задачу — замену



▲ *Через двухконусное загрузочное устройство шихта начинает свой путь в домне, финал которого — выпуск очередной партии металла в чугуновозный ковш*

двухконусного загрузочного устройства — доверили специалистам ЦРМО, у которых не один десяток лет опыта выполнения таких работ. Сегодня самая большая печь комбината уже вышла из ремонта и набрала привычный ход.

СНЯТЫЙ ЗАГРУЗОЧНЫЙ АППАРАТ ПРОЙДЁТ ЧЕРЕЗ РУКИ «ДОКТОРОВ» ИЗ УПЗЧ И ЧЕРЕЗ ГОД ВНОВЬ ЗАЙМЁТ МЕСТО НА ВЕРХУШКЕ ПЕЧИ.

450

специалистов Уральской Стали и подрядных организаций работали над восстановлением доменной печи № 4 в пиковые моменты ремонта.

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Всероссийское признание

Инженер-электроник управления технологической автоматикой Уральской Стали Михаил Васильев стал лауреатом конкурса «Инженер года — 2023»

Накануне Всемирного дня инженерии в Москве подвели итоги конкурса, который почти четверть века подряд проводит Российский союз научных и инженерных общественных объединений (РосСНИО).

Александр Проскуровский
Фото Вадима Мяскина

Со всей страны были номинированы около 17 тысяч одарённых специалистов из всех отраслей экономики. Сито регионального отбора прошли 270 человек.

Среди 136 лауреатов награждён и работник Уральской Стали Михаил Васильев — в номинации «Инженерное искусство молодых». Памятную медаль «Инженера года — 2023» и нагрудный знак «Профессиональный инженер России» Михаилу Васильеву вручил вице-президент РосСНИО Сергей Друкаренко.



▲ Для Михаила Васильева алгоритмы автоматик доменной печи — открытая книга, в которую он уже вписал несколько оригинальных глав

Путь к успеху

Выбор на 26-летнего инженера-электроника УТА пал неслучайно. Два года подряд Михаил побеждал в научно-технической конференции молодых работников Уральской Стали: в 2022 году он стал автором лучшей исследовательской работы, а в 2023-м — взял

Гран-при. Предложенные Васильевым решения по автоматизации шихтопечи позволили комбинату сэкономить около десяти миллионов рублей в год при нулевых затратах на внедрение.

Васильев работает на доменном участке УТА. За короткий срок после окончания Самарского госуни-

верситета он научился не просто автоматизировать процессы. В его силах — исправить чужую недоработку, как произошло с бесконусным засыпным устройством (БЗУ) третьей доменной печи.

— Фирма-подрядчик не учла климатические особенности Южного Урала, не услышала пожеланий тех-

нологов и запрограммировала неоправданную блокировку процесса загрузки в смеси с доменным газом, — вспоминает Васильев операцию трёхлетней давности по разблокированию третьей домны. — А когда объект был сдан, и мы выявили эту особенность, подрядчик потребовал дополнительную оплату за устранение собственных недоделок. Притом, что гарантийный срок ещё не истёк!

Из-за сбоев в автоматике БЗУ возникали внеплановые простои в загрузке, нарушалась ритмичность процесса, у доменщиков «горел» производственный план. Пикантность ситуации была в том, что это происходило на самой современной доменной печи в России, модернизированной по последнему слову техники.

Взял и сделал

Васильев вместе с коллегами перепрограммировал работу БЗУ так, что теперь она может работать без учёта доли азота в доменном газе и практически

нечувствительна к сезонным понижениям температуры. Выполнены и другие пожелания доменщиков. В частности, решена проблема сброса шихты, налипающей на датчик радара бункера материалов БЗУ. Раньше прибор по мере загрязнения был всё менее точен в определении уровня материала. Теперь к нему подведена трубка, для которой можно настроить время включения, чтобы струя азота сдула пыль с его поверхности.

Работа по перепрограммированию потребовала смелых инженерных решений и глубоких знаний архитектуры микропроцессорной техники. В общей сложности она заняла около года.

На просьбу объяснить, из чего складываются десятки миллионов рублей экономии, Михаил долго перечисляет плюсы модернизации, важнейший из которых — оптимизация расхода кокса. Бесконусная загрузка позволяет равномернее распределять шихту внутри печи и экономить до трёх килограммов кокса на тонну готового чугуна.

НЕЗАМЕТНАЯ ПРОФЕССИЯ

«Любую работу надо делать хорошо»

По паспорту она Багдагуль Уржановна, хотя с детства предпочитает, чтобы её звали Валентиной.

Автор Ксения Есикова
Фото Вадима Мяскина

Всё зависит от тебя

Валентина Дусмаганбетова уже достигла пенсионного возраста. Но, несмотря на годы, она в прекрасной форме, женственна, всегда при макияже, с аккуратно уложенными волосами и главное — с улыбкой. Кажется, у неё никогда не бывает плохого настроения. И даже если ей поручают дополнительный объём работ, она воспринимает это как возможность гармонизировать пространство, сделав его комфортным для обитателей кабинетов управления Уральской Стали.

— Если нить, жизнь лучше не станет, только депрессия затянет, — уверена Валентина. — Считаю, что от того, как человек себя ведёт по отношению к

другим людям, зависит и отношение окружающих к нему. Я со всеми доброжелательна, общаюсь на равных, и мне люди отвечают тем же. Профессия уборщицы не требует особой квалификации, но я себя униженной или ущемлённой не чувствую. Каждый день вижу уважение и благодарность за мой труд. Основной фронт работ у меня в дирекции по информационным технологиям. Очень приятные и культурные люди, обязательно поздравят со всеми праздниками, спросят, как дела. Однажды коллектив дирекции даже написал благодарственное письмо моему руководству, и меня премировали. Что скрывать: было приятно.

Чистота — забота человека

До того, как стать уборщицей, Валентина несколько десятков лет отдала образованию. Работала воспитателем, учителем в школе, заведующей дет-

ским садом. Уже на пенсии трудилась в отделе кадров и инженером по охране труда. А вот швабры в руках профессионально никогда не держала.

— Мастер, когда принимала меня в уборщицы, сомневалась, выдержу ли? А у меня сомнений не было: я работы не боюсь. И порученное всегда делаю максимально тщательно. Вот у меня в дирекции и полы всегда чистые, и бумага, и мыло в туалетах всегда есть. Признаться, поначалу в новой роли было не по себе, немного стеснялась: вдруг бывшие ученики увидят меня с тряпкой, что подумают? А потом посмотрела на коллег и поняла: нет в этой работе ничего, чего стоило бы стыдиться. Кто-то должен и за чистотой следить, пока не создали работу, который это делает лучше человека, — смеётся Валентина.

Работа как движение

Она могла бы подрабатывать на пенсии, го-



▲ Уход за цветами не входит в обязанности уборщицы. Но можно быть уверенным: пока вы в отпуске, Дусмаганбетова не даст им пропасть

товя детишек к школе или быть кому-то няней. Однако педагогика хоть и призвание, но дело морально затратное.

— С внучками я сама занималась. Они в детский сад не ходили и всё же к школе были подготовлены на сто процентов. С первого класса хорошо учились,

да и сейчас радуют успехами. Пробовала работать с другими детьми, и, признаюсь, очень уставала. К каждому нужно найти подход. Опыт выручал, конечно, но всё же это большая ответственность. Возраст потихоньку даёт о себе знать, поэтому мне сейчас проще уборщицей работать, — го-

ворит Валентина. — В деньгах я не особо нуждаюсь. Есть пенсия, супруг работает, дети помогают. Для меня работа — это движение и общение. Пока могу не сидеть дома — не буду. Здесь я весь день среди людей, всегда в тонусе, всем нужна. И для меня это, пожалуй, самое важное.

ПИТАНИЕ В ПОСТ

Поститесь на здоровье!

Как подготовиться к Великому посту



▲ С вечера Прощёного воскресенья церковь живёт напряжённой жизнью: к молитвам суточного круга священники добавляют особые каноны и акафисты

Великий пост в этом году будет идти с 18 марта до 4 мая — то есть 48 дней вместе со Страстной седмицей.

Жанна Савельева
Фото Вадима Мякшина
и Legion-Media

Это самый строгий и продолжительный пост в православии, который готовит верующих к встрече Пасхи. Пост — добровольное самоограничение ради освобождения духовных сил, он подразумевает воздержание в пище и отказ от развлечений.

Рекомендации священника

Перед началом поста стоит взять благословение священника, подсказывает настоятель храма апостолов Петра и Павла Сергей Кваша.

— Пост может быть ослаблен или отменён для беременных и кормящих женщин, болеющих людей и тех, кто не может позволить себе индивидуальное питание, находящихся в санаториях, учебных пансионатах или местах ограничения свободы, — перечисляет священник. И советует не переоценивать свои силы, ставя задачи, непосильные

для организма и души из-за подражания посту другого человека.

Запреты касаются не только пищи, отмечает отец Сергей. Под ограничениями — азартные игры, развлечения, сплетни, ссоры, обиды и осуждение других.

Советы врача

Прежде чем принять решение о соблюдении Великого поста, необходимо проверить состояние здоровья, убеждена главный врач санатория-профилактория «Уральская здравница» Евгения Тюрина. Пост подходит людям, у которых отсутствуют медицинские противопоказания.

— Основа рациона в пост — растительная пища, злаки, богатые клетчаткой, витаминами и минералами и отсутствие животных белков, а рыба доступна только два дня в течение поста, — подчёркивает специалист. И напоминает: — Ограничения в еде возможны только при разумном подходе и с учётом здоровья человека.

По мнению Евгении Тюриной, чтобы снизить стресс для организма, к каждому из четырёх постов в православии (Рождественскому, Великому, Петрову и Успенскому) разумнее готовиться заранее. Сократите употребление мяса, оставив рыбу и молочную про-

дукцию, которые дадут организму комплекс белков и жиров.

Если во время поста вы чувствуете, что происходит рецидив хронических заболеваний, необходимо сделать паузу и прийти на приём к врачу, призывает Тюрина.

Что в меню?

Столовые Уральского Сервиса для постящихся разработали меню из постных блюд.

— Постное меню столовых — это минимум семь салатов, три вида супов и гарниры, — отмечает руководитель комплекса обще-

ственного питания Уральского Сервиса Вероника Алешкова.

С каждым годом постное меню всё популярнее у металлургов. Нескромные блюда столовые Уральской Стали будут готовить до окончания поста. Для тех, кто не постится, в столовых будет доступен традиционный ассортимент.

В комплексе питания разработают и пасхальное меню. К Светлому Христову Воскресению пекари традиционно порадуят работников комбината куличами, которые можно будет попробовать в столовой или купить домой — к праздничному столу.

Попробуйте в пост!

Каша перловая с солёными огурцами

Замоченную на ночь крупу варим до готовности, промываем. На сковороде пассируем лук и крупно порезанную морковь. Туда же всыпаем натёртые на крупной тёрке солёные огурцы, тушим ещё 3–4 минуты. Перекладываем кашу в сковороду, перемешиваем. Подаём в пост отдельным блюдом, в другие дни — как отличный гарнир к субпродуктам.

Ингредиенты:

- ▶ 1/2 стакана перловой крупы;
- ▶ 2–3 солёных огурца;
- ▶ 1 крупная морковь;
- ▶ 1–2 луковицы;
- ▶ соль, молотый чёрный перец.



Прямая речь



Александр Янов,
ведущий специалист
социальной дирекции
Уральской Стали:

Я православный и пробовал поститься. Для меня не трудно было отказаться от привычной еды. Может, первую неделю тянет на мясное, но потом организм перестраивается. Я много занимаюсь спортом. Чтобы компенсировать расход энергии, включал в рацион бобовые и соевые продукты, орехи, авокадо, в которых есть необходимые для спортсменов белки и аминокислоты. Сейчас очень много людей, которые воспринимают пост как диету. Но это не его истинный смысл. Впрочем, не вижу ничего плохого, если человек добился поставленной цели — похудеть.



Елена Анисимова,
менеджер Уральского
Сервиса:

Не придерживаюсь поста. У меня сбалансированное правильное питание — без сладкого и мучного. Признаюсь, мне было бы сложно готовить обычную еду для домочадцев, «сочиняя» для себя постный стол. Знаю немало людей, которые постятся, соблюдая все церковные каноны. Думаю, к этому нужно приходить подготовленным духовно.



Александр Клименко,
водитель АТЦ:

Мне 45. Поститься начал лет пять назад, когда стал алтарником в храме. И скажу: начать держать пост никогда не поздно. Конечно, первая ассоциация с этим действием — отказ от еды животного происхождения. Но по мне главное молитва и очищение: плоть не должна командовать духом.



Лариса Альмухаметова,
машинист крана ЦРМО:

Постимся с семьёй много лет. Внуки на время поста забывают, что такое сладости и фастфуд. Первый раз было непросто, сорвалась. Батюшка посоветовал на время поста отключать холодильник: и рад бы съесть запретное — а нету! (Смеётся.) Поделись простым рецептом: отварите перловку, нашинкуйте в неё солёные огурцы, чуть сбрызните растительным маслом и — пальчики оближете!



Анастасия Чертыковцева,
машинист крана ФЛЦ:

Я стараюсь придерживаться канонов поста. Это хорошее время поговорить с собой и с Богом. Главным считаю не «кушать» своих ближних, воздерживать язык и глаза от злого. В пост надо не только ограничивать себя в еде, но и совершать добрые дела. И хотя для поддержания формы я круглый год питаюсь правильно, отрезок перед Пасхой — хорошее время для детокса организма. Так что согласна с теми, кто считает это время удобным для похудения без изнурительных диет.

Многие воспринимают пост как возможность скинуть лишние килограммы. Но он не инструмент для похудения. Исключение продуктов из рациона снижает количество поступающей в организм энергии. Её восполнение за счёт калорий из орехов и хлеба может привести даже к росту веса.

У любой энергосистемы есть предел мощности, который нужно брать в расчёт. Напомним, как подсоединять приборы к электросети без риска перегрузки.

НЕ В ОДНУ РОЗЕТКУ

Как правильно подключать электроприборы

- **Исправная современная электропроводка** — один из главных элементов безопасного дома или офиса. Если провода и розетки старые, то их лучше заменить, предусмотрев отдельную розетку для приборов повышенной мощности.
- **Не подсоединяйте к одной розетке несколько энергоёмких приборов:** холодильник, стиральную машину, чайник или микроволновку.
- Если включаете мощные устройства, старайтесь **не оставлять их надолго без присмотра.**
- После использования по возможности **отсоединяйте электроприборы от сети.**



Удлинитель электрический, без заземления

Подойдёт для электроприборов с низким энергопотреблением.



Удлинитель с защитой (сетевой фильтр)

Обладает контактами заземления, защищает от высокочастотных помех и перегрева. Его лучше использовать для сложной бытовой техники и энергоёмких устройств в сети с заземляющей шиной.

ВАЖНО!
Самые энергоёмкие электроагрегаты — водонагревательные котлы, посудомоечные машины, холодильники, микроволновые печи — лучше подключать через стабилизатор напряжения. Этот прибор даёт лучшую защиту при перепадах напряжения и сохранит вашу домашнюю и офисную технику исправной.

Как выбрать электрический удлинитель

1. По заявленным характеристикам

Прежде всего, по мощности нагрузки. Если удлинитель рассчитан, например, на 3,5 кВт, то суммарная мощность подключаемых к нему приборов не должна быть больше этого значения.

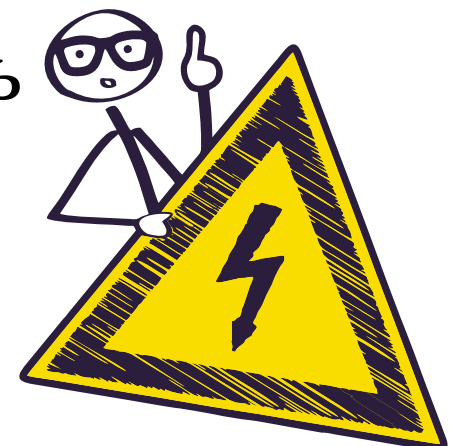
2. По сечению провода

Диаметр жилы электрического кабеля зависит от мощности предполагаемой нагрузки и обычно колеблется от 0,75 до 1,5 мм². Лучше сразу взять удлинитель с проводом большего диаметра — так у вас будет запас мощности. Не стоит покупать для аппаратуры с повышенным энергопотреблением удлинитель с сечением провода меньше 0,75 мм²: он может доставить вам крупные неприятности в виде перегрева провода с последующим возгоранием.

Не берите изделие с плохой изоляцией, грубо отштампованными и неаккуратно скреплёнными узлами. Осматривая удлинитель, вставьте вилку в розетку. Если она шатается или её легко выдернуть, лучше поискать другую модель.

3. По качеству изготовления

Не берите изделие с плохой изоляцией, грубо отштампованными и неаккуратно скреплёнными узлами. Осматривая удлинитель, вставьте вилку в розетку. Если она шатается или её легко выдернуть, лучше поискать другую модель.



ВОПРОС-ОТВЕТ

Кариес. Зубы. Импланты

8 важных вопросов стоматологу

«Металлург» возобновляет цикл публикаций на медицинскую тематику.

Марина Валгуснова
Фото Вадима Мякишина

В этой рубрике узкие специалисты будут рассказывать о профилактике заболеваний и давать советы. Открывают серию материалов ответы врача стоматологической поликлиники Новотроицка Дианы Меркуловой.

1. Как часто нужно ходить к стоматологу?

— Я бы рекомендовала не реже, чем раз в полгода. Периодичность зависит от состояния зубов: чем больше у вас во рту кариеса и пломб, тем внимательнее надо следить за состоянием зубов.

2. Как правильно ухаживать за зубами?

— Чистить зубы нужно два раза в день, не менее трёх минут. Важно не только очищать эмаль. Обращайте внимание на межзубные промежутки, обрабатывайте их ёршиками, зубной нитью, ирригатором.

Существует несколько известных методик чистки зубов, но сейчас всё большую популярность набирает техника Bass. Её преимущество в удалении налёта в труднодоступных местах: с зоны десневого края и под ним. Именно здесь скапливается биопленка, которая провоцирует развитие заболеваний.

3. Какая щётка эффективнее — обычная или электрическая?

— Выбор щётки — личное дело каждого. У обеих есть плюсы и минусы. Привычная ручная позволяет лучше контролировать движение и силу нажатия, человек чувствует, какой именно участок зуба или межзубного пространства он вычищает. Из минусов — длительность



▲ Диана Меркулова одной из первых в городе овладела технологией эстетической реставрации зубов. Сейчас она осваивает лечение с помощью стоматологического микроскопа

Техника Bass

Ставим щётку параллельно зубам. Половина щетинок должна покрывать дёсны, вторая половина — зубную эмаль. Затем наклоняем щётку под углом 45° к десне, чтобы щетинки оказались в десневом кармашке. Делаем 10–15 круговых движений щёткой «вперёд-назад» и переходим к следующему сегменту (техника Bass делит челюсть на три сегмента: переднюю, среднюю и заднюю). После очистки внешней поверхности теми же приёмами чистим внутреннюю сторону зубов.

процедуры: гигиенисты советуют работать ею не менее трёх минут.

С электрической щёткой вы отчасти теряете контроль за процессом: двигая щётку по одному и тому же пути, человек не думает, везде ли достали щетинки. Со временем такая погрешность в гигиене может привести к кариесу и отложению зубного налёта. А ещё электрическая щётка противопоказана тем, у кого воспалены дёсны, зубодесневые карманы или есть пародонтит.

И помните: обычную зубную щётку надо менять минимум раз в два месяца. То же правило — для насадок на электрическом гаджете.

4. Как развивается кариес?

— Причина болезни — отложение налёта на зу-

бах. Если их чистить неправильно или нерегулярно, его количество нарастает. Живущие внутри микробы размножаются, выделяют кислоту, которая вымывает минералы из эмали. Начальная стадия кариеса почти незаметна и выглядит как светлое белое пятно на поверхности зуба. Дальше кариозный процесс распространяется на внутренние ткани: дентин и пульпу. Темные пятна, точки на эмали и болевые ощущения — повод поскорее навестить стоматолога. У твёрдых тканей зуба нет живых клеток, которые могли бы «залатать» повреждения, поэтому сам по себе кариес не заживёт.

В среднем образование видимой кариозной полости длится от полутора до четырёх лет. Хотя бывают и молниеносные формы, ког-

да пациент может потерять зуб за несколько месяцев.

Кариозный очаг имеет форму воронки, широкая часть которой уходит вглубь зуба, где ткани более рыхлые, чем эмаль. Так что маленькая «дырочка» снаружи может оказаться внутри большой полостью. Порой во время лечения от кариозного зуба остаётся половина, а то и меньше.

5. Какая пломба лучше?

Как правило, взрослым пациентам устанавливают пломбы из композитов светового отверждения (такие пломбы твердеют под светом особой лампы). Эта пломба хороша тем, что позволяет выставить максимально близкий по цвету зуба оттенок. Кроме того, светоотверждаемые материалы прочны и мало изнашиваются со временем: средний срок службы композитных пломб — пять-семь лет. Но часто они стоят и дольше: тут многое зависит от качества ухода, размеров пломбы и особенностей прикуса пациента.

Бывают сложные случаи, когда зуб требует наблюдения врача. Например, когда есть риск воспаления или кариозная полость уходит под десну.

В этих случаях используют стеклоиономерные цементы (СИЦ). Они менее эстетичны, но у них отличное сцепление с поверхностью зуба в условиях повышенной влажности. СИЦ-цементы — основной материал для пломбирования зубов у детей.

6. Существует ли диета против кариеса?

— Еды, которая бы гарантированно защищала зубы от кариеса, нет. Щадящими для эмали считаются продукты, не содержащие сахаров. Именно это вещество — любимая пища бактерий, из-за которых развивается кариес.

А вот польза богатых кальцием продуктов, например, молока, сыра, творога, несколько преувеличена. Там кальций находится в связанном виде и непосредственно не может воздействовать на эмаль. Поэтому присмотритесь к специальным гелям с глицерофосфатом кальция, которые, в отличие от творога, точно укрепят вашу эмаль.

Ещё как профилактику кариеса можно употреблять твёрдые фрукты, овощи и орехи. Они механически счищают часть налёта

с зубов, а активное слюноотделение при их поедании помогает восстановить кислотно-щелочной баланс во рту.

7. Вредно ли отбеливать эмаль?

— При выраженной чувствительности зубов, воспалении, обширном кариесе использовать отбеливающие пасты в домашних условиях не стоит.

Если говорить про профессиональное отбеливание, есть протоколы, которые регламентируют, когда отбеливать нельзя, а когда (после предварительной подготовки) можно. И имейте в виду: у любого отбеливающего препарата могут быть побочные эффекты.

Если всё сделано правильно, то после профессионального отбеливания цвет держится несколько лет. Можно дополнительно использовать индивидуальные капы с защитными средствами. Чаще их надевают на ночь, но можно носить и в течение дня.

8. Стоит ли выбирать имплантацию?

— Я бы рекомендовала ставить имплант даже если вам удалили один зуб. Доказано, что при его потере давление при жевании будет распределено неравномерно. Постепенно начнётся перегрузка височно-челюстных суставов и разрушение других зубов.

У имплантов есть преимущество перед протезами, для монтажа которых нужно обточить соседние зубы. И если с ними что-то случится, пострадает вся конструкция.

Если вы ухаживаете за зубами и не страдаете серьёзными проблемами с обменом веществ, срок службы импланта может исчисляться десятками лет.

И, конечно, надо помнить, что все инородные предметы во рту (импланты, коронки, пломбы) требуют регулярного наблюдения и при необходимости — вмешательства специалиста.

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Совет ветеранов управления сердечно поздравляет с 85-летием Бугакову Нину Васильевну. Желаем крепкого здоровья, семейного благополучия, весеннего настроения.

Администрация, цехком и совет ветеранов ЦПП от всей души поздравляют с юбилеем Курилова Геннадия Алексеевича, а также всех именинников марта. Желаем всем здоровья, счастья, удачи, мирного неба над головой.

Совет ветеранов ЦЛК от всей души поздравляет с юбилеем Н. А. Абрамову, Л. И. Каньгину, Г. В. Перунову, В. А. Фурсову, Т. А. Фурсову и всех именинников апреля. Желаем здоровья, счастья, благополучия.

Совет ветеранов пожарной охраны поздравляет с днём рождения юбиляров Л. В. Зенько и А. Н. Павленко, а также именинников, родившихся в марте. Желаем крепкого здоровья, долголетия и мирного неба над головой.

ВНИМАНИЕ!

В связи с расширением производства Уральский Сервис приглашает на работу:

- ▶ рабочих производственных бань;
- ▶ уборщиков производственных и служебных помещений;
- ▶ кассиров;
- ▶ швей;
- ▶ грузчиков.

Обращаться: Новотроицк, улица Советская, 64, кабинеты 28 и 31. Телефоны для связи: 66-62-78, 66-24-97 и 66-21-29.

ОПРОС

Самый лучший день

В Международный день счастья 20 марта мы попросили металлургов рассказать о мгновениях, которые они запомнили на всю жизнь.

Жанна Савельева
Фото автора
и Вадима Мякишина

Каждый из нас не раз в жизни испытывал чувство счастья. Это может быть слово «Да» от любимого человека, рождение ребёнка или неспешная прогулка по осеннему лесу...



Галина Шумовская,
начальник управления
кадрового администрирования:

— Счастливых моментов в моей жизни было много. В основном, они связаны с мужем, детьми, поездками и какими-то новыми впечатлениями. Я по жизни, скорее, себя ощущаю счастливой, поэтому навспоминать могу на целые мемуары (смеётся).

Один из таких моментов, когда я, окончив учёбу в родной Казани, получила направление в Магнитогорский горно-металлургический институт. Ехала на поезде. Под размеренный стук колёс за окном сменяли друг друга пейзажи. И вдруг накатило ощущение начала совершенно нового этапа в моей жизни. А вскоре в институте я встретила будущего мужа, он был родом из Новотроицка. Так что в этом году будет 35 лет, как и я новотройчанка. Из них 34 года работаю на Уральской Стали, пройдя здесь все ступени кадровой службы — ну, разве это не счастье?



Любовь Заугольникова,
гардеробщница АТК
Уральской Стали:

— Мы жили на улице Комарова. Мне было лет пять. Родители на работе, летний солнечный день и я, закрыв квартиру и повесив ключ на шею, одна иду играть в песочницу. Строю замки, рассаживаю кукол на чаепитие, весело чирикают воробьи, мне спокойно и радостно. Я даже не заметила, как уснула, и меня никто и не потревожил. Всю жизнь со мной живёт такое приятное, тёплое воспоминание из того самого дня.



Валерий Бурдастов,
главный специалист управления
снабжения инвестпроектов:

— Спасибо за вопрос. Всегда приятно погрузиться в любимые воспоминания. В моей жизни было много моментов острого счастья. Помню непередаваемое ощущение свободы и независимости, когда сел за руль своего первого автомобиля и поехал!

Другой пласт воспоминаний — дети. Как только сын Егор начал ходить, мы с ним часами гуляли по Новотроицку, и оба были очень счастливы. А ещё однажды перед Новым годом пошёл такой сильный снегопад крупными хлопьями, что белое пушистое одеяло вмиг покрыло весь двор. Вообще от картины первого снега у меня всегда наплыв необъяснимого ощущения счастья!



Любовь Коряк,
ветеран УТК Уральской Стали:

— Один из самых ярких моментов счастья я ощутила 18 лет назад: именно тогда родилась наша первая внучка Сашенька, которую назвали в честь деда. Дети оканчивали МИСИС, у них была преддипломная практика, и на помощь в воспитании малышки пришли мы, бабушка с дедушкой. Это было счастье второй молодости: возможность вновь испытать чувства молодых родителей!

В этом году внучка оканчивает школу. И мы снова счастливы, что она намерена поступить в МИСИС — будет кому продолжить трудовую династию. А ещё для нас, ветеранов, счастье, что о нас всегда помнит родное предприятие — Уральская Сталь!

Из истории праздника

Международный день учреждён резолюцией Генеральной ассамблеи ООН. Инициаторами появления такого праздника и авторами принятого всемирной организацией документа стали представители Бутана — маленького государства в Южной Азии между Индией и Китаем. В 1972 году его король Джигме Сингье Вангчук заметил, что измерять прогресс страны нужно по уровню счастья жителей, а не по тому, сколько она производит продукции или зарабатывает денег.



Лидия Петрова,
главный специалист отдела
снабжения:

— Для меня самые счастливые моменты в жизни связаны с рождением дочери Насти. На дворе стоял август. В тот день шёл мелкий летний дождик, помню, смотрю на стекающие по стеклу капли и так хорошо, что всё позади и мы обе здоровы. Абсолютное счастье и эйфория! Все поздравляют, а ты можешь взять её на руки и глядеть, как сопит этот комочек. Часами смотрела и чувствовала, как волны счастья разливаются по телу, с тех пор я знаю, что счастье можно ощутить даже физически. Сейчас моему счастью уже 14 лет. Мы с ней так же близки и много времени проводим вместе.

Ещё один из недавних незабываемых моментов — теперь уже это воспоминание на двоих — осенняя поездка в Санкт-Петербург и визит в Екатерининский дворец. Чудесная тёплая осень. Неспешная прогулка по старомодному парку — с вековыми дубами и прудами, где можно покормить уток. Откуда-то летят звуки живого оркестра. И всё это вместе с визитом в Янтарную комнату, восьмое чудо света, теперь навсегда в нашей памяти!

Кстати

- Дата Международного дня счастья выбрана неслучайно. 20 марта наступает весеннее равноденствие, когда день равен по длине ночи. Таким образом, учредители праздника подчеркнули, что все люди планеты имеют равные права на счастье.
- Как выяснили исследователи из Университета Миннесоты, ощущение счастья на 50 % обусловлено генетически, на 10 % его определяет окружающая действительность и на 40 % — настрой наших мыслей.



Фото Legion-Media

СОЦИАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Для вас, металлурги!

Уральская Сталь расширяет перечень нематериальных льгот, которые доступны сотрудникам предприятия.

Здоровье

С 1 марта комбинат увеличил скидку на приобретение корпоративных абонементов в бассейн «Волна» до 85 %. Руководством предприятия также принято решение увеличить количество корпоративных абонементов. Теперь ежемесячно 435 сотрудников могут посещать бассейн на льготных условиях. Подавать заявку на приобретение абонемента нужно спортивным организаторам вашего структурного подразделения. Несмотря на рост цен услуг спортшколы «Олимп», стоимость корпоративного абонемента для работников Уральской Стали по-прежнему составит 120 рублей за шесть посещений в месяц.

Питание

С 25 марта размер частичной компенсации стоимости питания для всех работников Уральской Стали увеличен на 100 % и составляет 200 рублей. По многочисленным просьбам работников комбината руководство приняло решение изменить порядок использования компенсации. Теперь во всех столовых и буфетах можно приобрести покупную продукцию (молоко, кефир, пектин, печенье и т. д.) на 60 рублей за одну рабочую смену.



ВНИМАНИЕ!

Уважаемые ветераны Уральской Стали!
Приглашаем вас на собрания
в Совет ветеранов по адресу: пл. Ленина, 4.

Цех	Дата	Время встречи
ЦРЭЛО (ЦВТС)	26.03.2024	10 часов 30 минут
Энергоцех -2 (ЦВС, ЦТГС, ЦТАиКИП, ЦТД)	26.03.2024	14 часов
УЖДТ	27.03.2024	9 часов
ЦШИ	27.03.2024	10 часов 30 минут
АТУ	27.03.2024	13 часов 30 минут
Энергоцех-1 (ТЭЦ, ЦЭТЛ, ЦСП, ККЦ)	27.03.2024	15 часов
ЦРЭНО	28.03.2024	11 часов
ЛПЦ-2	28.03.2024	15 часов

ОТМЕНЯЮТСЯ следующие собрания:

ЦЛК	26.03.2024	9 часов
-----	------------	---------

Уральская Сталь приглашает на работу:
— слесарей-ремонтников 4–6 разряда, зарплата 41–81 тыс. рублей (можно без опыта работы);
— электрогазосварщиков 4–6 разряда, зарплата 45–76 тыс. руб.;
— электромонтёров 4–6 разряда, зарплата 45–76 тыс. руб.;
— машинистов крана 3–6 разряда, зарплата 43,8–92,5 тыс. руб.

В агломерационный цех СРОЧНО требуются:
— грузчики,
— машинисты конвейера и вагоноопрокидывателя. (можно без опыта — обучим на предприятии).
Зарплата высокая.
Тел.: 666-999, 8-922-824-65-65.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 25 МАРТА

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телек. «Доброе утро». (16+).
9.00, 3.00, 11.00, 14.00, 17.00
Новости. (16+).
9.05 «АнтиФейк». (16+).
9.45 «Жить здорово!» (16+).
10.35, 11.20 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+).
12.50, 14.15, 19.00, 22.40
Информационный канал. (16+).
17.15 «Давай поженимся!». (16+).
18.05 «Мужское / Женское». (16+).
19.55 «Куклы наследника Тутти». (16+).
21.00 «Время». (16+).
21.45 Т/с «ТАКСИ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+).
0.00 «Александр Проханов. Исповедь». (18+).
0.55, 1.40, 2.25, 3.05, 3.15, 4.05
ПОДКАСТ.ЛАБ (16+).

РОССИЯ 1 РОССИЯ

5.00, 9.30 Утро России. (16+).
9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное
время. (16+).
9.55 О самом главном. (12+).
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
(16+).
11.30, 17.30 «60 минут». (12+).
14.55 «Наши». (12+).
16.30 «Малахов». (16+).
21.20 Т/с «ВАСНЕЦОВА». (12+).
23.20 Вечер с Владимиром
Соловьёвым. (12+).

ТВЦ ТВЦ

6.00 «Настроение». (16+).
8.10 Д/с «Большое кино». (16+).
8.45 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+).
10.40, 18.10, 0.35 «Петровка, 38». (16+).
10.50 «Городское собрание». (12+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 0.00
События. (16+).
11.50 Х/ф «СМЕРТЕЛЬНЫЙ
ТРЕНИНГ». (16+).
13.40, 5.20 Мой герой. (12+).
14.50 Город новостей. (16+).
15.00, 3.30 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬ-
НЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+).
16.55 Д/ф «Звёздные браки.
Последний вагон». (16+).
18.25 Т/с «ГАДАЛКА». (16+).
22.35 Спецрепортаж. (16+).
23.05 «Знак качества». (16+).
0.55 Д/ф «Дорогие товарищи.
Опасная лотерея». (16+).
1.35 Д/ф «90-е. Тур для дур». (16+).
2.15 Д/с «Жаклин Кеннеди». (12+).
5.00 «Москва резиновая». (16+).

НТВ НТВ

4.55 Т/с «ПАСЕЧНИК». (16+).
6.30 «Утро. Самое лучшее». (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 «Сегодня». (16+).
8.25, 10.35 Т/с «ПЁС». (16+).
13.25 «Чрезвычайное
происшествие». (16+).
14.00 «Место встречи». (16+).
16.45 «За гранью». (16+).
17.50 «ДНК». (16+).
20.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ.
МОРЕ И ГОРЫ». (12+).
22.10, 0.00 Т/с «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА». (16+).

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

6.30 «Пешком...» (16+).
7.05 Черные дыры. Белые пятна.
(16+).
7.50 Д/с «Невский ковчег. Теория
невозможного». (16+).
8.15 «К. Станиславский. После
«Моей жизни в искусстве». (16+).
8.45 Х/ф «ПРЕМЬЕРА В СОСНОВКЕ». (16+).
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости
культуры. (16+).
10.15 «Наблюдатель». (16+).
11.15, 1.10 ХХ век. (16+).
12.15 Д/с «Сказки из глины и
древя». (16+).
12.45, 23.55 Новости. АРТ. (16+).
13.00 Х/ф «ПРОДЛИСЬ,
ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНЬЕ...» (16+).
14.30 Линия жизни. (16+).
15.25, 2.10 Д/ф «Роман в камне». (16+).
15.55 «Агора». (16+).
17.30 Д/ф «Русская классическая
музыка». (16+).

18.25 «Рассказы из русской
истории». (16+).
19.45 Главная роль. (16+).
20.05 «Правила жизни». (16+).
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+).
20.50 Д/с «Свидетели времени». (16+).
21.30 «Сати. Нескучная
классика...» (16+).
22.15 Х/ф «БЕЗ ВИННЫ
ВИНОВАТЫЕ». (12+).
23.05 «Меж двух кулис». (16+).
0.10, 0.30, 0.50 Т/с «ПОРУС». (16+).

★ ЗВЕЗДА

7.15 Т/с «ВИКИНГ-2». (16+).
9.00 «Сегодня утром». (12+).
11.00, 15.00, 21.00 Новости дня.
(16+).
11.20 Д/с «История вертолетов». (16+).
13.00 Х/ф «ГОРОЖАНЕ». (12+).
16.00, 19.05 Т/с «КАТЯ И БЛЭК». (16+).
19.00 Военные новости. (16+).
20.50, 21.10 «Спецрепортаж». (16+).
21.25 «По горячим следам». (16+).
22.25 Сыновья уходят в бой. (12+).
23.00 «Открытый эфир». (16+).
0.45 «Между тем». (12+).
1.15 Т/с «ГАИШНИКИ.
ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+).

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.00
«Известия». (16+).
5.25, 6.00, 6.55, 4.00 Т/с «ПРОКУ-
РОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+).
8.00, 9.30, 9.40, 10.35, 11.35,
12.35, 13.30, 14.05, 15.00,
16.00 Т/с «УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ.
СХВАТКА». (16+).
8.55 «Знание — сила». (0+).
17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.40,
2.45, 3.25 Т/с «СЛЕД». (16+).
21.25, 22.20, 23.10, 0.30 Т/с
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+).
0.00 «Известия. Итоговый
выпуск». (16+).
1.15, 2.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-2». (16+).

МАТЧ! МАТЧ!

6.00, 15.30 «Кто кого?» (12+).
6.30 «Всё о главном». (12+).
7.00, 10.05, 13.25, 15.25, 3.55
Новости.
7.05, 22.30 Все на Матч!
10.10 Лица страны. (12+).
10.30 Смешанные единоборства.
UFC. Забит Магомедшарипов. (16+).
12.00 Д/ф «Брюс Ли. Путь война». (12+).
13.05 Спецрепортаж. (12+).
13.30 «Есть тема!»
14.55 «Что за спорт?» (12+).
16.00 Смешанные единоборства.
А. Рибас — Р. Намаюнас. UFC. (16+).
17.15 «Громко». (16+).
18.30 Футбол. Россия — Парагвай.
Товарищеский матч. (16+).
23.30 Бильярд. Чемпионат мира.
Мужчины. 1/2 финала. (0+).
1.30 Фрирайд. Мировой тур. (6+).
2.00 Фехтование. Международный
турнир «Московская сабля». (0+).

ОТР ОТР

8.00 Х/ф «ПО ТУ СТОРОНУ
НАДЕЖДЫ». (16+).
9.30, 22.10 «Календарь». (12+).
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,
15.00, 16.00, 17.00, 20.00, 22.00
Новости. (16+).
10.05, 10.35, 11.05, 11.35, 14.30,
15.10, 16.05, 20.20 ОТражение.
(16+).
12.10 Родительское собрание.
(16+).
12.55 «Коллеги». (12+).
13.35 «Отчий дом». (12+).
13.50 «За дело!» (12+).
17.10 Х/ф «МЕХАНИЧЕСКАЯ
СЮИТА». (12+).
18.45 «Новости Совета
Федерации». (12+).
19.00, 2.00 «Большая страна». (12+).
22.40, 23.30 Т/с «ОТРАЖЕНИЕ
РАДУГИ». (16+).
0.20 Х/ф «СТРЕЛЕЦ
НЕПРИКАЯННЫЙ». (16+).
2.50 «Моя история». (16+).
3.30 ОТражение. Главное. (12+).

ВТОРНИК, 26 МАРТА

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телек. «Доброе утро». (16+).
9.00, 3.00, 11.00, 14.00, 17.00
Новости. (16+).
9.05 «АнтиФейк». (16+).
9.45 «Жить здорово!» (16+).
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
Информационный канал. (16+).
17.15 «Давай поженимся!». (16+).
18.05 «Мужское / Женское». (16+).
19.55 «Куклы наследника Тутти». (16+).
21.00 «Время». (16+).
21.45 Т/с «ТАКСИ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+).
0.10, 0.55, 1.40, 2.25, 3.05, 3.15
ПОДКАСТ.ЛАБ (16+).

РОССИЯ 1 РОССИЯ

5.00, 9.30 Утро России. (16+).
9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное
время. (16+).
9.55 О самом главном. (12+).
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
(16+).
11.30, 17.30 «60 минут». (12+).
14.55 «Наши». (12+).
16.30 «Малахов». (16+).
21.20 Т/с «ВАСНЕЦОВА». (12+).
23.20 Вечер с Владимиром
Соловьёвым. (12+).

ТВЦ ТВЦ

6.00 «Настроение». (16+).
8.10 «Доктор И...» (16+).
8.40 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+).
10.35, 2.15 Д/ф «Актёрские
драмы. Борьба за роль». (16+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 Х/ф «СМЕРТЕЛЬНЫЙ
ТРЕНИНГ». (16+).
13.40, 5.20 Мой герой. (12+).
14.50 Город новостей. (16+).
15.00, 3.35 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬ-
НЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+).
16.55 Д/ф «Звёздные дуэты: кто
кого?» (16+).
18.10 «10 самых...» (16+).
18.40 Т/с «ГАДАЛКА». (16+).
22.35 «Закон и порядок». (16+).
23.05 Д/ф «Иван Бортник. Злой
мальчик». (16+).
0.00 События. 25-й час.
0.35 «Петровка, 38». (16+).
0.55 Д/ф «Русские тайны.
Некрасивые истории первых
красавиц». (16+).
1.35 Прощание. (16+).
2.55 Д/ф «Брежнев, которого мы
не знали». (12+).

НТВ НТВ

4.55 Т/с «ПАСЕЧНИК». (16+).
6.30 «Утро. Самое лучшее». (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 «Сегодня». (16+).
8.25, 10.35 Т/с «ПЁС». (16+).
13.25 «Чрезвычайное
происшествие». (16+).
14.00 «Место встречи». (16+).
16.45 «За гранью». (16+).
17.50 «ДНК». (16+).
20.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ.
МОРЕ И ГОРЫ». (12+).
22.10, 0.00 Т/с «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА». (16+).

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

6.30 «Пешком...» (16+).
7.00 Легенды мирового кино. (16+).
7.30, 14.50 Д/ф «Доисторическая
кухня». (16+).
8.20 «Константин Станиславский.
После «Моей жизни в искусстве». (16+).
8.50 «Жизнь и судьба». (16+).
9.10, 22.15 Х/ф «БЕЗ ВИННЫ
ВИНОВАТЫЕ». (12+).
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости
культуры. (16+).
10.15 «Наблюдатель». (16+).
11.15, 1.10 ХХ век. (16+).
12.45, 23.55 Новости. Подробно.
Книги. (16+).
13.00, 13.20, 13.40, 0.10, 0.30,
0.50 Т/с «ПОРУС». (16+).
14.05 «Игра в бисер». (16+).
15.45 «Сати. Нескучная
классика...» (16+).
16.30, 2.25 «Кто мы?». (16+).
17.15 «Эрмитаж». (16+).
17.45 Симфонические оркестры
России. (16+).

18.40 Д/ф «Судьба длиною в век».
Вспоминая Николая Дупака. (16+).
19.45 Главная роль. (16+).
20.05 «Правила жизни». (16+).
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+).
20.50 Искусственный отбор. (16+).
21.30 «Белая студия». (16+).
23.05 «Меж двух кулис». (16+).

★ ЗВЕЗДА

5.15, 7.00, 16.00, 19.05 Т/с «КАТЯ И
БЛЭК». (16+).
9.00 «Сегодня утром». (12+).
11.00, 15.00, 21.00 Новости дня.
(16+).
11.15, 23.00 «Открытый эфир». (16+).
13.00 Х/ф «ВОСКРЕСНЫЙ ПАПА». (12+).
19.00 Военные новости. (16+).
20.50 «Спецрепортаж». (16+).
21.10 «По горячим следам». (16+).
22.10 Д/с «Улика из прошлого». (16+).
0.45 «Между тем» с Натальей
Метлиной. (12+).
1.15 Т/с «ГАИШНИКИ.
ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+).

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.00
«Известия». (16+).
5.40, 6.40, 4.00 Т/с «ПРОКУ-
РОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+).
7.40, 9.30, 9.45, 10.45, 11.40,
12.40, 13.30, 14.05, 15.05,
16.00 Т/с «УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ.
СХВАТКА». (16+).
8.20 «Страна советов». (16+).
8.55 «Знание — сила». (0+).
17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.40,
2.45, 3.25 Т/с «СЛЕД». (16+).
21.25, 22.20, 23.10, 0.30 Т/с
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+).
0.00 «Известия. Итоговый
выпуск». (16+).
1.20, 2.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-2». (16+).

МАТЧ! МАТЧ!

6.00, 15.30 «Кто кого?» (12+).
6.30 «Что за спорт?» (12+).
7.00, 8.30, 13.25, 15.25, 3.55
Новости. (16+).
7.05, 16.00, 21.55, 0.25 Все на
Матч! (16+).
8.35, 11.40 Биатлон. Альфа-
Банк Чемпионат России.
Индивидуальная гонка. Мужчины.
Женщины. (16+).
10.35 Биатлон. Альфа-Банк
Чемпионат России. Гонка
преследования. Мужчины. (0+).
11.20 Спецрепортаж. (12+).
13.30 «Есть тема!» (16+).
14.55 География спорта. (12+).
16.45, 19.15 Хоккей. Фонбет
Чемпионат КХЛ. 1/4 финала. (16+).
22.40 Бильярд. Чемпионат мира.
Мужчины. 1/2 финала. (0+).
1.00 Матч! Парад. (16+).
2.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ.
(6+).
4.00 Гандбол. ОЛИМПЕТ
Суперлига. Женщины. (6+).
5.30 Магия большого спорта.
(12+).

ОТР ОТР

7.00 «Этот джаз». (12+).
7.30 Д/с «Книжные аллеи. Адреса
и строки». (12+).
8.00, 19.00, 2.00 «Большая
страна». (12+).
8.50 «Очень личное». (12+).
9.30, 22.10 «Календарь». (12+).
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,
15.00, 16.00, 17.00, 20.00, 22.00
Новости. (16+).
10.05, 10.35, 11.05, 11.35, 14.30,
15.10, 16.05, 20.20 ОТражение.
(16+).
12.10, 13.05, 22.40, 23.30 Т/с
«ОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ». (16+).
14.00 «Вспомнить всё». (16+).
17.10 Х/ф «СТРЕЛЕЦ
НЕПРИКАЯННЫЙ». (16+).
18.40 М/ф «Мойдодыр». (12+).
0.20 Х/ф «МОЙ ЛЮБИМЫЙ
КЛОУН». (12+).
1.50 «Первая помощь». (12+).
2.50 «За дело!» (12+).
3.30 ОТражение. Главное. (12+).

СРЕДА, 27 МАРТА

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телек. «Доброе утро». (16+).
9.00, 3.00, 11.00, 14.00, 17.00
Новости. (16+).
9.05 «АнтиФейк». (16+).
9.45 «Жить здорово!» (16+).
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
Информационный канал. (16+).
17.15 «Давай поженимся!». (16+).
18.05 «Мужское / Женское». (16+).
19.55 «Куклы наследника Тутти». (16+).
21.00 «Время». (16+).
21.45 Т/с «ТАКСИ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+).
0.10, 0.55, 1.40, 2.25, 3.05, 3.15
ПОДКАСТ.ЛАБ (16+).

РОССИЯ 1 РОССИЯ

5.00, 9.30 Утро России. (16+).
9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное
время. (16+).
9.55 О самом главном. (12+).
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
(16+).
11.30, 17.30 «60 минут». (12+).
14.55 «Наши». (12+).
16.30 «Малахов». (16+).
21.20 Т/с «ВАСНЕЦОВА». (12+).
23.20 Вечер с В. Соловьёвым. (12+).

ТВЦ ТВЦ

6.00 «Настроение». (16+).
8.10 «Доктор И...» (16+).
8.45 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+).
10.35, 2.15 Д/ф «Актёрские
драмы. Шальные браки». (16+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
(16+).
11.50 Х/ф «ОДНОКЛАССНИКИ
СМЕРТИ». (12+).
13.45, 5.20 Мой герой. (12+).
14.50 Город новостей.
15.00, 3.35 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬ-
НЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+).
16.55 Д/ф «Заморский принц.
Страшная сказка». (16+).
18.10 «10 самых...» (16+).
18.45 Т/с «ГАДАЛКА». (16+).
22.35 «Хватит слухов!» (16+).
23.05 Д/ф «Неидеальные звёзды». (16+).
0.00 События. 25-й час.
0.35, 5.05 «Петровка, 38». (16+).
0.55 Д/ф «Тайная комната. Где
Кейт Миддлтон?» (16+).
1.35 «Знак качества». (16+).
2.55 Д/ф «Брежнев, которого мы
не знали». (12+).

НТВ НТВ

4.55 Т/с «ПАСЕЧНИК». (16+).
6.30 «Утро. Самое лучшее». (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 «Сегодня». (16+).
8.25, 10.35 Т/с «ПЁС». (16+).
13.25 «Чрезвычайное
происшествие». (16+).
14.00 «Место встречи». (16+).
16.45 «За гранью». (16+).
17.50 «ДНК». (16+).
20.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ.
МОРЕ И ГОРЫ». (12+).
22.10, 0.00 Т/с «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА». (16+).

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

6.30 «Пешком...» (16+).
7.00 Легенды мирового кино. (16+).
7.30, 14.50 Д/ф «Новый взгляд на
доисторическую эпоху». (16+).
8.20 «К. Станиславский. После
«Моей жизни в искусстве». (16+).
8.50 «Жизнь и судьба». (16+).
9.10, 22.15 Х/ф «БЕЗ ВИННЫ
ВИНОВАТЫЕ». (12+).
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости
культуры. (16+).
10.15 «Наблюдатель». (16+).
11.15, 1.10 ХХ век. (16+).
12.45, 23.55 Новости. Кино. (16+).
13.00, 13.20, 13.40, 0.10, 0.30,
0.50 Т/с «ПОРУС». (16+).
14.05 Искусственный отбор. (16+).
15.45 «Белая студия». (16+).
16.30, 2.25 «Кто мы?». (16+).
17.15 «Библейский сюжет». (16+).
17.45 Симфонические оркестры
России. (16+).
18.50 Д/ф «Человек по имени
Кино». 85 лет со дня рождения
Виктора Титова. (16+).

19.45 Главная роль. (16+).
20.05 «Правила жизни». (16+).
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+).
20.50 Абсолютный слух. (16+).
21.30 Власть факта. (16+).
23.05 «Меж двух кулис». (16+).

★ ЗВЕЗДА

5.15, 7.00 Т/с «КАТЯ И БЛЭК». (16+).
9.00 «Сегодня утром». (12+).
11.00, 15.00, 21.00 Новости дня.
(16+).
11.15, 23.00 «Открытый эфир». (16+).
13.00 Х/ф «ССОРА В ЛУКАШАХ». (12+).
16.00, 19.05 Т/с «ЖДИ МЕНЯ». (16+).
19.00 Военные новости. (16+).
20.50 «Спецрепортаж». (16+).
21.10 «По горячим следам». (16+).
22.10 Д/с «Секретные
материалы». (16+).
0.45 «Между тем». (12+).
1.15 Т/с «ГАИШНИКИ.
ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+).

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.00
«Известия». (16+).
5.25, 6.15, 3.55, 4.45 Т/с «ПРОКУ-
РОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+).
7.15, 8.15, 9.30, 9.55, 11.05, 12.10,
13.30, 13.45, 14.50, 15.55 Т/с
«БАЛАБОЛ». (16+).
8.55 «Знание — сила». (0+).
17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.40,
2.40, 3.20 Т/с «СЛЕД». (16+).
21.25, 22.20, 23.10, 0.30 Т/с
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+).
0.00 «Известия. Итоговый
выпуск». (16+).
1.15, 2.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-2». (16+).

МАТЧ! МАТЧ!

6.00, 15.30 «Кто кого?» (12+).
6.30 География спорта. (12+).
7.00, 9.30, 13.25, 15.25, 3.55
Новости. (16+).
7.05, 16.00, 21.55, 0.25 Все на
Матч! (16+).
9.35 Биатлон. Альфа-Банк
Чемпионат России. Одиночная
смешанная эстафета. (16+).
11.10 Лыжные гонки. Альфа-Банк
Чемпионат России. Масс-старт.
Мужчины. 50 км. (0+).
13.05 Спецрепортаж. (12+).
13.30 «Есть тема!» (16+).
14.55, 1.30 «Вид сверху». (12+).
16.45, 19.15 Хоккей. Фонбет
Чемпионат КХЛ. 1/4 финала. (16+).
22.40 Бильярд. Чемпионат мира.
Женщины. Финал. (0+).
1.00 «Что за спорт?» (12+).
2.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ.
(6+).
4.00 Гандбол. Чемпионат России.
ОЛИМПЕТ Суперлига. Мужчины. (6+).

ОТР ОТР

7.00 «Этот джаз». (12+).
7.30 Д/с «Книжные аллеи. Адреса
и строки». (12+).
8.00, 19.00, 2.00 «Большая
страна». (12+).
8.50 «Преодоление». (12+).
9.30, 22.10 «Календарь». (12+).
10.00, 10.30,

ЧЕТВЕРГ, 28 МАРТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телек. «Доброе утро». (16+).
9.00, 3.00, 11.00, 14.00, 17.00
Новости. (16+).
9.05 Премьера. «АнтиФейк». (16+).
9.45 «Жить здорово!» (16+).
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
Информационный канал. (16+).
17.15 «Давай поженимся!». (16+).
18.05 «Мужское / Женское». (16+).
19.55 «Куклы наследника Тутти». (16+).
21.00 «Время». (16+).
21.45 Т/с «ТАКСИ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+).
0.10, 0.55, 1.40, 2.25, 3.06, 3.56
ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+).

РОССИЯ 1 РОССИЯ

5.00, 9.30 Утро России. (16+).
9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное
время. (16+).
9.55 О самом главном. (12+).
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
(16+).
11.30, 17.30 «60 минут». (12+).
14.55 «Наши». (12+).
16.30 «Малыхов». (16+).
21.20 Т/с «ВАСНЕЦОВА». (12+).
23.20 Вечер с Владимиром
Соловьёвым. (12+).

ТВЦ

6.00 «Настроение». (16+).
8.10 «Доктор И...». (16+).
8.45 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+).
10.35, 2.15 Д/ф «Актёрские дра-
мы. Прикинуться простаком». (16+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 Х/ф «ОДНОКЛАССНИКИ
СМЕРТИ». (12+).
13.45, 5.20 Мой герой. (12+).
14.50 Город новостей.
15.05, 3.40 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬ-
НЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+).
16.55 Д/ф «Звёздные семьи:
любовь и водка». (16+).
18.10, 22.35 «10 самых...» (16+).
18.45 Т/с «ГАДАЛКА». (16+).
23.05 Д/ф «Легенды эстрады.
Размер имеет значение». (16+).
0.00 События. 25-й час.
0.35, 5.05 «Петровка, 38». (16+).
0.55 Д/с «Приговор». (16+).
1.35 Д/ф «Блеск и нищета
советских миллионеров». (16+).
3.00 Д/ф «Брежнев, которого мы
не знали». (12+).

НТВ

4.55 Т/с «ПАСЕЧНИК». (16+).
6.30 «Утро. Самое лучшее». (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 «Сегодня». (16+).
8.25, 10.35 Т/с «ПЁС». (16+).
13.25 «Чрезвычайное
происшествие». (16+).
14.00 «Место встречи». (16+).
16.45 «За гранью». (16+).
17.50 «ДНК». (16+).
20.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ.
МОРЕ И ГОРЫ». (12+).
22.10, 0.00 Т/с «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА». (16+).
0.50 «Поздняков». (16+).
1.05 «Мы и наука. Наука и мы». (12+).

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

6.30 «Пешком...» (16+).
7.00 Легенды мирового кино. (16+).
7.30, 14.50 Д/ф «Новый взгляд на
доисторическую эпоху». (16+).
8.20 «К. Станиславский. После
«Моей жизни в искусстве». (16+).
8.50 «Жизнь и судьба». (16+).
9.10, 22.15 Х/ф «БЕЗ ВИНЫ
ВИНОВАТЫЕ». (12+).
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости
культуры. (16+).
10.15 «Наблюдатель». (16+).
11.10, 1.10 ХХ век. (16+).
11.45, 1.45 Д/ф «Возрождение
дирижабля». (16+).
12.45, 23.55 Новости. Театр. (16+).
13.00, 13.20, 13.40, 0.10, 0.30,
0.50 Т/с «ПОРУС». (16+).
14.05 Абсолютный слух. (16+).
15.45 «2 Верник 2». (16+).
16.30, 2.25 «Кто мы?». (16+).
17.15 Моя любовь — Россия! (16+).
17.45 Симфонические оркестры
России. (16+).

19.10 Д/с «Первые в мире». (16+).
19.45 Главная роль. (16+).
20.05 Открытая книга. (16+).
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+).
20.50 Д/ф «Экипаж». Запас
прочности. (16+).
21.30 «Энигма». (16+).
23.05 «Меж двух кулис». (16+).

ЗВЕЗДА

5.15, 7.00 Т/с «ЖДИ МЕНЯ». (16+).
9.00 «Сегодня утром». (12+).
11.00, 15.00, 21.00 Новости дня.
(16+).
11.15, 23.00 «Открытый эфир». (16+).
13.00 Х/ф «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО
ВСТРЕЧАЛИСЬ». (12+).
15.20, 20.50 «Специальный
репортаж». (16+).
16.25, 19.05 Т/с «НА РУБЕЖЕ.
ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+).
19.00 Военные новости. (16+).
20.15 Д/ф «Анатомия
предательства: контрразведка
против Польши». (16+).
21.10 «По горячим следам». (16+).
22.10 «Код доступа». (12+).
0.45 «Между тем». (12+).
1.15 Т/с «ГАИШНИКИ.
ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+).
5.05 Х/ф «ДОЧКИ-МАТЕРИ». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.00
«Известия». (16+).
5.25, 6.00, 4.00, 4.50 Т/с «ПРОКУ-
РОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+).
6.55, 7.55, 9.30, 9.55, 11.00, 12.00,
13.30, 13.40, 14.45, 15.55 Т/с
«БАЛАБОЛ». (16+).
8.35 «День ангела». (0+).
17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.40,
2.45, 3.20 Т/с «СЛЕД». (16+).
21.25, 22.20, 23.10, 0.30 Т/с «ВЕЛИ-
КОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+).
0.00 «Известия. Итоговый
выпуск». (16+).
1.15, 2.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-2». (16+).

МАТЧ! МАТЧ

6.30 «Вид сверху». (12+).
7.00, 13.25, 16.55, 3.55 Новости.
(16+).
7.05, 17.00, 21.55, 0.25 Все на
Матч! (16+).
10.00, 1.30 «Большой хоккей». (12+).
10.30 Смешанные единоборства.
УФС. Конор Макгрегор. (16+).
12.00 Д/ф «Конор Макгрегор —
ирландец». (12+).
13.05 Спецрепортаж. (12+).
13.30 «Есть тема!» (16+).
14.55 Волейбол. Чемпионат
России. Рагб Суперлига. Мужчины.
1/4 финала. (16+).
17.45 Профессиональный бокс.
Легенды тяжёлого веса. (16+).
19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат
КХЛ. 1/4 финала. (16+).
22.40 Бильярд. Чемпионат мира.
Мужчины. Финал. (0+).
1.00 География спорта. (12+).
2.00 Баскетбол. Фонбет Чемпионат
России — Премьер-лига.
Женщины. (6+).
4.00 Волейбол. Чемпионат России.
Рагб Суперлига. Женщины.
1/4 финала. (6+).

ОТР ОТР

7.00 «Этот джаз». (12+).
7.30 Д/с «Книжные аллеи. Адреса
и строки». (12+).
8.00, 19.00, 2.00 «Большая
страна». (12+).
8.50 «Моя история». (16+).
9.30, 22.10 «Календарь». (12+).
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,
15.00, 16.00, 17.00, 20.00, 22.00
Новости. (16+).
10.05, 10.35, 11.05, 11.35, 14.30,
15.10, 16.05, 20.20 Отражение.
(16+).
12.10, 13.00, 22.40, 23.30 Т/с
«ОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ». (16+).
14.00 Д/с «Свет и тени». (16+).
17.10 Х/ф «ПАЛАТА № 6». (16+).
18.30 М/ф «В некотором
царстве...» (0+).
0.20 Х/ф «НАД ТЕМНОЙ ВОДОЙ». (12+).
2.50 «Преодоление». (12+).
3.30 Отражение. Главное. (12+).

ПЯТНИЦА, 29 МАРТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телек. «Доброе утро». (16+).
9.00, 16.00, 11.00, 14.00 Новости.
(16+).
9.05 «АнтиФейк». (16+).
9.45 «Жить здорово!» (16+).
10.35, 11.20, 14.15, 17.10
Информационный канал. (16+).
15.10 «Давай поженимся!». (16+).
16.15 «Мужское / Женское». (16+).
18.00 Вечерние новости. (16+).
18.40 «Человек и закон». (16+).
19.45 «Поле чудес». (16+).
21.00 «Время». (16+).
21.45 «Голос». Новый сезон. (12+).
23.30 «Матадор». (16+).
0.30, 1.15, 2.00, 2.40, 3.25, 4.10,
4.55 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+).

РОССИЯ 1 РОССИЯ

5.00, 9.30 Утро России. (16+).
9.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное
время. (16+).
9.55 О самом главном. (12+).
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
(16+).
11.30, 17.30 «60 минут». (12+).
14.55 Судьба человека с Борисом
Корчевниковым. (12+).
16.30 Прямой эфир. (16+).
21.30 «Удивительные люди. Новый
сезон». (12+).
23.55 «Истории Большой Страны». (12+).
0.55 Х/ф «КОРОЛЕВА «МАРГО». (12+).

ТВЦ

6.00 «Настроение». (16+).
8.10, 11.50 Х/ф «ДЕЛО СУДЬИ
КАРЕЛИНОЙ». (12+).
11.30, 14.30, 17.50 События. (16+).
12.30, 15.05 Х/ф «ГЕНЬ
СТРЕКОЗЫ». (12+).
14.50 Город новостей. (16+).
17.05, 18.15 Т/с «ГАДАЛКА». (16+).
22.00 «В центре событий». (16+).
23.05 «Приют комедиантов». (12+).
1.00 Х/ф «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (12+).
2.35 «Петровка, 38». (16+).
2.50 Д/ф «Дворжечки. На роду
написано...» (12+).
3.35 Т/с «МАВР СДЕЛАЛ СВОЁ
ДЕЛО». (12+).

НТВ

4.55 Т/с «ПАСЕЧНИК». (16+).
6.30 «Утро. Самое лучшее». (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
«Сегодня». (16+).
8.25, 10.35 Т/с «ПЁС». (16+).
13.25 «Чрезвычайное
происшествие». (16+).
14.00 «Место встречи». (16+).
16.50 «ДНК». (16+).
17.55 «Жди меня». (12+).
20.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ.
МОРЕ И ГОРЫ». (12+).
0.00 «Своя правда» с Романом
Бабаяном. (16+).
2.10 «Квартирный вопрос». (0+).

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

6.30 «Пешком...» (16+).
7.00 Легенды мирового кино. (16+).
7.30, 15.05 Д/ф «Новый взгляд на
доисторическую эпоху». (16+).
8.20 «К. Станиславский. После
«Моей жизни в искусстве». (16+).
8.50 «Жизнь и судьба». (16+).
9.10 Х/ф «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ». (12+).
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости
культуры. (16+).
10.20, 1.00 Спектакль «Мы —
цыгане». (16+).
11.45 Д/с «Отцы и дети». (16+).
12.15, 16.45 Д/с «Забывтое
ремесло». (16+).
12.45 Открытая книга. (16+).
13.15, 13.35, 13.55 Т/с «ПОРУС». (16+).
14.20 Власть факта. (16+).
16.00 «Энигма». (16+).
17.15 Письма из провинции. (16+).
17.45 Симфонические оркестры
России. (16+).
18.45 Д/ф «Георгий Романов.
Грузинский Дневник». (16+).
19.45 Д/ф «Золото Крыма». (16+).
20.40 Д/с «Первые в мире». (16+).
20.55 Х/ф «ВСЕМ — СПАСИБО!..» (16+).
22.35 «2 Верник 2». (16+).

23.30 Х/ф «ТАЙНА «ГРАНД-ОПЕРА». (16+).
2.25 М/ф «Мультфильмы». (16+).

ЗВЕЗДА

6.40 Д/с «Хроника Победы». (16+).
7.05, 8.40 Т/с «НА РУБЕЖЕ.
ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+).
11.00, 15.00, 21.00 Новости дня.
(16+).
11.20 «Ищу своих». (12+).
12.10, 15.20 Т/с «СЕКРЕТНЫЙ
ФАРВАТЕР». (12+).
19.00 Военные новости. (16+).
19.05 Х/ф «ЩЕЛЬ ВИЖУ». (16+).
21.40 Д/с «Загадки века». (12+).
22.30 «Скрытые угрозы». (16+).
23.20 «Спецрепортаж». (16+).
0.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+).
1.30 Музыка+. (12+).
2.55 Х/ф «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+).
5.20 Х/ф «ВПЕРВЫЕ ЗАМУЖЕМ». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.00
«Известия». (16+).
5.25, 6.05, 7.00 Т/с «ПРОКУРОР-
СКАЯ ПРОВЕРКА». (16+).
8.05, 9.30, 10.00, 10.55, 11.55,
12.50, 13.30, 14.15, 15.05, 16.00
Т/с «ПИЛИГРИМ». (16+).
8.25 «Новая». (12+).
17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.40,
21.25, 22.15 Т/с «СЛЕД». (16+).
23.10 «Светская хроника». (16+).
0.10, 0.55 Они потрясли мир. (16+).
1.45, 2.25, 3.00, 3.35, 4.10, 4.55 Т/с
«ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+).

МАТЧ! МАТЧ

6.00 «Кто кого?» (12+).
6.30 «Большой хоккей». (12+).
7.00, 9.10, 13.25, 15.25, 3.55
Новости. (16+).
7.05, 0.00 Все на Матч! (16+).
9.15 Небесная грация. (0+).
9.35 Биатлон. Альфа-Банк
Чемпионат России. Смешанная
эстафета. (16+).
11.35 Лыжные гонки. Альфа-Банк
Чемпионат России. Масс-старт.
Женщины. 30 км. (0+).
13.05 Лица страны. (12+).
13.30 «Есть тема!» (16+).
14.55, 1.30 «Формула-1. Гаснут
огни». (12+).
15.30 Смешанные единоборства.
Опе FC. (16+).
19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат
КХЛ. 1/4 финала. (16+).
21.55 Смешанные единоборства.
А. Фролов — В. Янковский. АСА.
(16+).
1.00 «Рецептура». (6+).
2.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ.
(6+).
4.00 Бокс. Bare Knuckle FC. (16+).

ОТР ОТР

7.00 «Этот джаз». (12+).
7.30 Д/с «Книжные аллеи. Адреса
и строки». (12+).
8.00 «Большая страна». (12+).
8.50 «Коллеги». (12+).
9.30, 22.10 «Календарь». (12+).
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,
15.00, 16.00, 17.00, 20.00, 22.00
Новости. (16+).
10.05, 10.35, 11.05, 11.35, 14.30,
15.10, 16.05, 20.20 Отражение.
(16+).
12.10, 13.05 Т/с «ОТРАЖЕНИЕ
РАДУГИ». (16+).
14.00 «Человек и судьба». (12+).
17.10 Х/ф «МАНИЯ ВЕЛИЧИЯ». (12+).
18.55 М/ф «Здравствуйте,
родные». (12+).
19.00 «На приёме у главного врача
с Марьяной Лысенко». (12+).
22.40 «Ректорат». (12+).
23.20 Х/ф «МЕНЯЛЫ». (12+).
0.50 Х/ф «ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ
ЖИЗНЬ». (16+).
2.05 Х/ф «ПОСРЕДНИК». (16+).
3.30 Отражение. Главное. (12+).

12 +
Ntr.city —
твой портал! Заходи!

СУББОТА, 30 МАРТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телек. «Доброе утро.
Суббота». (16+).
9.00 «Умницы и умники». (12+).
9.45 «Слово пастыря». (0+).
10.00, 12.00 Новости. (16+).
10.15 «Наше всё». (12+).
11.05 «Проют». (0+).
12.15 «Поехали!». (12+).
13.10 Х/ф «БЕРЕГИСЬ АВТО-
МОБИЛЯ». КИНО В ЦВЕТЕ. (12+).
15.00 Праздничный концерт ко
Дню Росгвардии. (12+).
17.00 «Я люблю мою страну». (0+).
18.00 Вечерние новости. (16+).
18.20 «Эксклюзив». (16+).
19.10 «Михаил Задорнов: вся
жизнь». Часть 2-я. (16+).
20.05 «Кто хочет стать
миллионером?». (12+).
21.00 «Время». (16+).
21.35 «Сегодня вечером». (16+).
23.00 Феномен якутского кино
в «Закрытом показе». Фильм «Не
хороните меня без Ивана». (16+).
2.30, 3.15, 4.00, 4.45 ПОДКАСТ.
ЛАБ. (16+).

РОССИЯ 1 РОССИЯ

5.00 Утро России. Суббота. (16+).
8.00 Вести. Местное время. (16+).
8.20 Местное время. Суббота. (16+).
8.35 «По секрету всему свету». (16+).
9.00 «Формула еды». (12+).
9.25 «Пятеро на одного». (16+).
10.10 Сто к одному. (16+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
(16+).
11.50 «В кругу друзей». (16+).
12.50 «Доктор Мясников». (12+).
14.50 «Парад юмора». (16+).
17.50 «Привет, Андрей!» (12+).
21.00 Х/ф «МУЖ НА ПОЛТОРА
ЧАСА». (16+).
0.35 Х/ф «Я ТОЖЕ ЕГО ЛЮБЛЮ». (12+).

ТВЦ

7.15 «Смех без заботы». (16+).
Юмористический концерт. (12+).
9.00 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (12+).
10.55 «Просто & вкусно». (6+).
11.30, 14.30, 23.35 События. (16+).
11.50 «Смешите меня семеро». (16+).
13.00, 14.50 Х/ф «ВЕРА БОЛЬШЕ
НЕ ВЕРИТ». (12+).
15.15 Х/ф «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ
В РОМАНТИКУ». (12+).
17.15 Х/ф «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ
В ПРИМЕТЫ». (16+).
21.00 «Постскриптум». (16+).
22.10 «Право знать!» (16+).
23.45 Д/ф «СС. Прислужники зла». (16+).
0.35 Д/ф «90-е. Всегда живой». (16+).

НТВ

6.25 «Жди меня». (12+).
7.25 «Смотр». (0+).
8.00, 10.00, 16.00 «Сегодня». (16+).
8.20 «Поедем, поедим!» (16+).
9.20 «Едим дома». (0+).
10.20 «Главная дорога». (16+).
11.00 «Живая еда». (12+).
12.00 «Квартирный вопрос». (0+).
13.00 «Секрет на миллион». (16+).
15.00 «Своя игра». (0+).
16.20 ЧП. Расследование. (16+).
17.00 «Следствие вели...» (16+).
19.00 «Центр. телевидение». (16+).
20.20 «Ты не поверишь!» (16+).
21.20 «Звезды». (16+).
23.00 «Международная
пилорама». (18+).
23.45 «Захар Прилепин. Уроки
русского». (12+).
0.25 Квартирник НТВ у Маргулиса.
(16+).

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

6.30 «Библейский сюжет». (16+).
7.05, 2.15 М/ф «Мультфильмы». (6+).
7.50 Х/ф «МАЛЕНЬКОЕ ОДОЛЖЕ-
НИЕ». (16+).
9.10 Д/ф «История вещей». (16+).
9.40 «Мы — грамотеи!» (16+).
10.20 Х/ф «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬ-
НЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА
КРУЗО». (16+).
11.50 Больше, чем любовь. (16+).
12.35 Черные дыры. Белые пятна.
(16+).

13.15, 1.25 Д/ф «Зебры — черная
полоска, белая полоска». (16+).
14.10 «Рассказы из русской
истории». (16+).
15.05 Д/с «Репортажи из
будущего». (16+).
15.45 Х/ф «ЗДРАВСТВУЙТЕ,
Я ВАША ТЕТЯ!» (16+).
17.25 Большой балет. (16+).
19.30 Новости культуры. (16+).
19.45 Х/ф «В. ДАВЫДОВ
И ГОЛИАФ». (16+).
20.15 Линия жизни. (16+).
21.05 Д/ф «Пауза в Санкт-Петер-
бурге». (16+).
22.00 «Агора». (16+).
23.05 «Дачники на Бали, или
«Асса» 30 лет спустя». (18+).

ЗВЕЗДА

7.10 Д/ф «Выдающиеся авиакон-
структоры. С. Ильюшин». (16+).
7.50 Х/ф «КАРЬЕРА ДИМЫ
ГОРИНА». (12+).
9.55 «Морской бой». (6+).
11.00, 15.00, 21.00 Новости дня.
(16+).
11.15 «Спецрепортаж». (16+).
11.30 Х/ф «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (12+).
13.10 «Легенды музыки». (12+).
13.40 «СССР. Знак качества». (12+).
14.30 «Не факт!» (12+).
15.15 «Легенды кино». (12+).
16.00 Главный день. (16+).
16.50 «Время героев». (16+).
17.10, 20.10, 21.15, 1.10 Т/с «ПРИК-
ЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА
И ДОКТОРА ВАТСОНА». (12+).
23.30 Галерея звезд. (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

5.00, 5.35, 6.10, 6.50, 7.30, 8.15,
10.05, 11.00, 11.45, 12.40, 13.40,
14.25, 15.20, 16.15, 17.10, 18.00,
18.50, 19.45 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ
МЕНТ». (16+).
9.00 «Страна советов». (16+).
9.30 «Новая». (12+).
20.40, 21.45, 22.55 Т/с «СЛЕД». (16+).
0.00 «Известия. Главное». (16+).
1.05 «Светская хроника». (16+).
2.10, 3.00, 3.45, 4.35 Т/с «ПРОКУ-
РОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+).

МАТЧ! МАТЧ

7.00, 8.30, 13.10, 16.30, 19.30, 3.55
Новости. (16+).
7.05, 13.15, 16.35, 19.35, 22.30,
0.45 Все на Матч! (16+).
8.35 Биатлон. Альфа-Банк
Чемпионат России. Эстафета.
Женщины. (16+).
10.35 Биатлон. Альфа-Банк
Чемпионат России. Смешанная
эстафета. (0+).
11.40 Биатлон. Альфа-Банк
Чемпионат России. Масс-старт.
Мужчины. (16+).
13.55, 1.30 Футбол. «Журнал Лиги
чемпионов». (6+).
14.25, 22.40 Футбол. Чемпионат
Италии. (16+).
17.15 Футбол. МИР Российская
Премьер-лига. (16+).
20.25 Футбол. Чемпионат
Германии. (16+).

ОТР ОТР

7.00, 17.05 Д/с «Искусство
архитектуры». (12+).
7.45, 17.50 «Песня остается с чело-
веком». (12+).
8.00

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 31 МАРТА

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости. (16+).
6.10, 0.10, 0.55, 1.40, 2.25, 3.10, 3.55 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+).
6.55 Играй, гармонь любимая! (12+).
7.40 «Часовой». (12+).
8.10 «Здоровье». (16+).
9.20 «Мечталлион». (12+).
9.40 «Непутевые заметки». (12+).
10.15 «Жизнь своих». (12+).
11.05 «Повара на колесах». (12+).
12.15 Ко дню рождения Первого канала. (16+).
15.00 «Фабрика звезд». 20 лет спустя». (12+).
16.10 «Лучше всех!» Новый сезон. (0+).
18.00 Вечерние новости. (16+).
19.00 «Большая история». (16+).
21.00 «Время». (16+).
23.00 «Что? Где? Когда?» Весенняя серия игр. (16+).

РОССИЯ 1 РОССИЯ

6.10, 1.05 X/ф «НЕ В ПАРНЯХ СЧАСТЬЕ». (12+).
8.00 Местное время. Воскресенье. (16+).
8.35 «Когда все дома». (16+).
9.25 Утренняя почта. (16+).
10.10 Сто к одному. (16+).
11.00, 17.00 Вести. (16+).
11.50 Большие перемены. (16+).
12.50 X/ф «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ДРУГ». (12+).
17.50 «Песни от всей души». (12+).
20.00 Вести недели. (16+).
22.00 Москва. Кремль. Путин. (16+).
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+).

ТВЦ ТВЦ

5.55 X/ф «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ». (12+).
7.20 X/ф «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ В РОМАНТИКУ». (12+).
9.00 «Здоровый смысл». (16+).
9.35 X/ф «СУДЬБА НАПРОКАТ». (12+).
11.30, 0.20 События. (16+).
11.45 «Людам на смех». (16+).
Юмористический концерт. (12+).
12.25 X/ф «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (12+).
14.30, 5.30 Московская неделя. (16+).
15.00 Д/ф «Дорогие товарищи. Сокровища Зыкиной». (16+).
15.50 Д/с «Приговор». (16+).
16.40 Д/ф «90-е. Американский шансон». (16+).
17.35 X/ф «ДЬЯВОЛ КРОЕТСЯ В МЕЛОЧАХ». (12+).
21.20, 0.35 X/ф «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (12+).

НТВ НТВ

4.45 X/ф «БЛИЗНЕЦ». (12+).
6.30 «Центр. телевидение». (16+).
8.00, 10.00, 16.00 «Сегодня». (12+).
8.20 «У нас выигрывают!» (12+).
10.20 «Первая передача». (16+).
11.00 «Чудо техники». (12+).
12.00 «Дачный ответ». (0+).
13.00 «НашПотребНадзор». (16+).
14.05 «Однажды...» (16+).
15.00 «Своя игра». (0+).
16.20 Человек в праве. (16+).
17.00 «Следствие вели...» (16+).
18.00 «Новые русские сенсации». (16+).
19.00 «Итоги недели». (16+).
20.20 «Маска». Новый сезон. (12+).
0.00 «Звезды сошлись». (16+).

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

6.30 М/ф «Мультфильмы». (16+).
7.20 X/ф «ЛИВЕНЬ». (16+).
8.30 Тайны старого чердака. (16+).
8.55, 1.30 Диалоги о животных. (16+).
9.40 Д/с «Острова». (16+).
10.20 X/ф «ЖДИТЕ ПИСЕМ». (16+).
11.50 Неизвестные маршруты России. (16+).
12.30 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного». (16+).
13.00 «Игра в бисер». (16+).
13.45 Д/с «Неизвестная». (16+).
14.15 Юбилейный концерт. Владимир Федосеев. 50 лет с Большим симфоническим оркестром. (16+).
15.30 Линия жизни. (16+).
16.30 «Картина мира». (16+).
17.10 «Пешком...» (16+).

17.40 Д/ф «Василий Качалов. Той дорогой...» (16+).
18.35 «Романтика романа». (16+).
19.30, 19.45 Новости культуры. (16+).
20.25 «Не истины и не обман». Воспоминания режиссера Андрея Кончаловского. (16+).
21.05 X/ф «РОМАНС О ВЛЮБЛЕННЫХ». (12+).
23.20 «Кинескоп». (16+).
0.00 X/ф «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО». (16+).

★ ЗВЕЗДА

6.40 Д/с «Отечественное стрелковое оружие». (16+).
7.20 X/ф «ШЁЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+).
11.00 «Новости недели». (16+).
11.25 «Служу России». (12+).
11.55 «Военная приёмка». (12+).
13.10 «Легенды армии». (12+).
14.00 «Моторы и колеса». (12+).
14.50 Д/с «Война миров». (16+).
15.40 «Код доступа». (12+).
16.30 Д/с «Улика из прошлого». (16+).
17.20 «Скрытые угрозы». (16+).
18.10 Д/с «Секретные материалы». (16+).
19.05 Д/с «Загадки века». (12+).
20.00 «Главное». (16+).
21.45 Д/с «Легенды советского сыска». (16+).
1.00 «Фетисов». (12+).
1.55 X/ф «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» (12+).
3.20 X/ф «АДМИРАЛУШАКОВ». (12+).

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

5.00, 5.25, 6.15, 7.00, 3.35, 4.20 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+).
8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 0.10, 1.10, 2.00, 2.50 Т/с «БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ». (16+).
12.00, 13.00, 13.55, 14.45, 15.45, 16.40 Т/с «НАСТОЯЩИЙ». (16+).
17.30 Т/с «ЧУЖОЙ РАЙОН-2». (16+).
18.30, 19.25, 20.20, 21.20, 22.15 Т/с «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+).
23.15 «Лучшие сериалы России. XI Церемония вручения премии АПКит-2024». (12+).

МАТЧ! МАТЧ

6.00, 23.00 Смешанные единоборства. UFC. (16+).
8.00, 8.30, 3.55 Новости. (16+).
8.05, 13.35, 15.55, 18.30, 22.30, 0.45 Все на Матч! (16+).
8.35, 10.05. Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт.(0+).
11.20 Биатлон. (16+).
11.50 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. (16+).
13.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (16+).

16.15, 19.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. (16+).
21.30 «После футбола». (16+).
1.30 «Что за спорт?» (12+).

ОТР ОТР

6.30 X/ф «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЯ». (12+).
8.00, 4.25 X/ф «НАБЕРЕЖНАЯ ТУМАНОВ». (12+).
9.30 М/ф «Халиф-аист». (0+).
9.50 «Отправь возможности». (12+).
10.05, 16.05 «Большая страна». (12+).
11.00, 18.05 «Календарь». (12+).
11.30 Всё по-взрослому. (16+).
12.15 «На приеме у главного врача с Марьяной Лысенко». (12+).
13.10 «Моя история». (16+).
13.50, 17.00, 21.00 Новости. (16+).
13.55 Кино на все времена. (12+).
15.30 Д/ф «Для чего эти стены?» (16+).
15.50 «Конструкторы будущего». (12+).
17.05 «Этот джаз». (12+).
18.30 Д/с «Свет и тени». (16+).
19.00 «Искусство анимации». (0+).
19.25 X/ф «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС». (12+).
21.05 «Клуб главных редакторов с Павлом Гусевым». (12+).
21.45 X/ф «ИСКУПЛЕНИЕ». (16+).
23.50 X/ф «БУЛЬВАР САНСЕТ». (16+).
1.40 Д/ф «Королевство. Как грибы создали наш мир». (12+).
2.35 X/ф «ТЕРЕЗА Д». (16+).

● К СВЕДЕНИЮ

Участуй и побеждай в корпоративном творческом конкурсе Уральской Стали «Труд БЕЗ опасности!»

Внимание, конкурс! КО ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ОХРАНЫ ТРУДА

- ✓ Кто участвует?**
Работники Общества без ограничений по возрасту и члены их семей в возрасте от 5 до 18 лет. Участники распределяются по возрастным группам:
— младшая — от 7 до 13 лет (включительно);
— средняя — от 14 до 18 лет (включительно);
— старшая — старше 18 лет.
Работы участников в возрасте от 5 до 6 лет (включительно) принимаются и рассматриваются вне конкурса.
- ✓ Номинации**
«Лучший плакат» на тему ОТиПБ (проводится среди участников младшей, средней и старшей возрастных групп).
«Лучшее видео» на тему ОТиПБ (проводится среди участников средней и старшей возрастных групп).
- ✓ Что нужно сделать и как оформить?**
— В номинации «Лучший плакат» принимаются изображения, выполненные самостоятельно акварелью, тушью, маслом, цветными карандашами, мелками и т. д., а также при помощи графических компьютерных программ как на электронных, так и на бумажных носителях. Работы с использованием искусственного интеллекта и онлайн-сервисов для рисования по текстовому запросу для участия в конкурсе не принимаются. Разрешение изображений, передаваемых на электронных носителях (через электронные средства связи), должно быть не более 300 dpi. Изображение обязательно должно содержать слоган по теме ОТиПБ (принимаются как отдельные фразы, так и малые литературные формы).
— В номинации «Лучшее видео» принимаются самостоятельно созданные видеоролики в любом стиле (записанный танцевальный номер, флэш-моб, исполнение песни под музыкальное сопровождение [в том числе частушки, гимны и т. п.], а также ролики, демонстрирующие важность соблюдения правил и норм охраны труда). Формат видео — горизонтальный. Длительность ролика не более 3 минут, формат — mp4, или avi.
- Надо успеть!**
Работы с указанием Ф. И. О. автора (если автор ребенок — указать и Ф. И. О. родителя-работника Общества), должности, подразделения, табельного № и контактного номера телефона принимаются с 20 марта по 19 апреля 2024 года в будние дни с 9:00 до 17:00 по адресу: ул. Заводская, д.1 (АТК, заводоуправление, 11 этаж, каб. № 1104В). Или по электронной почте: d.naumenkov@uralsteel.com Телефон для справок: +7 (3537) 666-115 (вн. 66-115).
- ✓ Стать знаменитым!**
Решением жюри победители конкурса определяются в каждой возрастной группе в каждой номинации (за исключением участников в возрасте от 5 до 6 лет) с присуждением 1, 2 и 3-го мест. Победители награждаются дипломами Общества и поощрительными призами. Всем участникам конкурса в возрасте от 5 до 6 лет (включительно) вручаются поощрительные призы. О ярких работах и их авторах расскажем в печатных и электронных СМИ, на информационных городских порталах и в корпоративных социальных сетях.
- ✓ Это важно!**
Ваша творческая мысль поможет всем вокруг внимательнее относиться к вопросам охраны труда и промышленной безопасности, сохраняя здоровье и жизнь!
Скажи охране труда — ДА!

«Уральский Сервис» приглашает:

- уборщиков производственных и служебных помещений, заработная плата от 27 500 руб.;
- рабочих производственных бань, заработная плата от 27 500 руб.

Обращаться по тел.: 66-62-78, 66-24-97, 66-21-29.

ПРИМИТЕ СОБОЛЕЗНОВАНИЯ

<p>Администрация, цехом и совет ветеранов ЛПЦ-1 с глубоким прискорбием извещают о кончине ветерана труда Горчаковой Лилии Павловны и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойной.</p>	<p>Администрация, цехом и совет ветеранов УХК с глубоким прискорбием извещают о кончине ветерана труда Дмитриевой Алевтины Николаевны и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойной.</p>
<p>Администрация, цехом и совет ветеранов мартеновского цеха с глубоким прискорбием извещают о кончине ветерана труда Макарова Виктора Николаевича и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойного.</p>	<p>Администрация, цехом и совет ветеранов УТК с глубоким прискорбием извещают о кончине ветерана труда Корягиной Нины Павловны и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойной.</p>
<p>Администрация, цехом и совет ветеранов СПЦ с глубоким прискорбием извещают о кончине ветерана труда Журавлева Виталия Ивановича и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойного.</p>	<p>Администрация, цехом и совет ветеранов УЖДТ с глубоким прискорбием извещают о кончине ветерана труда Гарзановой Галины Михайловны и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойной.</p>

● ПРОГНОЗ ПОГОДЫ С 22 ПО 28 МАРТА

22 марта, пятница		23 марта, суббота		24 марта, воскресенье		25 марта, понедельник		26 марта, вторник		27 марта, среда		28 марта, четверг	
ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день
-12	-6	-10	-4	-8	+3	-1	+3	+1	-4	+3	+5	+2	+4
Пасмурно		Облачно/Ясно		Облачно/Ясно		Пасмурно		Пасмурно		Небольшой дождь		Небольшой дождь	
В, 1,5 м/с		ЮЗ, 2 м/с		ЮЗ, 2-4 м/с		В, 2-3 м/с		В, 4-5 м/с		ЮЗ, 5-6 м/с		ЮЗ, 5-6 м/с	

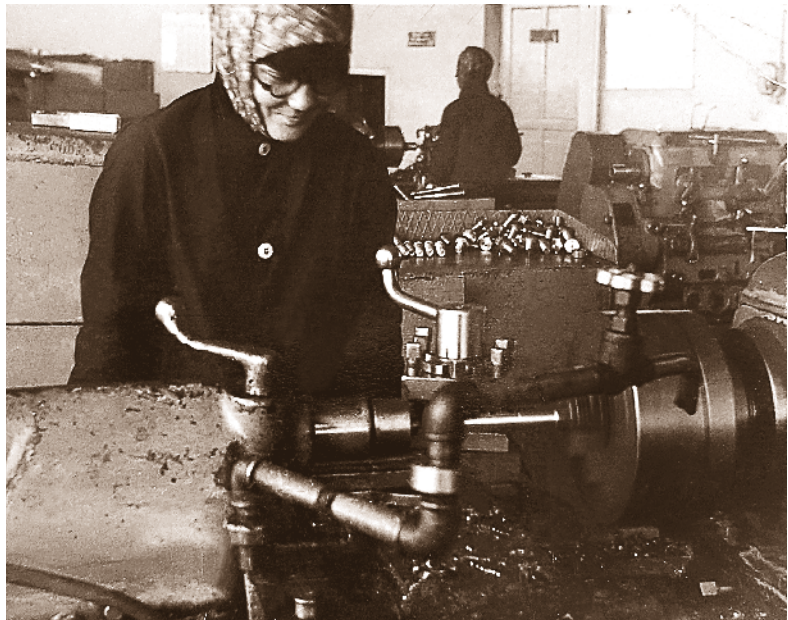
ЦРМО-1 — 60 ЛЕТ

Ей песня строить и жить помогает

Работа на Уральской Стали никогда не мешала Валентине Барханской в её главном жизненном увлечении — вокале. Наоборот — помогала.

Александр Проскуровский
Фото Юлии Кузнецовой
и из архива
Валентины Барханской

Бывший кавалерист Пётр Суровцев после Великой Отечественной войны работал в маленьком городе, тогда ещё Ново-Троицке, участковым милиционером. Человек огромного обаяния, он умел окутать свою профессию романтическим флёром. Неудивительно, что его дочь Валя тоже с детства мечтала бороться с преступностью.



◀ Юная Валентина осваивает профессию токаря. Она и не подозревает, что её уже ждёт насыщенная русская песней жизнь. 1969 год

План Б

Ближе к окончанию школы она успела условиться с одноклассницей после экзаменов ехать в большой город — поступать в юридический техникум. Подругу в последний момент не отпустили родители, а Валя учиться одна вдали от дома не решилась. И вместо студенческой аудитории, недолго подумав, выбрала на комбинате цех ремонта металлургического оборудования.

Свой первый рабочий день она вспоминает так:

— Подвели к токарному станку и сказали: вот твоё рабочее место.

Учили профессии её прямо в цехе.

— Было нелегко, — вспоминает Валентина. — Всю смену на ногах и платят сдельно. А много ли заработаешь на самых простых деталях? Сложные я бы по неопытности не осилила. Но нос не вешала. Понимала: постепенно, шаг за шагом всё смогу преодолеть.

Через пять лет она, уже машинист кузнечного молота, после смены шла на занятия для вечерников в металлургическом техникуме. Образование нашло применение — Суровцеву повысили. Назначение распределителем работ в плановом бюро практически совпало у Валентины с замужеством. Её выбор пал на коллегу по ЦРМО-1 Михаила Барханского.

В гуще дел

Прошло ещё десять лет — и Валентине как опытному специалисту доверили должность табельщика ЦРМО-1. С ней она и ушла на заслуженный отдых, отдав комбинату более 35 лет. Практически сразу ей поступило предложение возглавить цеховую ячейку пенси-

онеров ЦРМО-1 в Совете ветеранов комбината. Барханская согласилась. И вот уже больше двадцати лет занята общественной работой.

— Я ставлю вышедшего на пенсию коллегу на учёт, — перечисляет Валентина обязанности председателя. — Организую явку на массовые мероприятия: субботники, Дни здоровья в

«Роднике», выставку даров природы «Добрим людям на загляденье!» и другие. Помогаю получить материальную помощь или путёвку в профилакторий.

Дебют дуэтом

У родителей Вали были красивые голоса. Но Пётр

и Мария Суровцевы к музыке относились как к забаве. Может, поэтому и не предложили дочке пойти в музыкальную школу. А вот учительница музыки школы № 17 сразу отметила её вокальные способности.

— Мой сценический дебют состоялся в Нахаловке, — вспоминает Барханская о районе Новотроиц-

ка, давно живущем только в устных преданиях. — Наша школа делала шефский концерт для жителей. Я никогда там не была ни до, ни после выступления: мы-то жили на Стройгородке. Выступали под открытым небом, пели дуэтом с подругой. Уже не помню ни песню, ни имя подруги. В памяти звучат только аплодисменты.

Начавшись в стихийно выросшем посёлке, концертный путь Барханской получился очень богатым географически: Германия, Румыния, Болгария, Венгрия. И, конечно, многие города России, в том числе — Оренбург и Москва.

Главная сцена

В этом году — ровно полвека, как Валентина Барханская пришла во Дворец металлургов. А подтолкнул её выйти на главную сцену города комбинат.

— В советское время на ОХМК проходил ежегодный смотр художественной самодеятельности между цехами, — вспоминает Валентина. — От нашего ЦРМО-1 решили показать песню, которую исполняла я с подругой. Чтобы отрепетировать номер с баянистом, мы пришли во Дворец металлургов. Там нас сразу заметили...

Вскоре русский народный хор возглавил Борис Лысов. Барханская пришла на первую же репетицию. А в 1978 году баянист танцевального ансамбля «Молодость» Анатолий Попов создал на базе хора ансамбль песни и танца (сейчас — народный ансамбль русской песни и танца «Изумруд»).

— Мы часто выступали для металлургов: и на сменно-встречных собраниях, и на всех праздниках, — вспоминает Валентина. — В 1979 году наш коллектив получил статус народного. Затем был титул лауреата межрегионального конкурса «Русская песня», и мы начали колесить с концертами по городам и весям Советского Союза.

Во второй половине восьмидесятых хор объехал половину Европы, привезя благодарности генеральных консульств СССР в Румынии и ФРГ за пропаганду русской песни. Тогда же Попову было присвоено звание заслуженного работника культуры РСФСР. К тому времени в танцевальной группе хора уже выступала дочь Барханской Анастасия. Не чужд фольклору и сын Андрей: его любимая песня в исполнении мамы — «Спит ковыль».

Прямая речь



Нина Беляева,
руководитель народного ансамбля русской песни «Родные напевы»:

« Меня с первого дня знакомства поразила её преданность народной песне. А какая Валя трудолюбивая! Посмотрите её сольное исполнение песни «Родные дали»: она просто живёт ею. Желаю ей здоровья и творческого долголетия!

Шаг в сторону

— Когда Анатолий Попов переехал в Подмоскowie, я сменила «прописку» на народный ансамбль «Родные напевы», которым по сей день руководит Нина Беляева. И пою в нём почти четверть века, — рассказывает ветеран.

В 2008 году Барханская стала лауреатом муниципальной премии «Мастерство и вдохновение». А несколько лет назад в «Родные напевы» пришёл её внук Данила.

— Пожалуй, стоит намянуть Нине Николаевне, чтобы поставила нам отдельный номер: дуэт бабушки и внука, — посмеивается Барханская.

Впрочем, мечтами музыкальная деятельность Валентины не ограничена. Лет пять назад её попросили помочь хору «Надежда» при Совете ветеранов Уральской Стали. Барханская не отказала, и часто с репетиции одного коллектива она спешит на сценку в другой. Затем был напряжённый ритм ветерану ЦРМО-1 по нраву.

— По-другому я уже не могу: отбери у меня песню — и погаснет свет в окошке. Когда пою, даже чувствую себя лучше: все болячки отступают, — уверяет Валентина Барханская.

163

пенсионера ЦРМО-1
Уральской Стали числятся в списках председателя цеховой ячейки Совета ветеранов комбината Валентины Барханской.



▲ На большой сцене Барханская с середины 1970-х, а на этом снимке 1986 год: гастроль в ФРГ, хор Анатолия Попова исполняет песню «Коробейники»



▲ «Это не трудно, когда в радость», — отвечает Барханская на вопрос, не мешает ли её заслуженному отдыху настолько насыщенная событиями жизнь

СПЕШИТЕ ВИДЕТЬ!

Созвездие талантов

В городском музее — очередной «Творческий калейдоскоп», приуроченный ко дню рождения Новотроицка



▲ На выставке каждый найдёт своё. Одним интересны картины, другим — тонкая работа с деревом авторства Валерия Косарева



▲ Тяга к творчеству не знает границ, и главное — возраста. Лучшим доказательством этого стала старейшая участница выставки Клавдия Бердникова

248

КОМПОЗИЦИЙ в различных техниках декоративного искусства собрала выставка «Творческий калейдоскоп» городского фестиваля «Новотроицкая весна — 2024».

Весенняя выставка местных умельцев и рукодельниц уже третий десяток лет входит в список культурных традиций Новотроицка.

Александр Прокуровский
Фото
Людмила Москаленко

Вот и в этом году свои «автографы» на одной из страниц ежегодного фестиваля «Новотроицкая весна» оставили без малого 50 авторов, среди которых 11 дебютантов. Все участники отмечены дипломами культурного форума.

Вот это дебют!

Никого не удивляет дебют в 16 лет, как это случилось с юными рукодельницами Полиной Дзедина и Надеждой Пролёткиной. А если ты впервые выставишься в 96, как ветеран птицефабрики Клавдия Бердникова? Хотя, судя по тому, как мастерица вязания бодро вышла за наградой и энергично жала руку председателю городского комитета по культуре Виктору Штарку, творчество продлевает жизнь.

Как всегда, широко представлены металлургии

Уральской Стали: работница ФЛЦ Ирина Червонная и ветераны Земфира Напольнова, Вера Молостова, Нина Нечаева, Оксана Логинова, Вера Дуренкова, Лариса Яскевич, Ольга Алексеева, Зоя Лебедева, Валентина Обьедкова, Людмила Седойкина, Раиса Азаренкова и Валентина Гребенщикова.

Отринув условности

Существует устойчивый стереотип, будто мужчина-умелец должен обязательно работать с деревом или металлом, а иное рукоделие — прерогатива женщин.

Из троих авторов-мужчин этой выставки двое не стали идти против течения: Валерий Косарев, как всегда, виртуозно выпиливает лобзиком миниатюрные копии шедевров европейской архитектуры, Олег Чапайкин — специализируется на деревянных предметах кухонного обихода. А вот Виктор Евсеенко, отбросил гендерные условности и вышил скатерть «Матушкины сказки».

Выставка «Творческий калейдоскоп» будет работать до девятого апреля. Для школьников и студентов действует вход по Пушкинской карте.



▲ Работа в технике алмазной мозаики требует кропотливости и терпения. Но результат стоит потраченных усилий



▲ Сумки с ручной отделкой, подушки-думки, мягкие игрушки и настенные панно — сюда стоит прийти, чтоб присмотреться и после закрытия экспозиции приобрести запавший в душу экспонат



▲ На всякую «Грибную полянку» рано или поздно обязательно найдётся свой зайчик



▲ Декоративные изделия ручной работы тем и хороши, что существуют в единственном экземпляре. И попытка их повторить рождает новую вещь