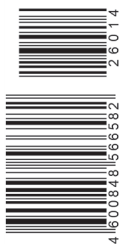


ТВПРОГРАММА
с 6 по 12
апреля

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ № 14 (1296)
1 АПРЕЛЯ 2026 г.Защита Родины есть
защита и своего достоинства.

Николай Рерих

«ТОЛЬКО МЫ САМИ ЗАЩИТИМ НАШУ РОДИНУ»

Наталья Березнякова
Фото автора

Тема патриотического воспитания постоянно звучит в разговорах с читателями «Пенсионера». Любовь к Родине, необходимость защищать ее от нападок извне – не пустые слова для тех, на чье детство выпали годы военного лихолетья и послевоенной разрухи.

Потому так близко к сердцу воспринимают пожилые уральцы все, что происходит в зоне специальной военной операции, потому что говорят о том, что нужно с юных лет воспитывать молодое поколение в духе уважения к ратному делу. А еще по этой причине пенсионеры Среднего Урала сами активно участвуют в проектах помощи бойцам СВО.

О том, насколько важна такая поддержка там, на передовой, что она значит для тех, кто сегодня с оружием в руках защищает Россию, мы говорим с гостем редакции, участником СВО Антоном Саттаровым.

... Он был серьезно ранен в Донецкой Народной Республике в феврале 2025-го. А до этого три года прошагал военными дорогами СВО. Сейчас, заново переживая те события, он вновь и вновь повторяет фразу: «Если никто не будет защищать нашу Родину-матушку, плохо будет всем...».

- До специальной военной операции работал в одной из транспортных компаний Екатеринбурга, – рассказывает Антон Юрисович. – Стать участником СВО решил по зову сердца, понимал, что если никто, кроме нас самих, не станет защищать нашу семью, нашу Родину, будет плохо всем. Я участвовал во Второй Чеченской кампании, когда служил срочную службу, и тогда мы равнялись на пример наших дедов и прадедов, мужественно сражавшихся в годы Великой Отечественной войны. Поэтому никаких сомнений в том, чтобы и на этот раз встать на защиту интере-

сов России с оружием в руках, у меня не возникло. Ушел я на СВО добровольцем в 2022 году.

Ровно три года длился его нынешний боевой путь. В тот февральский день 2025-го он подвозил боеприпасы на автомобиле. «Прилетели два дрона, целились именно в нашу машину, прозвучали два взрыва, – вспоминает боец. – Мой напарник с позывным «Сокол» ездил со мной, он меня и вытаскил, спас мне жизнь. Эвакуация сработала быстро. В госпитале я узнал, что ногу придется ампутировать...».

Сравнивая чеченскую войну и бои в зоне СВО, А. Саттаров отмечает, что они отличаются друг от друга. «Я не боялся, все-таки боевой опыт уже был. Но эта война – она немного другая, можно сказать, что это, в первую очередь, – «битва роботов». Появились дроны, другая подобная техника, именно на борьбу с ней направлены значительные усилия. Современное вооруженное противостояние очень роботизировано».

Но общая атмосфера среди тех, кто идет в российскую армию, остается неизменной со времен дедов и прадедов: настоящие патриоты знают, во имя чего они сражаются с противником. «Большинство идут на СВО осознанно и встают на защиту Родины», – кратко заметил Антон Юрисович.

«Наши читатели – люди возрастные, они близко к сердцу всё это восприняли и всеми силами стараются помочь. Вы там воевали три года, наверняка вам тоже приходили письма, посылки «из тыла», многие из которых написаны и собраны бабушками и дедушками. Как воспринимают их солдаты?» – интересно я у собеседника.

- Солдаты очень хорошо воспринимают их. Нам пишут слова поддержки и взрослые, и дети, мы их читали очень внимательно. Они – знак того, что мы, бойцы, никем не забыты, – говорит А. Саттаров. – Пенсионеры, люди разных возрастов нам помогают – шьют маскировочные сети, окопные свечи



делают. Поверьте, они очень нужны, особенно когда сидишь где-нибудь в окопе. Окопные свечи согревают, если холодно, и дают освещение. Но главное – это символ заботы о нас. Спасибо, дорогие пенсионеры, за заботу о солдатах. Ваш вклад в общее дело победы необходим, мы, бойцы, там, в зоне СВО, очень ценим его и надеемся, что вы будете и дальше нас поддерживать.

Пройдя курс лечения и реабилитации после ранения, Антон Юрисович сделал вывод: и «на гражданке» все стараются помочь участникам СВО. И он теперь свою миссию видит в том, чтобы рассказывать младшим поколениям россиян о том, что патриотизм – не отвлеченное понятие, он – в реальных делах

-енных защитников Отечества, и в памяти о тех, кто сражался за Родину с фашистами в Великую Отечественную.

«Есть у нашего народа традиция – любить и защищать Россию. Нужно, чтобы молодежь это знала и сердцем чувствовала», – подчеркивает боец.

У него подрастает сын Лев, и пусть ему пока всего 6 лет, он гордится папой, постоянно просит рассказать о его боевом пути, о технике, с которой папа ходил в бой. Можно быть уверенным: этот малыш вырастет настоящим патриотом!

О том, какие акции в поддержку участников СВО проводят активисты Екатеринбургского отделения «Всемирного русского народного собора», расскажем в следующих номерах газеты.

ВАЖНО: О ПОДПИСКЕ

В связи с необходимостью перезаключения договора с ПАО «Почта России» подписка на «Пенсионер» на 2-е полугодие 2026 года в почтовых отделениях Свердловской области начнется во второй половине апреля.

Тем, кто хочет оформить подписку уже сейчас и при этом сэкономить, советуем воспользоваться QR-кодом, который размещен в этом номере на стр. 15. Подробности – по тел.: 8-995-743-10-48.

Строительство и ремонт

Выполняем все виды работ

- Замена кровли
- Дома, бани, веранды
- Крыши, сайдинг
- Подъем домов домкратами
- Внутренняя отделка
- Замена венцов
- Заборы, печи, ворота
- Фундамент отмостки
- Все виды кровельных работ
- Хозбюки, сараи

Выезд бесплатно

Работаем без выходных

По всей Свердловской области

8-965-519-39-59, Сергей
8-922-228-66-64, МаксимПенсионерам
скидка 20%

Реклама. Улица С. У. М. 11111. 66389012132

Редакция

КАКИЕ СЮРПРИЗЫ НАМ ГОТОВИТ ПОГОДА

ПРОГНОЗЫ

Елена Зинковская

Метеорологи и ученые дали прогноз на ближайшие три месяца, рассказали об изменениях уральского климата, а также о мониторинге окружающей среды.

Обойдемся без аномалий

Главный синоптик Уральского управления по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды, заслуженный метеоролог России Галина Шепоренко отметила, что прошедшая зима отличалась рекордными осадками. Они обусловили высокий снежный покров, который в северных районах области достигал 90 см, а на юге был на уровне 40-70 см, превышая норму на 20 см.

Во второй декаде марта юго-западные ветры принесли атлантический тёплый воздух, резко потеплело, весна наступила почти на две недели раньше климатических сроков. Снежный покров очень быстро разрушается, вскоре он и вовсе исчезнет в южных районах области, возле Екатеринбурга, Камышлова, Тугулыма.

Апрель ожидается комфортным. Погоду будет определять антициклон с севера Казахстана и Южного Урала, средняя температура – 4,7 градуса тепла или немного выше при нормальном количестве осадков. Но синоптик не исключила, что садоводов и аграриев потревожат заморозки или временное возвращение холодов. Что касается мая и июня, то они, скорее всего, окажутся близки к климатической норме при

обычном количестве осадков. Крупных погодных аномалий в эти месяцы метеорологи не прогнозируют.

Или все же ждать катаклизмов?

По словам ведущего научного сотрудника лаборатории физики климата и окружающей среды УрФУ Константина Грибанова, несмотря на обильные снегопады минувшей зимы в Свердловской области возник дефицит воды из-за недостаточности осадков. Их региону катастрофически не хватает: «Данные за последние 30 лет показывают, что в связи с изменением климата природа «недоливает» Свердловской области. На севере региона осадков достаточно, но в целом по области их стало меньше. А на юге региона цифры ужасающие. Там поверхность за 30 последних лет недополучила 1,5 тонны воды на 1 кв. метр в сравнении с предыдущими 30 годами. Значит, меньше воды получают и растения, и реки – наши источники питьевой воды.

Уменьшение количества осадков связано с изменением климата и глобальным потеплением, которые проявляются и в нашем регионе. По всей Свердловской области температура воздуха на высоте двух метров – стандартный параметр – в среднем увеличилась на 1–1,15 градуса С. Но в более длительном периоде температура повысилась на 2 градуса, то есть вышла за пределы, которые для глобальной температуры уже являются угрожающими.

В этих условиях исчезают виды растений и животных, которые не успевают адаптироваться к быстрым климатическим изменениям. Быстрее тают ледники, повышаются уровень моря



о.басисту.инфо

и вероятность затопления островных государств и прибрежных зон. Увеличивается частота экстремальных засух, лесных пожаров.

Чистые реки и воздух возможны?

Метеорологи регулярно ведут мониторинг загрязнений окружающей среды, контролируют радиационную обстановку. Всего в зоне действия Уральского УГМС в Свердловской, Курганской, Челябинской областях и Пермском крае – 400 пунктов наблюдения. Об этом рассказала начальник центра по мониторингу загрязнения окружающей среды Уральского УГМС Оксана Банникова. «В Свердловской области 18 стационарных постов наблюдают за загрязнением атмосферы, 84 – за загрязнением поверхностных вод, 15 пунктов – за загрязнением почв токсическими отходами промышленного происхождения.

В 2018 году мы подключились к федеральному проекту «Чистый воздух», который ставил задачу на 20% снизить выброс загрязняющих веществ в атмосферу в 12 городах Российской Федерации, в число которых вошли Нижний

Тагил, Челябинск, Магнитогорск. В этих городах были модернизированы все посты наблюдения государственной наблюдательной сети. В 2025 году мониторинг выявил высокий уровень загрязнения атмосферы в Екатеринбурге, Краснотурьинске и Нижнем Тагиле. В Каменске-Уральском и Первоуральске он низкий.

В Российской Федерации установлены очень жёсткие значения предельно допустимой концентрации вредных веществ для рыбохозяйственных водных объектов. В воде уральских рек наблюдается повышенная концентрация металлов, хотя зачастую это связано с влиянием природных факторов. Но не только по естественным причинам многие наши реки соответствуют категориям «грязная» или «очень загрязнённая». Например, верховье реки Пышма в окрестностях Березовского и Екатеринбурга относится к 5-му классу – «экстремально грязные». Несколько улучшилось качество воды в реке Чусовая в районе Первоуральска, сейчас вода в ней относится к 4-му классу – «очень загрязнённая». Наблюдается и 2-й класс – «слабо загрязнённые реки».

ЕСЛИ ПРОТЕКАЕТ КРЫША...

ДЕЛА КОММУНАЛЬНЫЕ

Весной в редакцию нередко поступают жалобы на нечищенные от снега кровли, из-за этого порой страдают жители верхних этажей, в квартиры которых попадает талая вода. Что делать в этом случае?

Действуйте поэтапно

Если в многоквартирном доме протекает крыша и затопило балкон, необходимо действовать последовательно, чтобы зафиксировать факт протечки, добиться устранения проблемы и при необходимости возмещения ущерба. Ответственность за состояние крыши несёт управляющая организация – УК, ТСЖ, ЖСК.

Сообщите в аварийно-диспетчерскую службу. Позвоните в диспетчерскую службу управляющей организации. Контакты можно найти в квитанции за ЖКУ, договоре с УК, на сайте районной администрации, УК или ТСЖ, на информационном стенде в доме. Зафиксируйте номер телефона, по которому звонили, дату, время, ФИО или номер оператора, номер вашей заявки.

Сделайте фото и видео повреждений балкона, стен, потолка, испорченного имущества. Снимайте общим планом и крупно. Важно запечатлеть тип материалов, состояние интерьера до ремонта

– это пригодится при оценке ущерба. Если квартира застрахована, сообщите в страховую компанию.

Дождитесь представителя УК. Специалист должен прийти в течение 12 часов после обращения. Он должен составить акт о протечке. В акте должны быть указаны: ФИО собственника квартиры; полное описание повреждений, их площадь в кв. м; перечень испорченного имущества, признаки и степень повреждений; возможная причина аварии; дата.

Если представитель УК не пришёл, не составил акт или в документе недостаточно подробно описана ситуация, вы вправе составить акт самостоятельно при участии двух свидетелей. Это могут быть соседи или другие люди, готовые подтвердить факт протечки.

Потребуйте устранения протечки. Согласно приложению №2 к Правилам и нормам технической эксплуатации жилищного фонда (Постановление Госстроя РФ от 27 сентября 2003 г. № 170), УК обязана устранить протечку в течение суток с момента обращения.

Если УК бездействует

Направьте письменное заявление в УК. В заявлении подробно опишите ситуацию, укажите дату и время первоначального обращения, требуйте устранения протечки и возмещения ущерба.

Обратитесь в Государственную жилищную инспекцию (ГЖИ). Подайте жалобу, в которой опишите ситуацию, приложите копию обращения в УК, акт, фото, скриншоты переписки. ГЖИ проведёт проверку в течение 30 дней и выдаст УК предписание об устранении протечки. Также возможно привлечение УК к административной ответственности по ст. 7.22 КоАП РФ.

Проведите независимую экспертизу. Пригласите специалиста для оценки ущерба. Эксперты рекомендуют выждать 3-5 дней после протечки, чтобы проявились все последствия залива. На экспертизу нужно пригласить представителя УК. Когда узнаете дату и время прихода оценщика, сообщите об этом УК заказным письмом с уведомлением.

Направьте досудебную претензию в УК с требованием возместить ущерб на основании результатов экспертизы. Укажите в претензии историю обращений, требования и сроки их выполнения. Укажите, что в случае отказа обратитесь в суд.

Обратитесь в суд, если другие меры не помогли. Соберите все документы: исковое заявление с расчётом суммы ущерба, документы о праве собственности, акт о заливе, заключение экспертизы, переписку с УК и т. д. Если сумма ущерба – до 50 тысяч рублей, подавайте иск в мировой суд, если больше – в районный.



Важно! Центр защиты прав граждан помогает пенсионерам разобраться в спорных коммунальных ситуациях. Обращайтесь за консультацией по адресу: г. Екатеринбург, ул. Красноармейская, 89А; тел. 8 (343) 318-27-94.

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

ЗАКОНЫ ДЛЯ САДОВОДОВ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

КОМПЕТЕНТНО

Проект «Единое окно садоводам: правовая помощь онлайн» реализуется Союзом садоводов Екатеринбурга и Свердловской области при поддержке Фонда президентских грантов.



На вопросы читателей отвечает юрист, председатель Союза садоводов Екатеринбурга и Свердловской области, член Ассоциации юристов России Надежда Локтионова.

- Как будут изымать земельные участки, которые не используются собственниками? Наш сад находится далеко от города, больше половины территории заросло еще с 1990-х годов, даже сложно определить, где и какой участок...

- Новый закон о неиспользуемых земельных участках начал действовать с 1 марта 2025 года, а с 1 сентября 2025 года Правительством РФ были утверждены критерии неиспользования земельных участков. Для садовых и огородных участков, а также земель без разрешения на строительство характерны следующие признаки: захламление более 50% площади участка или загрязнение отходами; наличие на более 50% площади сорняков выше 1 метра, деревьев и кустарников, если в течение года не проведена их очистка.

Всем владельцам садовых участков дается три года на их освоение, отсчет этой даты следует начинать с 1 марта 2025 года и до 1 марта 2028 года. Это время на приведение садовых участков в соответствие с требованиями закона. Задача минимум для всех собственников – скашивать сорные травы и вырубать разросшиеся кустарники, чтобы исключить их распространение на соседние участки. Основной целью законодательных изменений является повышение качества использования земельных ресурсов и дополнительная защита граждан, чьи участки расположены по соседству с заброшенными и захламленными территориями.

Уполномоченным органом по надзору за целевым использованием земельных участков является «Росреестр», вы можете направить туда жалобу на владельца «брошенных» участков. Сначала собственнику будет направлено предостережение; если он не будет устранять выявленные нарушения, земельный участок могут изъять. Процедура изъятия возможна только через суд.

- Недавно купил участок в садовом товариществе, никаких строений на нем нет. Подскажите, как правильно расположить постройки? Планирую построить жилой дом, баню и несколько хозяйственных помещений.

- При строительстве жилого дома,

бани и хозяйственных помещений на участке очень важно учитывать строительные нормы для садоводческих объединений, они прописаны в документе СП 53.13330.2019 (актуализированная редакция СНиП 30-02-97). В помощь вам укажу некоторые расстояния между постройками на участке:

- от жилого дома до забора соседнего участка – от 3 метров;
- от хозяйственных построек бытового назначения до границ соседнего участка – от 1 м. При минимальном расстоянии обязательна организация водосточной системы со сбором стоков в пределах своего участка либо скат крыши с уклоном во двор;
- от хозяйственных построек, предназначенных для содержания птицы или сельскохозяйственных животных, до границ участка – от 4 м;
- от дома до душа, бани или сауны, уличного туалета – от 8 м;
- от стволов среднерослых деревьев до границ – от 2 м;
- от кустарников – от 1 м;
- от колодца до уличного туалета или компостной ямы – от 8 м;
- от окон жилых помещений до стен дома и любых хозяйственных построек (бани, гараж, сарай, стоянка) на соседних участках – от 4 м;
- от уличного туалета до стен соседнего дома – от 12 м (при отсутствии централизованной канализационной системы).

Указанные нормы носят рекомендательный характер и относятся к расстояниям только между соседними земельными участками. Внутри вашего участка расстояния не регламентируются. Важно, что несоответствие расстояний не приводит к административной или иной ответственности, но может привести к серьезным конфликтам с соседями. Такие споры часто рассматриваются судами. И в таких спорных ситуациях всегда приходится доказывать, что несоблюдение расстояний между постройками нарушает права соседней на полноценное использование своего земельного участка или даже причиняет угрозу жизни и здоровью. Суд может принять решение, обязать собственника перенести или демонтировать постройку, или спилить дерево.

Также в этом документе есть рекомендательные противопожарные нормы между постройками, их также рекомендуют соблюдать:

- между жилыми строениями (в том числе соседскими) – от 6 до 15 м;
- между домом и баней – 8 м.

Отмечу, что ответственность может возникнуть у собственника, который не соблюдал расстояния между строениями соседних участков, в случае пожара, если нанесен ущерб соседу. Административные штрафы за пожар предусмотрены ст. 20.4 Кодекса об административных правонарушениях. Для граждан предусмотрена ответственность в виде предупреждения или наложения штрафа в размере от 5 до 15 тысяч рублей. Если пожар повлек уничтожение или повреждение чужого имущества либо причинил легкий или средней тяжести вред здоровью другого человека, то ответственность гораздо серьезнее: штраф для граждан – от 40 до 50 тысяч рублей. При причинении тяжкого вреда здоровью человека по причине пожара

наступает уголовная ответственность по статье 219 Уголовного Кодекса РФ.

- Председатель СНТ агитирует голосовать за подключение газа в нашем саду. Мне газ не нужен, приезжаю только на выходные – поработать в огороде. Жить там не собираюсь. Должна ли я голосовать на собрании «за», есть ли какие-то риски для меня, например, дополнительные оплаты?

- С 2024 года владельцы жилых домов, расположенных на садовых участках в садоводческих некоммерческих товариществах в газифицированных населенных пунктах, имеют право на бесплатную газификацию до границ своего земельного участка. Если ваше СНТ находится в газифицированном населенном пункте, то каждый собственник может сам подать заявку Единому оператору по газификации, но, помимо самостоятельной заявки, требуется рассмотрение этого вопроса на общем собрании. Для положительного решения необходимо набрать «за» 2/3 голосов от числа участников общего собрания. Если ваше СНТ находится на землях сельскохозяйственного назначения или в негазифицированном населенном пункте, тогда газификация возможна только за счет средств самих садоводов. В этом случае утверждается целевой взнос, который будет обязательным для всех садоводов в вашем товариществе при условии, что это решение наберет квалифицированное большинство (2/3 голосов). Рекомендую вам уточнить у председателя, о каком варианте газификации идет речь в вашем СНТ, чтобы понимать, какие последствия и обязательства могут быть лично для вас.

На общем собрании голосуйте так, как считаете правильным. Участие в социальной догазификации – добровольное решение, а не обязательное. При наличии положительного решения общего собрания каждый собственник сам решает, подавать ему свою заявку или нет. Бесплатно будет подведена труба до границы участка, а оплата за оборудование в доме – это затраты собственника.

В соответствии с региональным законодательством в Свердловской области некоторые категории граждан могут воспользоваться льготными мерами поддержки при газификации:

1. Малоимущие семьи и малоимущие одиноко проживающие граждане, по не зависящим от них причинам, перечень которых устанавливается правительством Свердловской области, имеющие среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, установленного в Свердловской области.
2. Граждане, достигшие возраста 60 (мужчины) или 55 лет (женщины).
3. Граждане, которым установлена досрочная страховая пенсия по старости, страховая пенсия по инвалидности или социальная пенсия по инвалидности.
4. Медицинские и педагогические работники (отдельно поименованы в Законе Свердловской области от 29 октября 2007 года № 126-ОЗ).
5. Работники бюджетной сферы (городской и сельской местности).
6. Вдовы (вдовцы) граждан, достигших возраста 60 или 55 лет.

7. Ветераны (инвалиды Великой Отечественной войны, инвалиды боевых действий, участники Великой Отечественной войны, ветераны боевых действий).

8. Члены семей погибших (умерших) инвалидов Великой Отечественной войны, инвалидов боевых действий, участников Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий, вдовы ветеранов и члены семей ветеранов.

9. Участники специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области и совершеннолетние члены их семей, совместно проживающие с ними.

10. Многодетные семьи.

11. Инвалиды I группы и лица, осуществляющие уход за детьми-инвалидами.

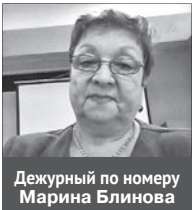
- Какие существуют законные способы исключения из членов СНТ?

- Основания и процедура исключения из членов садоводческого товарищества подробно прописаны в статье 13 Федерального закона «О ведении гражданами садоводства и огородничества для собственных нужд и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 29.07.2017 № 217-ФЗ. Что касается исключения из членов товарищества, то в законе указано, что такое решение может быть принято в связи с неуплатой взносов более двух месяцев с момента возникновения этой обязанности, если более продолжительный срок не предусмотрен уставом товарищества. Поэтому важно в уставе прописывать сроки оплаты взносов, которые утверждает общее собрание.

- Какая заработная плата должна быть у председателя в СНТ? Наш председатель установил себе и бухгалтеру зарплату в размере МРОТ, говорит, что это обязательно. Прав ли он?

- Определение размера оплаты труда председателя и других работников СНТ – исключительная компетенция общего собрания. Единично председатель не может устанавливать оплату себе, бухгалтеру или кому-либо еще. Все выплаты в обязательном порядке включаются в смету и финансово-экономическое обоснование, которые утверждает общее собрание. Решение будет принято, если «за» проголосуют 2/3 от числа участников общего собрания. За 7 дней до проведения общего собрания проекты сметы и финансово-экономического обоснования должны быть доступны садоводам для ознакомления. За это время вы можете ознакомиться с планируемыми расходами, в том числе – с выплатами работникам, а на общем собрании утвердить или скорректировать расходы.

Что касается размера выплаты заработной платы, то она рассчитывается от минимального размера оплаты труда (МРОТ) и продолжительности рабочего времени. Полная ставка – это 40-часовая рабочая неделя. Сколько часов в неделю работают председатель, бухгалтер? Это вы решаете на общем собрании. Исходя из этого рассчитывается им заработная плата. При расчете заработной платы в смете не стоит забывать и про налоги на фонд оплаты труда.



Дежурный по номеру
Марина Блинова

О ПОЛЕЗНОМ ДОСУГЕ ЗАМОЛВИЛИ СЛОВО

В нашей газете мы часто обращаемся к вопросам оказания социальных услуг гражданам. На этот раз мы постарались узнать у наших читателей, каким образом организован досуг пенсионеров.

Учиться на хороших примерах

Кажется, вот настала пора, когда не надо спешить на работу, можно свободно ходить на концерты, выставки, спектакли, в парки, заниматься любимым делом. Но вот беда: то здоровье подводит, то далеко или трудно добираться до учреждений культуры.

Прежде чем представить обзор звонков читателей, хочу заметить, что обращений было немало, но, как обычно, пожилые уральцы озвучивали все темы, которые их волнуют. Об организации досуга читатели рассуждали как-то скупко, часто звучала фраза: «Какой теперь досуг, ноги плохо ходят, далеко добираться...». Но об этом больше говорят собеседники из Екатеринбурга, потому что до социальных служб и объектов культуры в большом городе добираться пожилым людям сложнее, приходится ехать с пересадками. И все же любителей с пользой провести время оказалось немало.

Валентина Ивановна из Екатеринбурга любит и приветствует путешествия и экскурсии, концерты и выставки, попадает на эти мероприятия с подругами, которые живут в разных районах города. Она хочет, чтобы таких мероприятий для пожилых людей было больше в ее районе, желательно, чтобы предоставлялся транспорт. Она – человек активный, но передвигается с тросточкой, а интерес и желание есть и романсы послушать, и на экскурсию съездить, и в кино сходить.

Елена Геннадьевна из Екатеринбурга – тоже человек с активной жизненной позицией. Сама организует себе досуг, посещает театр, кино, выставки, концерты. Молодец, одним словом! Так держитесь! Еще она очень хочет заниматься специальными физическими упражнениями для спины, суставов под руководством специалиста. Такая услуга существует в Центре обслуживания населения ее района, но начало занятий – в 9 часов, а добираться придется на трамвае: до транспорта нужно идти и 6 остановок проехать. Согласитесь, это неудобно и долго.

Например, в Москве в рамках проекта «Московское долголетие» такие занятия проводятся во многих дворах для всех желающих, занимаются с пенсионерами инструкторы или обученные волонтеры. И люди с удовольствием занимаются в своем дворе. Вот бы Екатеринбургу и другим уральским городам перенять этот опыт! И еще есть у читательницы мечта – обучаться танцам для тех, кому 60+. Это – и коллектив, и польза, и удовольствие. От экскурсий она бы тоже не отказалась...

Активная жизненная позиция

Постоянный читатель **Владимир Александрович** из Асбеста всегда активно обсуждает с нами все вопросы нашей газеты, события региона и международную обстановку. Неравнодушный человек с активной жизненной позицией, он и досуг свой организует сообразно своему характеру, пытается решать насущные вопросы сегодняшней реальности. Это гражданская позиция деятельного человека, который замечает все недочеты, недоработки сотрудников местной администрации и других структур.

Надежда Николаевна из Слободы-Туринской просто покорила своим оптимизмом, жизнелюбием, замечательным отношением к работникам социальной службы, которые организуют для людей пожилого возраста дважды в неделю коллективные физкультурные занятия: специально разработанный комплекс проводит замечательный профессионал инструктор Алена Хабарова. Она обязательно учитывает физические возможности участников, поднимает им настроение. Как рассказывает собеседница, их наставница Алена – и организатор пеших прогулок с кострами и песнями, и руководитель кружка рукоделия, то есть человек, вкладывающий душу в свою работу, любящий своих подопечных.

Надежда Николаевна интересно рассказывала о проводимых в социальной службе праздниках, вечерах, концертах. А еще она ходит со скандинавскими палками, а еще они плетут маскировочные сети для нужд СВВ, а еще делают обереги для участников спецоперации. А еще она купила себе велосипед и уже опробовала выезд на нем этой весной! Замечательно, что скучать нашей читательнице некогда. Желаю, чтобы у всех было как можно больше таких же «А еще...»!

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **20** звонков из Екатеринбурга, Асбеста, Слободы-Туринской, Полевского, Верхней Пышмы, Верхней Туры, Нижнего Тагила, Режа, Североуральска.

Скучать некогда

Раиса Михайловна из Ирбита возмущена тем, что творится в ее родном городе. К примеру, недавно у них произошло убийство косуль, – нашли семь погибших особей. Дворы не убирают, дороги к мусорным бакам и к подъездам не расчищены, тротуаров у домов нет, выбираться из двора до магазина тяжело и опасно, можно упасть. Увы, не избежала этого и наша читательница, когда пошла за газетой на почту, потому что любит «Пенсионер»...

А что касается темы дежурства, то досуг ей организует местное общество инвалидов. Конечно, хотелось бы ей, как она отмечает, «куда-то съездить, что-то посмотреть; ну, ладно, помогают – и хорошо».

Супруги **Татьяна Георгиевна** и **Александр Викторович** из Екатеринбурга высказали такое пожелание: вот если бы социальная служба организовывала не длинные экскурсии по городу на автобусе, а поездки в кино, театр, на выставки, в парки, дендрарий, зоопарк. Порой хочется просто выбраться из дома, увидеть что-то интересное. Не хватает пожилым людям зрелищ, а хочется жить активно, насыщенно. Да, есть любимые занятия: чтение, рукоделие – шитье и вязание, но этим можно заниматься дома и обмениваться успехами по телефону. Хочется, чтобы работники соцзащиты проводили мероприятия, направленные на получение новых, приятных впечатлений. Это поднимает настроение, во время таких «вылазок» забываешь о заботах, видишь жизнь в разных ее проявлениях.

Жительница Екатеринбурга **Галина Васильевна** досуг себе организует сама. Она – опытный садовод, именно это – ее отдушина. Но она с удовольствием рассказывает о том, как со своей знакомой ездила на экскурсию в Ирбит, организованную Комплексным центром соцобслуживания населения, фотографировалась на мотоциклах. «Байкеры-бабушки», – шутит собеседница. Посетили они и дом-музей П. Бажова, ездили на экскурсию в сыроварню, где пробовали сыр и даже сами его делали. Читательнице хотелось бы, чтобы таких акций было больше именно в ее районе. Добрые слова говорит она и в адрес районных и городских библиотек, где организуют вечера романса, выступления артистов, конкурсы стихов, встречи с писателями, интересными людьми, но сожалеет, что это мало афишируется.

Любовь Александровна из Екатеринбурга ведет активный образ жизни: и занятия с внуками, и вязание, и шитье, компьютером владеет на уровне пользователя, скандинавской ходьбой занимается. Она сожалеет, что при наличии в ее районе достаточного количества библиотек сложно найти информацию о проводимых там мероприятиях. Она бы с удовольствием посещала их. Очевидно, работникам библиотек нужно продумать способы информирования пенсионеров.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Один из способов избежать социальной изоляции – повышение уровня включенности пенсионера в общественную жизнь. Важным направлением развития социальных связей пожилого человека с обществом выступает досуговая активность. Правильно организованный досуг значительно улучшает психическое состояние пожилых людей: поднимает настроение, успокаивает, пробуждает оптимизм, дает ощущение удовлетворенности жизнью. Профессионально организованный досуг оказывает благотворное влияние на память, замедляет дегенеративные процессы мозга. Общение с широким кругом людей разрывает замкнутое пространство, в котором оказывается человек после прекращения трудовой деятельности, наполняет его жизнь новым содержанием и смыслом.

Досуг – не просто приятное времяпрепровождение, а огромная польза, тепло общения, новые друзья и возможность делиться мудростью. Это ощущение, что ты нужен и любим, спасение от одиночества. Когда есть интересные занятия, жизнь становится ярче и полнее. Это может быть что угодно – от пения в хоре до прогулок по парку. Главное, чтобы это приносило радость.

Участие в мероприятиях помогает чувствовать себя нужными, современными и связанными с обществом. Мы привыкли в жизни делать многое под девизом «Надо!», а сейчас, на пенсии, уже можно жить с девизом «Хочу!». Социально-культурный досуг людей старшего возраста является одной из главных задач государственных социальных структур. Правительством РФ дано указание региональным социальным структурам разработать программы по поддержке социально-культурной деятельности для людей старшего возраста в каждом регионе РФ. Главная цель – искоренение одиночества, помощь в организации досуга пожилых людей.

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40 11.30, 00.55, 03.05 ПОДКАСТ.
ЛАБ 16+
12.35 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
13.45 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ПАВЕЛ. ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ» 16+
00.00 РОКОТ КОСМОДРОМА 12+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 5 САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30 Т/С «КУЛАГИНЫ» 16+
17.00 03.30 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «АЛЛА-ТАКСИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.10 СПУТНИК. РУССКОЕ ЧУДО 12+

НТВ

04.35, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ЧЕРНОЕ СОЛНЦЕ» 16+
22.10 Т/С «СТРАХ НАД НЕВОЙ» 16+
00.35 «Ч.Т.Д.» С МАРГАРИТОЙ СИМОНЬЯН 16+
01.10 Т/С «ЛУЧНОЕ ПРАВОСУДИЕ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 16.25 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ 12+
09.00 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05 13.35, 22.55, 01.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 ВРЕМЯ ЧЕМПИОНОВ. СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
12.30 19.50 ФУТБОЛ. МИР РОС. ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ОБЗОР 6+
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
17.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
18.45 ГРОМКО. ПРЯМОЙ ЭФИР
20.55 ВОЛЕБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. СУПЕРЛИГА. ЖЕН. ФИНАЛ. ДИНАМО-АК БАРС (КАЗАНЬ) - ЗАРЕЧЬЕ-ОДИНЦОВО (МСК. ОБЛ.). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. НАПОЛИ - МИЛАН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
04.00 ВОЛЕБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. СУПЕРЛИГА. МУЖ. 1/2 6+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.30 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+
08.00 Х/Ф «МАЛЕНЬКОЕ ОДОЛЖЕНИЕ» 16+
09.15 19.45 ДОЧЕРИ ПЕРВЫХ КОСМОНАВТОВ 16+
10.00 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛОДАТЕЛЬ 16+
11.10 23.55 ХК ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО 16+
13.00 Д/Ф «ЕКАТЕРИНБУРГ. ОСОБНЯК ТИХОНОВЫХ» 16+
13.35 ТЕЛЕСПЕТАКЛЬ «ИГРА» 16+
15.20 АГОРА 16+
16.30 ПЕРВЕДВИЖНИКИ 16+
17.15 И.С.БАБ. МОТЕТЫ И КАНАТЫ ДЛЯ ХОРА. ОРЕТКИ И СОЛИСТОВ 16+
18.05 Д/Ф «ТОМСК. ИЗУМРУДНЫЙ ЗАМОК» 16+
18.35 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ 16+
20.25 СПОКОЙНОЕ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.40 Д/Ф «ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ВЕК МОЕЙ ЖИЗНИ» 16+
21.30 САТИ. НЕСКОЛЬКА КЛАССИКА...
22.10 Т/С «СОЛНЧНЫЙ УДАР» 12+
23.10 Д/Ф «ВНАЧАЛЕ БЫЛО ДЕЛО» 16+

Домашний

06.30 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25 02.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30 Т/С «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
11.35 00.15 Д/С «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.45 01.15 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.20 01.40 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.55 02.10 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.30 03.25 Т/С «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ» 16+
19.00 Х/Ф «КАК ИНАЧЕ» 16+
23.05 Д/С «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
04.15 6 КАДРОВ 16+

МИР

05.00 06.10, 10.20 Т/С «ДЕЛО БЫЛО НА КУБАНЬ» 16+
06.00 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
10.10 БЕЛОРУССКИЙ СТАНДАРТ 12+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. ДЕТИ 6+
21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.50 22.55 ИГРА В КИНО 16+
23.20 ИГРА В КИНО. ЧЕМПИОНАТ МИРА 16+
00.05 Д/Ф «СКИФ. СПАСТИ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ» 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Х/Ф «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» 12+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 Д/С «МАРШАЛЫ СТАЛИНА» 16+
11.00, 13.20, 23.15 Т/С «ВЕЧНЫЙ ЗОВ» 12+
14.40, 17.10, 03.45 Т/С «ТОЧКА ВЗРЫВА» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
02.10 Х/Ф «ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 03.30 СМХК. ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.55 Х/Ф «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-5» 16+
10.55 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50, 03.00 Х/Ф «ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НАСТЕНЬКА» 16+
16.55 Д/Ф «ЛЕНГИДЫ ЭСТРАДЫ» 16+
18.10 Х/Ф «БРОДЯГА» 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

05.00 07.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00 Д/Ф «ВАЛААМ. ПРЕОБРАЖЕНИЕ» 0+
10.45 Х/Ф «ДОРОГА К ДОМУ» 6+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЕЖДЕСЯЩЕНЫХ ДАРОВ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.00 Х/Ф «ВДОВОВ» 0+
15.55 Х/Ф «ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ» 12+
18.00 ГЛАВНОЕ С АННОЙ ШАФРАН. НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+
19.30 СТРАСТНАЯ НЕДЕЛЯ 0+
20.00 02.15 Д/Ф «ГОЛОСА ПАТРИАРХА ТИХОНА» 6+
21.05 04.30 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
21.40 04.00 ПОЛЕ БИТВЫ
22.15 БЕСОГОН 18+
23.15 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
00.25 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+

5 канал

06.05 09.30 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.40, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.40, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 01.15 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 00.30 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ

05.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ
08.00 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
08.20 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ 16+
08.40 12.30, 18.30, 20.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
10.00 Д/Ф «ЛЕНИН ГЛАДИЛ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НЕ СМЕЯЛСЯ» 12+
11.30 Д/Ф «РАССРЕКЩЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
12.00 О ЛИЧНОМ И НАПЛИЧНОМ 12+
13.00, 16.30, 00.00 ДНК РОССИИ 12+
13.30 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА. ГАВРИЛ ГИТОВ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «ЕВГЕНИЯ ХАНАЕВА. ПОЗДНЯЯ ЛЮБОВЬ» 12+
15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
15.25 НОВОСТИ ТМК 12+
15.40 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИИ 16+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
17.10 00.30 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.50, 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+
20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
01.30, 03.00 ЗАЛОПЕДНИКИ РФ 12+
04.30 Д/Ф «ДИНАСТИЯ» 12+

ОТР

06.00 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
07.30 НЕСУЧНОЕ ДЕЛО 12+
07.45 Д/Ф «КАК ИВАН ПИГАРЕВ СОН ИЗУЧАЛ» 16+
09.30 Д/Ф «ГОРОД С ИСТОРИЕЙ» 12+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35, 18.40 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ
13.00, 01.40 Д/Ф «ГРОЗОВОЙ ПЕРЕВАЛ. ЛЮБОВЬ, НЕВАСИИТ И МЕСТЬ» 16+
17.15 Х/Ф «ПРОГУЛКА» 16+
19.00 «НЕВИДНО. ВЕРОЯТНО 12+»
19.45 НОВОСТИ СОВЕТА ФЕДЕРАЦИИ 12+
22.15 Х/Ф «ОТПУСК В СЕНТЯБРЕ» 16+
00.35 Х/Ф «ПЕРВЫЙ ЭТАЖ» 16+
02.35 ПРОДОЛЖЕНИЕ 12+
03.15 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 12+
04.10 ОТРАЖЕНИЕ. ИТОГИ 12+
04.40 БОЛЬШАЯ СТРАНА 12+
05.30 СВЕТ И ТЕНИ 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 01.40, 04.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00, 20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
17.00, 02.30 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.35 Х/Ф «ВИКИНГИ ПРОТИВ ПИРШЕЛЬЦЕВ» 16+
23.25 Х/Ф «КТО ВЫ, МИСТЕР БРУКС?» 16+

ВТОРНИК, 7 АПРЕЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.45 Т/С «ПАВЕЛ. ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ» 16+
00.00 РОКОТ КОСМОДРОМА 12+
00.55 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 5 САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30 Т/С «КУЛАГИНЫ» 16+
17.00 03.30 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «АЛЛА-ТАКСИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.10 ВТОРОЙ. ГЕРМАН ТИТОВ 16+

НТВ

04.40, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ЧЕРНОЕ СОЛНЦЕ» 16+
22.10 Т/С «СТРАХ НАД НЕВОЙ» 16+
00.35 ЗАХАР ПИЛЕТКИН. УРОКИ РУССКОГО 16+
01.10 Т/С «ЛУЧНОЕ ПРАВОСУДИЕ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 16.25 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ 12+
09.00 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05 13.35, 18.45, 23.55 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
12.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
12.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. ОБЗОР ТУРА 6+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
17.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
19.45 ФУТБОЛ. ФОНВЕТ КУБОК РФ. ПУТЬ РЕГИОНОВ. 1/2. КРЫЛЬЯ СОВЕТОВ (САМАРА) - ЦСКА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.55 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВЪЕЗД ЦСКА - ЛОКОМОТИВ КУБАНЬ (КРАСНОДАР). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
01.20 ФЕСТИВАЛЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА «ПРОРЫВ» 12+
02.30 МАТЧ ПАРАД 6+

КУЛЬТУРА K

06.30 ЛЕТО ГОСПОДНЕ 16+
07.05 Д/Ф «И НЕ ДЫШАТЬ НАД ВАШИМ ЧУДОМ, МОНОФЕРРАН... ИСАКИЕВСКИЙ СОБОР» 16+
07.35 13.30 Х/Ф «ЦЫГАН» 0+
09.15 19.45 ДОЧЕРИ ПЕРВЫХ КОСМОНАВТОВ 16+
10.00 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛОДАТЕЛЬ 16+
11.15 23.55 ХК ВЕК 16+
11.40 00.20 Х/Ф «ОБИДА СТАРОГО ОХОТНИКА» 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО. КНИГИ 16+
13.00, 23.10 Д/Ф «ВНАЧАЛЕ БЫЛО ДЕЛО» 16+
15.15 Д/Ф «БЕЛАРУСЬ. НЕСВИЖСКИЙ ЗАМОК» 16+
15.45 САТИ. НЕСКОЛЬКА КЛАССИКА... 16+
16.30 ЭРИМАТЖ 16+
17.15 ОСТРОВА 16+
18.00, 01.10 С. РАХМАНИНОВ. «ЛИТУРГИЯ СВЯТОГО ИОАННА ЗЛАТОУСТА» 16+
19.00 БЕЛОРУССКИЙ СОЖЕГ 16+
20.30 СПОКОЙНОЕ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.45 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТСОР 16+
21.25 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
22.10 Т/С «СОЛНЧНЫЙ УДАР» 12+

Домашний

06.30 05.10 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15 04.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.15 02.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30 Т/С «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
11.35 00.15 Д/С «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.45 01.15 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.20 01.40 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.55 02.10 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.30 03.25 Т/С «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ» 16+
19.00 Х/Ф «ОПЕЛ НА ОБОЧИНЕ» 16+
23.05 Х/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+

МИР

06.00 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
06.15 05.05 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
07.05 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКА» 16+
09.00, 10.10 Х/Ф «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ» 16+
11.10 Х/Ф «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА» 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. ДЕТИ 6+
21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.50, 22.55, 23.20 ИГРА В КИНО 16+
00.30 РОЖДЕННЫЕ В СССР 16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 13.20, 23.15 Т/С «ВЕЧНЫЙ ЗОВ» 12+
14.45, 17.10, 03.50 Т/С «СЛЕД ПИРАНИ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
02.15 Х/Ф «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР 16+
08.40 Х/Ф «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-5» 16+
10.55 АКТЕРСКОЕ ДРАМЫ 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50, 03.00 Х/Ф «ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НАСТЕНЬКА» 16+
16.55 Д/Ф «ЛЕНГИДЫ ЭСТРАДЫ» 16+
18.10 Х/Ф «БРОДЯГА. ВРАБЕННАЯ ТАЙНА» 16+
22.35 ЗАКОН И ПОРЯДОК 16+
23.05 Д/Ф «САМЫЙ УЖАСНЫЙ ПАПА» 16+
00.35 04.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
00.50 Д/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ КТБ» 16+

СПАС

05.00 07.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. БЛАГОВЕЩЕНИЕ ПРЕСВЯТЫХ БОГОРОДИЦЫ 6+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЕЖДЕСЯЩЕНЫХ ДАРОВ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.00, 19.30 СТРАСТНАЯ НЕДЕЛЯ 0+
14.30, 16.30 Х/Ф «ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ» 12+
18.30, 23.20 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
20.00 Д/Ф «ВАВИЛОН. БАШНЯ ГОРДЫНИ» 6+
21.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
21.40 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
22.15 БЕСОГОН 18+
00.30 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
00.40 01.45 АПОКАЛИПСИС 16+

5 канал

06.05 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
06.40 07.05, 07.35, 08.05 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.40, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 01.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 00.30 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ

05.00 08.00, 12.00, 15.00, 20.30, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ
05.30 08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55 09.55, 11.55, 13.55, 15.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
09.00, 13.00, 21.00, 23.15 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30 04.30, 03.00 Д/Ф «ДИНАСТИЯ» 12+
10.00 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ХОККЕУ СРЕДИ ГЛУХИХ. ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «ЛЮБОВЬ ПЕРВЫХ» 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
16.30, 00.00 ДНК РОССИИ 12+
17.10 00.30 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+

ОТР

06.00 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 Х/Ф «ОТПУСК В СЕНТЯБРЕ» 16+
09.30 05.30 СВЕТ И ТЕНИ 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35, 18.40 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ
13.00, 01.40 Д/Ф «ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ ТУТАНАХАМОНА» 16+
17.10 Х/Ф «ЖЕНСКАЯ СОБЕСТВЕННОСТЬ» 16+
19.00 ОТЧИЙ ДОМ 12+
19.15 ЧЕЛОВЕК И СУДЬБА 16+
19.40 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
22.15 Х/Ф «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ» 16+
23.45 Х/Ф «ОНИ ШЛИ ЗА СОЛДАТАМИ» 16+
02.35 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
03.15 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 12+
04.10 ОТРАЖЕНИЕ. ИТОГИ 12+
04.40 БОЛЬШАЯ СТРАНА 12+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 01.40, 04.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00, 20.00 100 ВОПРОСОВ ОБО ВСЕМ 16+
17.00, 02.25 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
21.00 Х/Ф «СЕРФЕР» 16+
23.25 Х/Ф «АФЕРИСТАК» 18+

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ПАВЕЛ. ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ» 16+
00.00 РОКОТ КОСМОДРОМА 12+
00.55 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30 Т/С «КУЛАГИНЫ» 16+
17.00, 03.30 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «АЛЛА-ТАКСИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.10 АЛЕКСЕЙ ЛЕОНОВ. ПРЫЖОК В КОСМОС 16+

НТВ

04.35 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ЧЕРНОЕ СОЛНЦЕ» 16+
22.10 Т/С «СТРАХ НАД НЕВОЙ» 16+
00.35 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ 12+
01.40 Т/С «УЛИЧНОЕ ПРАВОСУДИЕ» 16+
04.05 Т/С «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 16.25 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ 12+
09.00 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05 13.35, 18.45, 01.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 03.00 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
12.00, 02.30 ВИД СВЕРХУ 12+
12.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. ОБЗОР УРА 6+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
17.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
19.45 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РОССИИ. ПУТЬ РПЛ. ФИНАЛ. ДИНАМО (МСК) - КРАСНОДАР. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.15 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ. ПУТЬ РЕГИОНОВ. 1/2. ЗЕНИТ (СПБ) - СПАРТАК (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
04.00 ВОЛЕБОЛ НА СНЕГУ. ФИНАЛ ЧЕМПИОНАТА РФ 6+
05.55 НОВОСТИ 0+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 19.00 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.55 13.30 Х/Ф «ЦЫГАН» 0+
09.15 19.45 ДОЧЕРИ ПЕРВЫХ КОСМОНАВТОВ 16+
10.00 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15 23.55 ХА ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО. КИНО 16+
13.00 23.10 Д/Ф «ВНАЧАЛЕ БЫЛО ДЕЛО» 16+
15.05 Д/Ф «СЮЖЕТЫ ЗИМНЕЙ ТАРУСЬ» 16+
15.45 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.30 Д/Ф «И НЕ ДЫШАТЬ НАД ВАШИМ ЧУДОМ, МОНФЕРРАН» 16+
17.15 Д/Ф «ФАТА-МОРГАНА Д. РОЖДЕСТВЕНСКОГО» 16+
18.10 В.А. МОЦАРТ. РЕКВИЕМ ДЛЯ СОЛИСТОС, ХОРА И ОРКЕСТРА 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.45 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
21.25 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+
22.10 Т/С «СОЛНЕЧНЫЙ УДАР» 12+
00.50 Д/Ф «КАТЕРИНАБЕРГ. ОСОБНЯК ТИЛКОВЫХ» 16+

Домашний

06.30 05.20 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
06.55 04.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
07.55 02.35 ТЕСТ НА ОЦТВОСТВО 16+
10.10 Д/С «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
11.15 00.15 Д/С «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.30, 01.15 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.05 01.40 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.35 02.10 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.10 КРАСИВАЯ И СЧАСТЛИВАЯ 45+ 16+
14.25 03.25 Т/С «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ» 16+
19.00 Х/Ф «ПРОЗРЕНИЕ» 16+
23.05 Х/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+

МИР

06.00 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
06.15 00.05 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
07.05 Х/Ф «ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ» 16+
09.00 10.10 Т/С «ЛЕГЕНДЫ О КРИТ» 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10 15.05, 16.15, 18.20, 18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. ДЕТИ 6+
21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.50 22.35, 23.20 ИГРА В КИНО 16+
00.30 РОЖДЕННЫЕ В СССР 16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 13.20, 23.15 Т/С «ВЕЧНЫЙ ЗОВ» 12+
14.55 17.10, 04.00 Т/С «ПОКУШЕНИЕ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
02.20 Х/Ф «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ» 12+
02.40 Х/Ф «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ» 6+ 16+
10.35 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
11.30 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Х/Ф «ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ! СУДЬБА-ЗЛОДЕЙКА» 12+
13.45 МОИ ГЕРОИ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НАСТЕНЬКА» 16+
16.55 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ ЭСТРАДЫ» 16+
18.10 Х/Ф «БРОДИГА. ЛЕГЕНДА О ЗАМКЕ» 16+
22.35 ХВАТИ СЛУХОВ! 16+
23.05 ХРОНИКИ МОСКОВЬЕВО БЫТА 16+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

05.00 07.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00 19.30 СТРАСТНАЯ НЕДЕЛЯ 0+
10.35 СВЯТЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ. ТАИНСТВА ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ 0+
11.05 14.00 СОДОМ. КАРА ГОСПОДНЯ 16+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ ПРЕЖДЕОСВЯЩЕННЫХ ДАРОВ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.50 Х/Ф «ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ» 12+
16.50 Х/Ф «ДВАЖДЫ РОЖДЕННЫЙ» 12+
18.30 23.20 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
20.00 Д/Ф «БАВИЛОН. БАШНЯ ГОРДЫНИ» 6+
21.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВАШЕНИКА 12+
21.40 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
22.15 БЕСОГОН 18+
00.30 Д/Ф ПАТРИАРХА 0+
00.40 АПОКАЛИПСИС 16+

5 канал

06.20 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
08.25 СТРОЙНАДЗОР 16+
09.00 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.40 16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
17.30 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 01.15 Т/С «СВОИ-7» 16+

5 канал

23.05 00.30 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+
ТНВ
ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ
ОТВ
05.00 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30 08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
09.00 11.00, 13.30, 20.45 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
10.00 Д/Ф «ЛЮБОВЬ ПЕРВЫХ» 12+
11.30 Д/Ф «РАССЕКРЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00 16.30, 00.00 ДНК РОССИИ 12+
14.00 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «УБИТЫЕ СЛОВОМ» 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
17.10 00.30 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.00 23.30 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА. ВАСИЛИЙ ТАТИЩЕВ» 12+
18.50 23.15 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
20.30 21.30 НОВОСТИ ТAV 9/2 16+
01.30 03.00, 04.30 Д/Ф «ДИНАСТИЯ» 12+

5 канал

22.20 01.40 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 00.55 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+
00.30 ДЕНЬ АНГЕЛА 6+
ТНВ
ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ
ОТВ
05.00 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30 08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55 09.55 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
09.00 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА. ВАСИЛИЙ ТАТИЩЕВ» 12+
09.30 01.30, 03.00 Д/Ф «ДИНАСТИЯ» 12+
10.00 Д/Ф «УБИТЫЕ СЛОВОМ» 12+
11.00 13.00, 18.00, 21.00, 23.15 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
11.30 Д/Ф «РАССЕКРЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
14.00 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «НИКИТА ХРУЩЕВ. КАК СКАЗАЛ, ТАК И БУДЕТ» 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
16.30 00.00 ДНК РОССИИ 12+
17.10 00.30 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.50 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00 21.30 НОВОСТИ ТAV 9/2 16+
04.30 ЗАПОВЕДНИКИ РФ 12+

РЕН ТВ

05.00 18.00, 01.25, 04.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 12+
10.00 ЗАСЕКРЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАДАЧИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРоятНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 МОМЕНТ В ИСТОРИИ 16+
17.00 02.15 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
20.45 Х/Ф «ПРЕСТУПНИК» 16+
23.25 Х/Ф «ЗАЛОЖНИКИ МАРСА» 16+

ОТР

06.00 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ПРОСЕЛЕНИЕ 12+
07.10 ОТЧУЙ ДОМ 12+
07.30 Х/Ф «СЛУЧАЙ ИЗ СЛЕДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ» 16+
09.30 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО. ПОСЛЕПСОБИЕ 12+
10.00 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05 10.35, 18.40 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ
13.00 01.45 Д/Ф «ПОДЛИННАЯ ИСТОРИЯ ДАРТАНЬЯНА» 16+
17.10 Х/Ф «НАЧАЛЬНИК ЧУКЧКИ» 16+
19.00 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
22.15 Х/Ф «ЦАРСКАЯ ОХОТА» 16+
00.25 Х/Ф «ТАКСИ» 12+
02.45 Д/Ф «ГОРОД С ИСТОРИЕЙ» 12+
03.15 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 12+
04.10 ОТРАЖЕНИЕ. ИТОГИ 12+
04.40 БОЛЬШАЯ СТРАНА 12+
05.30 СВЕТ И ТЕНИ 16+

РЕН ТВ

05.00 18.00, 01.25, 04.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 12+
10.00 ЗАСЕКРЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАДАЧИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРоятНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 МОМЕНТ В ИСТОРИИ 16+
17.00 02.15 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
20.45 Х/Ф «ПРЕСТУПНИК» 16+
23.25 Х/Ф «ЗАЛОЖНИКИ МАРСА» 16+

ЧЕТВЕРГ, 9 АПРЕЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ПАВЕЛ. ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ» 16+
00.00 РОКОТ КОСМОДРОМА 12+
00.55 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30 Т/С «КУЛАГИНЫ» 16+
17.00, 03.30 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «АЛЛА-ТАКСИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.10 ВАЛЕНТИНА ТЕРЕШКОВА. ЧАЙКА И ЯСТРЕБ 16+

НТВ

04.35 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 01.05 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ЧЕРНОЕ СОЛНЦЕ» 16+
22.10 Т/С «СТРАХ НАД НЕВОЙ» 16+
01.25 Х/Ф «ПО СЛЕДУ ЗВЕРЯ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 16.25 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ 12+
09.00 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05 13.35, 20.15, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 03.00 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
12.00, 02.30 ФОРМУЛА-1. ГАУНТ ОГНИ 12+
12.30 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ. ОБЗОР 6+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 БОУЛИНГ. КУБОК КЛУБ. ПРО-ТУР. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
18.35 01.20 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
21.15 ХОККЕИ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ 1/4. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
04.00 ВОЛЕБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. СУПЕРЛИГА. ЖЕН. ФИНАЛ. ДИНАМО-АК БАРС (КАЗАНЬ) - ЗАРЕЧЬЕ-ОДИНЦОВО (МСК. ОБЛ.) 6+
05.55 НОВОСТИ 0+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 19.00 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.55 13.30 Х/Ф «ЦЫГАН» 0+
09.15 19.45 ДОЧЕРИ ПЕРВЫХ КОСМОНАВТОВ 16+
10.00 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15 23.55 ХА ВЕК 16+
11.45 00.25 Х/Ф «ПАССАЖИР» 12+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО. ТЕАТР 16+
13.00 23.10 Д/Ф «ВНАЧАЛЕ БЫЛО ДЕЛО» 16+
14.55 Д/Ф «ГОРОД ЗНАНИЙ» 16+
15.35 2 ВЕРНИК 2 16+
16.30 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ! 16+
17.15 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
18.10 01.05 КОНЦЕРТ РУССКОЙ ХОРОВОЙ МУЗЫКИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.45 КИНО О КИНО 16+
21.25 ЗНИМА 16+
22.10 Т/С «СОЛНЕЧНЫЙ УДАР» 12+
02.00 Д/Ф «СКАЖИ МНЕ, НОВГОРОД...» 16+

Домашний

06.30 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.10 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.10 02.35 ТЕСТ НА ОЦТВОСТВО 16+
10.25 Д/С «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
11.30 00.15 Д/С «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.40 01.15 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.15 01.40 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.50 02.10 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.25 03.25 Т/С «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ» 16+
19.00 Х/Ф «ПОСЛЕ ДЛИВОЙ ЗИМЫ» 16+
23.05 Х/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
05.10 6 КАДРОВ 16+

МИР

06.00 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
06.15 10.10, 18.30, 07.50, 11.05, 14.10, 09.05, 12.00, 15.05, 16.35, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
16.15 ОБМАНУ. НЕТ 16+
20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. ДЕТИ 6+
21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.50 ИГРА В КИНО. БИТВА БЛОГЕРОВ 16+
22.35 23.20 ИГРА В КИНО 16+
00.05 НАШЕ КИНО 16+

ЗВЕЗДА

05.20 14.55, 17.10 Т/С «ПОКУШЕНИЕ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 13.20, 23.15 Т/С «ВЕЧНЫЙ ЗОВ» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
04.15 Д/С «СТРЕЛКОВОЕ ВООРУЖЕНИЕ РУССКОЙ АРМИИ» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ» 6+ 16+
10.35 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
11.30 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Х/Ф «ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ! СУДЬБА-ЗЛОДЕЙКА» 12+
13.45 04.55 МОИ ГЕРОИ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НАСТЕНЬКА» 16+
16.55 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ ЭСТРАДЫ» 16+
18.10 20.00 Х/Ф «БЕССОННИЦА» 16+
22.35 10 САМЫХ... 16+
00.35 04.40 ПЕТРОВКА, 38 16+
00.50 Д/Ф «ОХОТА НА МАНЬЯКА» 16+

СПАС

05.00 07.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00 19.30 СТРАСТНАЯ НЕДЕЛЯ 0+
10.30 11.15 СОДОМ. КАРА ГОСПОДНЯ 16+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ И ЧИН УМОВЕНИЯ НОГ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.30 Х/Ф «ДВАЖДЫ РОЖДЕННЫЙ» 12+
16.10 Х/Ф «ВДОВЫ» 0+
18.00 23.35 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
19.30 03.55 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
20.00 УТРЕНЯ С ЧТЕНИЕМ 12 ЕВАНГЕЛИЙ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
22.30 БЕСОГОН 18+
00.45 Д/Ф ПАТРИАРХА 0+
00.55 АПОКАЛИПСИС 16+

5 канал

05.00 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25 05.40, 06.20, 07.00, 07.45, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
08.25 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
09.40 10.30, 11.20, 12.15, 13.30, 13.35, 14.25, 15.20, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
17.30 18.20, 19.00, 19.45, 20.35, 21.25, 02.25, 03.05, 03.45, 04.20 Т/С «СЛЕД» 16+

5 канал

22.20 01.40 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 00.55 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+
00.30 ДЕНЬ АНГЕЛА 6+
ТНВ
ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ
ОТВ
05.00 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30 08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55 09.55 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
09.00 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА. ВАСИЛИЙ ТАТИЩЕВ» 12+
09.30 01.30, 03.00 Д/Ф «ДИНАСТИЯ» 12+
10.00 Д/Ф «УБИТЫЕ СЛОВОМ» 12+
11.00 13.00, 18.00, 21.00, 23.15 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
11.30 Д/Ф «РАССЕКРЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
14.00 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «НИКИТА ХРУЩЕВ. КАК СКАЗАЛ, ТАК И БУДЕТ» 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
16.30 00.00 ДНК РОССИИ 12+
17.10 00.30 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.50 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00 21.30 НОВОСТИ ТAV 9/2 16+
04.30 ЗАПОВЕДНИКИ РФ 12+

РЕН ТВ

</

В ОЖИДАНИИ «БОЛЬШОЙ ВОДЫ»

ПОЛОВОДЬЕ

Елена Зинковская
Фото из открытых источников

Из-за снежной зимы уровень воды в реках Свердловской области будет значительно выше нормы. Как службы и ведомства региона готовятся к весеннему паводку?

Много снега, тепла и воды

Начальник отдела гидрологических прогнозов Уральского управления по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды **Людмила Аненко** отметила, что в этом году переход температуры воздуха через 0 градусов произошёл раньше нормы, соответственно, и половодье начнется раньше средних многолетних сроков. «Снегозапасы на большинстве бассейнов составили 130-170%, а в бассейнах Ницы и Пышмы – 210-220%», – отметила она. – Вскрытие рек мы также ожидаем раньше средних многолетних сроков, на отдельных участках рек Туры, Ницы, Чусовой, Сылвы существует вероятность образования заторов льда. Ожидаем, что наивысшие уровни воды весеннего половодья в большинстве рек Свердловской области могут сформироваться выше нормы на 0,51 м, в реках Тура, Сосьва – выше нормы на 1,5-2 м».

При дружной весне в поймах отдельных рек в пониженных местах вероятно подтопление участков автодорог, мостов, садовых участков и отдельных жилых домов. Наиболее неблагоприятная обстановка может сложиться на бассейнах рек Тура, Ница, Тавда, Сосьва. В реке Туре, в районах Туринска, Ирбита, вода может достигнуть критических отметок, при которых возникают опасные гидрологические явления. Пики половодья формируются с апреля по июнь. Обычно паводки у нас завершаются во второй декаде – конце мая. На некоторых реках севера области и бассейна Тавды – в июне. Бывали годы, когда на Тавде паводок заканчивался в июле – начале августа.

Чтобы паводок прошел без последствий

«Максимальные уровни воды в реках Свердловской области будут формироваться постепенно – это особенность нашей территории, – считает министр природных ресурсов и экологии Свердловской области **Денис Мамонтов**. – Особое внимание во время паводка мы уделяем гидротехническим сооружениям. Их у нас 556. Сейчас наполненность водохранилищ Свердловской области – от 70 до 80%, мы имеем достаточный запас воды. Но основная функция наших водохранилищ – не регулирование паводковых вод, а обеспечение питьевых и хозяйственно-бытовых нужд населения. Поэтому мы поддерживаем такой уровень, чтобы принимать талые воды, не создавая опасных ситуаций для гидротехнических сооружений, и при этом накопить запас воды для летнего периода, когда ее притоки уменьшатся.

В зоне риска – более 40 населённых пунктов, свыше тысячи жилых домов и около пяти тысяч проживающих в них

человек. Они могут оказаться отрезанными от транспортного сообщения. Все эти территории находятся под особым контролем МЧС, местных властей. К ликвидации опасных явлений, предотвращению чрезвычайной ситуации также подключены главы муниципальных образований, которые ведут профилактическую работу с населением. На особом контроле тема паводка находится у губернатора Свердловской области Дениса Паслера».

В случае возникновения опасных явлений на территории Свердловской области будут традиционно использоваться все



доступные каналы связи для оповещения населения – громкоговорители, телевидение, средства массовой информации, рассылка SMS-оповещений всем абонентам сотовой связи, социальные сети. При возможной эвакуации населения в случае ЧС определены пункты временного размещения, как правило, это муниципальные бюджетные учреждения: школы, дворцы культуры.

Дорожники не подведут

О подготовке дорожной инфраструктуры Свердловской области рассказал заместитель начальника Управления автомобильных дорог Свердловской области **Олег Мелехов**. «Подготовка к прохождению весеннего паводка у нас началась в 4-м квартале прошлого года. Ещё до установления устойчивого снежного покрова подрядные организации, обслуживающие автомобильные дороги, провели удаление мусора подмостовые пространства, русла водопропускных труб, вырубали кустарники. В начале весеннего таяния подрядные организации, обслуживающие автомобильные дороги, провели удаление снежных валов за пределы земляного полотна автодорог, чтобы предотвратить размокание дорожного полотна, сократить время его просыхания.

Для ликвидации возможных последствий паводка создан резерв строительных материалов. Подготовлены 530 единиц дорожной техники – бульдозеры, экскаваторы, самосвалы, автогрейдеры и прочее. Дорожники заблаговременно подготовились к возможному размыву автодорог.

В области есть низководные мосты, которые затапливает ежегодно. Возле шести из них мы проводим работы по



подрыву ледовых полей. Это помогает льду двигаться беспрепятственно.

Основные жалобы от населения поступают по поводу вывоза снега с территорий населённых пунктов, прочистки водообводных каналов для предотвращения попадания талой воды в огороды, подвалы, затопления домов. Такие работы подрядные организации тоже проводят своевременно.

Без помощи люди не останутся

Как добавил руководитель пресс-службы ГУ МЧС по Свердловской области **Владимир Пургин**, для мониторинга паводковой обстановки ведомства активно использует технологии космического наблюдения. В случае ухудшения ситуации на помощь сотрудникам МЧС придут и беспилотные летательные системы. «Заблаговременно была проведена аэрофотосъемка всех возможных мест, которые у нас исторически подтапливаются, – сообщил специалист. – Уже разобран один низководный мост, чтобы при половодье он не был поврежден. Хочу отдельно подчеркнуть, что при разборе мостов или подтоплении некоторых участков дорог населённые пункты не окажутся полностью отрезанными от «большой земли». Администрации муниципальных образований создают запасы медикаментов, необходимых продуктов питания, средств защиты населения. Это поможет продержаться несколько дней во время ледохода. Затем будут организованы лодочные либо паромные переправы. Подразделения МЧС России и пожарной охраны создают добровольные пожарные формирования на территории этих муниципальных образований. Когда реки вскроются, у нас будут на особом контроле объёмы

сбросов с гидротехнических сооружений, чтобы оперативно спрогнозировать подъёмы воды. Активно мы сотрудничаем с гидрометеослужбой, которая ежедневно предоставляет оперативный прогноз. Эта информация доводится до местных органов исполнительной власти, чтобы обеспечить их готовность к реагированию на возможные чрезвычайные ситуации. Во время паводков у нас не было ни одного случая гибели людей по вине муниципальных образований.

Для оказания помощи населению в период половодья может быть задействовано более одной тысячи пожарных и спасателей МЧС России и 80 единиц техники. Но в случае наступления ЧС группировка составит уже свыше пяти тысяч человек, более одной тысячи единиц техники. Сюда входят вертолёты и беспилотные авиационные системы, которые будут применяться для авиаразведки. Если медработники не смогут добраться до человека, которому нужна экстренная помощь, сотрудники МЧС России их доставят при помощи плавсредств. В состоянии готовности и авиационная техника, в том числе – вертолёты МЧС и территориального центра медицины катастроф.

Люди, проживающие на территориях, попадающих в зону подтопления, на собственном опыте знают, как подготовиться к «большой воде». Обязательно необходим запас питьевой воды и продуктов питания. При угрозе серьёзного подъёма воды все ценные вещи, документы по возможности следует поднять повыше – на чердак либо на второй этаж. И, конечно, следовать указаниям спасателей, местных властей. Если планируется эвакуация, нужно собрать документы, ценные вещи, питьевую воду и продукты питания на первые сутки. В пункте временного размещения будут созданы все условия для дальнейшего проживания.

– Мы разработали специальные памятки для людей, которые проживают в подобных районах. Подробнее познакомиться с ними можно в мобильном приложении «МЧС России», в разделе «Полезная информация для населения». Если установить это приложение в телефон, то можно оперативно получать информацию о прогнозируемых происшествиях. По-прежнему во время паводкового сезона будет работать телефон всех экстренных служб через единую диспетчерскую службу 112, телефон вызова пожарно-спасательной службы 101, – подчеркнул В. Пургин.

«ФОРМУЛУ УСОВЕРШЕНСТВОВАЛИ»: РОССИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ ДОПОЛНИЛИ ШВЕЙЦАРСКУЮ РАЗРАБОТКУ ПРОТИВ ПАПИЛЛОМ

Вы встречали людей, у которых на шее, веках или в подмышках висят «родинки на ножке», похожие на маленькие соцветия цветной капусты? Не очень эстетично – особенно когда носителем такой «красоты» становимся мы сами.

«А ведь такие образования могут появиться и в более интимных местах: в паху, под грудью, вокруг анального отверстия, а иногда и на слизистых», – поделился с нами врач-дерматолог Демчин Игорь Михайлович.

– Игорь Михайлович, Вы ведь говорите о папилломах, верно?

– О них. Хотя наивно называть их просто папилломами, особенно если образований много. Это папилломатоз, вызванный вирусом папилломы человека и связанный со снижением иммунного контроля. То есть это тревожный звоночек вашего организма, что в иммунитете «дыра», и вирус может негативно влиять на иммунную защиту.

– Значит всякие мази от папиллом, срезы и выжигание здесь не помогут?

– Любой метод удаления папиллом требует осторожности. Важно воздействовать не только на внешние проявления, но и на причину.

– Есть такой способ?

– Есть, и успешно применяется. Наши швейцарские коллеги разработали формулу ViroBlock +, которая помогает организму бороться с вирусом папилломы человека. Формула состоит из трёх натуральных компонентов: зелёного грецкого ореха, гриба рейши, гриба агарик. Формулой ViroBlock + был дополнен и противовирусный сироп «Интевиرون», который я применяю в своей практике.

– То есть в России был эффективный сироп «Интевирон», его усилили швейцарской формулой и получился настоящий «убийца папиллом»?

– Он помогает организму справиться с проявлениями вируса и поддерживает иммунную защиту. Я объясню. Греческий орех молочной зрелости содержит юглон, который известен своими противовирусными свойствами. Гриб рейши традиционно ценится в восточной

медицине за поддержку иммунитета. Агарик — редкий гриб, также используемый в восточных оздоровительных практиках. И это только 3 компонента, а в «Интевироне» их 10! Включая женьшень, эхинацею и множество других адаптогенов. Они способствуют поддержанию иммунной защиты и помогают организму справляться с вирусной нагрузкой. Существует специальная программа для тех, кто хочет поддерживать здоровье кожи и организма в целом. Это не продажа и не аптечная акция: партия «Интевирона» распределяется через реестр для тех, кто хочет поддержать иммунитет и снизить риск появления папиллом. Сироп «Интевирон» способствует поддержке иммунитета и улучшению состояния кожи. Реализация «Интевирона» проводится до 13 мая 2026 года в порядке живой очереди. Чтобы подать заявку, позвоните по бесплатному номеру 8-800-303-05-55 и назовите оператору номер партии 3923. Внимание! Программа действует только для граждан, рождённых в СССР (до 1960 года). При получении необходимо предъявить паспорт!



Игорь Михайлович

VIROBLOCK 3+
ТРОЙНАЯ СИСТЕМА
ПОДДЕРЖКИ:

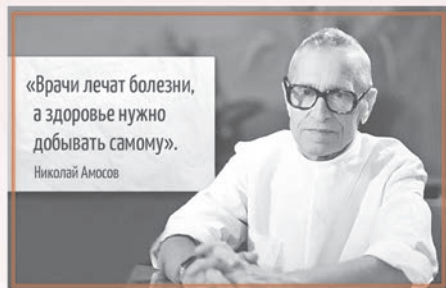


СПОСОБУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ
ИММУНИТЕТА



ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ В
БОРЬБЕ С ПРОЯВЛЕНИЯМИ
ВПЧ

«ЭЛИКСИР АМОСОВА» МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА, СОСУДОВ И УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА



«Врачи лечат болезни,
а здоровье нужно
добывать самому».

Николай Амосов

Николай Михайлович Амосов – легендарный советский кардиохирург, доктор медицинских наук, академик. Он прославился на весь мир не только тем, что спас тысячи больных, но и открыл первый институт сердечно-сосудистой хирургии, изобрел и впервые успешно пересадил сердечный клапан, придумал первый в мире аппарат искусственного кровообращения и многое другое. А еще Николай Михайлович автор рецептуры, которая может помочь улучшить состояние сердечно-сосудистой системы в комплексе с другими рекомендациями.

В чем заключается секрет здоровья от Амосова?

Основной принцип — приём натурального средства, способствующего поддержке сердечно-сосудистой системы. Амосов создал его состав сам. Многие его пациенты отмечали улучшение самочувствия.



СУБСИДИЯ
ВСЕГО
9 РУБ.
ЗА 1 УП.

Рецепт его препарата актуален по сей день. Вдохновляясь им, ученые создали средство, которое назвали в честь легендарного академика – «Эликсир Амосова». В его состав входят экстракты прополиса, виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью, а также витаминный премикс. «Эликсир Амосова» пьют 1 раз в день во время еды. Средство создано в жидкой форме, благодаря чему прекрасно усваивается организмом.

Как действует «Эликсир Амосова»?

Благодаря специально подобранному натуральному составу он способствует поддержанию нормального уровня холестерина, улучшению тонуса сосудов и общего самочувствия.

Поддержка организма

Природные компоненты «Эликсира Амосова» для внутреннего применения способствуют улучшению памяти, повышению настроения и укреплению нервной системы. Они содействуют стабильной работе сердца. Активная формула «Эликсира Амосова» может подарить возможность в целом чувствовать себя лучше. Так что если вас волнует здоровье сердечно-сосудистой системы, вам определенно следует обратить внимание на это средство!

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

«Каждому пенсионеру – здоровые сердце и мозг»

Страдаете от заболеваний сердечно-сосудистой системы? Тогда вы имеете право на субсидирование расходов по приобретению «Эликсира Амосова».

Субсидия действует только до 13 мая 2026 года.

Чтобы воспользоваться субсидией:

1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30**
2. Продиктуйте код **9174** и получите «Эликсир Амосова» **ВСЕГО ЗА 9 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЧЕРНАЯ НЕДЕЛЯ СВЕРДЛОВСКОГО СПОРТА

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото с сайта ФК «Урал»

Минувшая семидневка оказалась крайне неудачной сразу для трёх свердловских команд, у которых идут решающие стадии турниров.

Упущенный шанс

Волейболистки «Уралочки» провели регулярный чемпионат очень сильно, впервые с 2012 года заняв в турнирной таблице 2-е место. Команда добила положительного баланса в матчах со всеми клубами первой пятёрки. Это вселяло обоснованные надежды на то, что «Уралочка» доберётся минимум до финала, а то и поборется за золото. Увы...

В плей-офф проблемы начались сразу же – в первом раунде, где соперником была санкт-петербургская «Корабелка», которая заняла в регулярке лишь 7-е место. В ходе сезона свердловчанки победили «Корабелку» дважды, оба раза всухую, но в играх на вылет первый же матч проиграли (1:3). В дальнейшем «Уралочка» собралась и два следующих поединка одержала за собой (3:1 и 3:1). Сложилось ощущение, что команда переоценила свои силы и просто не настроилась должным образом на первый поединок.

В серии с одиночковским «Заречьем» уроки, казалось, были извлечены. В первом матче, прошедшем в Нижнем Тагиле, «Уралочка» уверенно выиграла – 3:0. Однако второй, также состоявшийся на Среднем Урале, столь же убедительно проиграла – 0:3. В третий встрече, в Одиночково, свердловчанки забрали первую партию, но три следующих, а с ними – и весь матч, проиграли. А четвертый поединок вообще превратился в избие-

ние «Уралочки» – 13:25, 12:25 и 15:25. В регулярном чемпионате свердловчанки выиграла у «Заречья» оба матча, и оба – всухую. А тут – три поражения подряд с общим счётом 1:9.

Теперь «Уралочке» предстоит серия до трёх побед за бронзовые медали. Соперник – столичное «Динамо». Первый матч – 5 апреля на Среднем Урале. Москвички были в регулярке только пятыми, но в нынешней ситуации называть фаворитом «Уралочку» язык не поворачивается...

На грани катастрофы

Екатеринбургский хоккейный клуб «Автомобилист» перед началом текущего сезона устами своего директора Максима Рябкова во всеуслышание заявил: «Команда созрела для чемпионства. Наша цель – Кубок Гагарина». Но сейчас ситуация складывается так, что «шофёры» могут завершить поход за трофеем уже в первом раунде.

Екатеринбуржцы вышли в плей-офф с 4-го места в Восточной конференции. Их соперником в 1/8 финала стал уфимский «Салават Юлаев», финишировавший пятым. Разрыв составил 6 очков, из четырёх личных встреч в текущем сезоне три выиграл «Автомобилист».

Эти обстоятельства плюс преимущество своей площадки наводило на мысль, что во второй раунд «шофёры» должны выходить достаточно уверенно. Большинство экспертов предсказывали счёт по матчам 4:2 в пользу уральцев.

Первая игра подтвердила прогнозы: «Автомобилист» на своём льду выиграл всухую – 2:0. Но дальше ситуация перевернулась: уфимцы забрали второй матч (1:0), потом третий (4:3), а в четвёртом просто сметли екатеринбуржцев (5:2). Сейчас счёт в серии до четырёх побед – 3:1 в пользу башкирской ко-



манды. Это, конечно, не приговор, в истории Континентальной хоккейной лиги есть примеры, когда команды, оказавшиеся в подобных ситуациях, в итоге шли дальше. Но сделать такое – выиграть три матча подряд – это сродни подвигу.

Пятый матч серии состоялся в Екатеринбурге во вторник, после подписания этого номера в печать. Если «Автомобилист» сумел выиграть, то шестой поединок пройдет в Уфе 2 апреля.

Разбазаренное преимущество

Перед футболистами екатеринбургского «Урала», который сейчас играет в подэлитном дивизионе, в этом сезоне стоит задача вернуться в Премьер-лигу. Желательно напрямую, заняв одно из двух первых мест.

Перед зимней паузой «Урал» занимал вторую строчку – с солидным запасом: от идущей 3-й столичной «Родины» его отделяло 5 очков. И в этой ситуации

руководство клуба приняло решение... назначить нового тренера. Удивил не столько сам факт смены наставника, сколько то, кто именно возглавил команду, – большой в прошлом игрок, но начинающий тренер Василий Березуцкий.

Расплата не заставила себя ждать. В первых четырёх матчах после рестарта чемпионата екатеринбуржцы одержали всего одну победу, потерпели два поражения и откатились на 3-е место, пропустив на второе «Родину».

В 26-м туре, который состоялся в минувшее воскресенье, «Урал» и «Родина» сошлись в очном поединке в Москве. По сути, это был решающий поединок за последнюю прямую путёвку в элиту. Екатеринбургцы экзаме не выдержали: поражение со счётом 1:3.

Судя по всему, команда займет третье место и опять будет пытаться пробиться в элиту через переходные матчи с неудачниками Премьер-лиги. В двух предыдущих сезонах такие попытки оказались неудачными...

КОНЕЦ ЭПОХИ АНЕКДОТОВ?

ДЕНЬ СМЕХА

regions.ru

Над чем смеялись в СССР и почему сегодня это не в моде

1 апреля по традиции принято подшучивать над друзьями и коллегами, рассказывать смешные истории, анекдоты. Но наши читатели в разговорах с редакцией замечают: прежние шутки непонятны молодежи, а то, над чем смеется молодое поколение, – тайна за семью печатями для старших...

В советские времена анекдоты были повсюду. Их рассказывали в очередях за колбасой, в электричках, на кухнях за «рюмкой чая», в пионерских лагерях. Сейчас юмор переселился в интернет, но живого обмена смешными историями почти не осталось. Почему так вышло и что потеряло поколение? Об этом рассказывает пенсионер из московского Домодедова Григорий Гойсман.

«Раньше без анекдота и жизнь была не в жизнь. Представьте: стоите вы в очереди за мясом часа два, народ усталый, злой. И тут кто-то начинает травить свежий анекдот про Брежнева или про

Чапаева. Через пять минут вся очередь хохочет, народ сближается. Анекдот был, как спичка, которая зажигала общение», – вспоминает Григорий Семенович.

В те годы устный юмор выполнял роль социального клея: незнакомые люди на пять минут становились близкими друзьями. Причина любви к анекдотам крылась в дефиците информации и жесткой цензуре. Газеты писали одно, по телевизору показывали парады и надои, а правду жизни люди добывали из анекдотов. «Смех был способом выплеснуть напряжение. Анекдот был нашим личным оружием, безопасным и очень точным», – объясняет пенсионер.

Многие шутки имели политический подтекст, но подавались легко, без злобы.

Григорий Семенович добавляет еще одну важную деталь: «Знаете, что еще интересно? Анекдоты сочинял народ, а не профессиональные писатели. Авторства не было, шутка гуляла по стране, обрастала новыми деталями. Это было народное творчество. Сегодня юмор штампуют в интернете, и он умирает через час. А советские анекдоты жили десятилетиями». Он приводит пример: шутки про Штирлица, про поручика

Ржевского, про Вовочку знали все – от школьников до академиков.

Что же изменилось сейчас? Почему в компаниях, даже когда собираются друзья, вместо того чтобы травить анекдоты, все утыкаются в телефоны? Григорий Гойсман считает, что дело не только в интернете. «Ушла необходимость. Раньше анекдот был способом передать информацию, намекнуть на что-то, выразить общее настроение. Сейчас можно написать все открыто, в любом чате. Но люди перестали слушать друг друга. Они смотрят короткие видео, смеются в одиночку. Общего смеха, общего воздуха не хватает. Это большая потеря», – уверен он. Живой анекдот – это диалог, а современный юмор – монолог в наушниках.

Григорий Семенович подводит итог с легкой грустинкой: «Я иногда собираю соседей на лавочке, говорю: «Мужики, давайте по старой памяти, кто знает свежий анекдот?». А они мне скидывают ссылки на сайты. Не то! В анекдоте важны интонация, пауза, глаза рассказчика. Сейчас это искусство умирает. Жалко. Ведь как раньше говорили: «Кто хорошо смеется, тот хорошо живет».

Пенсионер уверен: пока люди не



вернут себе привычку смеяться вместе, настоящего тепла в общении не будет. И он не теряет надежды и продолжает травить анекдоты своей семье. Потому что привычка смеяться, как и хороший анекдот, передается только из уст в уста. Так что рассказывайте анекдоты, друзья!

С днём рождения!

75 лет
Нина Михайловна ЕРМАКОВА,
 Нижний Тагил

65 лет
Валерий Николаевич КОЛМОГОРОВ,
 Ирбит

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Лидия Васильевна БЕЛЫХ,
 Богдановичский район

Мargarита Викторовна БУРИЛОВА,
 Екатеринбург

Галина Васильевна ВЕНИДИКТОВА,
 Таборинский район

Алексей Николаевич ГЛУШКОВ,
 Березовский

Александра Васильевна КАЛИБЕРДА,
 Екатеринбург

Райхана Абдулловна КРАСНОВА,
 Невьянский район

Вячеслав Анатольевич СЕЛИВАНОВ,
 Сухоложский район

Евгений Зиновьевич СОЛОДЯНКИН,
 Красноуфимск

Татьяна Ивановна СОЛОМЕИНА,
 Екатеринбург

Надежда Яковлевна ЧЕРЕМНЫХ,
 Алапаевск

Таисия Андреевна ЧЕХОМОВА,
 Верхняя Пышма

Поздравляю с днем рождения Зинаиду Борисовну КОЛПАКОВУ
 В семье пусть любят, берегут, Доходы пусть всегда растут. И всем невзгодам вопреки В душе сияют огоньки!

Почетный ветеран УВД А.Н. Глушков, Березовский

Поздравляем с днем рождения Алексея Николаевича ГЛУШКОВА
 Пусть жизнь течет рекою счастья, Не зная хмурых грустных дней. Вокруг сияют, словно солдцы, Улыбки близких и друзей.

Редакция

Поздравляем с днем рождения Галину Васильевну ВЕНИДИКТОВУ!
 Ты наш свет и солнце наше, Мама, бабушка, жена, Нет тебя добрее, краше. И такая ты одна... Пусть успешно, не иначе, Жизнь устроится вполне, Пусть сопутствует удача Маме, бабушке, жене...

Родные, с. Таборы, Тавда, Екатеринбург, Курчатов

УСПЕВАЙТЕ!
 Акция! Только до 31 мая 2026 г.!

ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ при предъявлении пенсионного удостоверения

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

Лечение катаракты по выгодной цене **за 21 000 р.** включая операцию и сам хрусталик

Современное оборудование, опытные врачи

КЛИНИКА МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА ДОКТОРА ИГНАТЬЕВА
 Екатеринбург, ул. Ст. Разина, 2 (район Цирка) +7 (343) 227-12-34

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама. Медилицензия №Л041-01021-66/00358956

Об индексации социальных пенсий



СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

С 1 апреля 2026 года Отделение СФР по Свердловской области проиндексирует социальные пенсии на 6,8%. Повышение затронет 114 366 жителей региона.

Социальные пенсии получают граждане, у которых в силу разных обстоятельств недостаточно страхового стажа для назначения страховой пенсии. Кроме того, эти выплаты положены людям с инвалидностью и тем, кто потерял кормильца.

Размер повышения рассчитывается исходя из темпа роста прожиточного минимума пенсионера за предыдущий год. Получателям пенсий обращаться в фонд с заявлением не нужно, перерасчет производится проактивно – в беззаявительном порядке.

Одновременно с соцпенсиями были проиндексированы пенсии по государ-

ственному пенсионному обеспечению: для участников Великой Отечественной войны; награжденных знаком «Жителю блокадного Ленинграда»; награжденных знаком «Житель осажденного Севастополя»; военнослужащих, проходивших военную службу по призыву, и членов их семей; граждан, пострадавших в результате радиационных или техногенных катастроф, и членов их семей; других категорий.

Проиндексированные выплаты поступят пенсионерам в апреле по обычному графику доставки: 13 и 23 апреля – через кредитные организации; начиная с 3 апреля – через отделения почтовой связи или с доставкой на дом.

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

Отделение СФР по Свердловской области

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

В дружную команду газеты «Пенсионер» требуются менеджер по рекламе и специалист по ведению проектов! Ваш возраст – это ваше преимущество. Вы умеете договариваться, знаете жизнь и не боитесь ответственности. Мы научим всем современным тонкостям, а вы поделитесь с нами главным – опытом и надежностью. Тел.: 8-922-220-74-12

- Пенсионеру требуется помощь (в разумных ценах) в покрытии теплицы поликарбонатом. Сад расположен в районе аэропорта Кольцово. Тел. 8-958-236-72-66
- Продам книги: Энциклопедия оздоровления Геннадия Малахова – 200 р., книга доктора Мясникова – 400 р., рецепты оздоровления для тех, кому за 50 – 200 р. Тел.: 8-908-634-14-83
- Продаю 2 кух. стола, раздвижных, бежевых; стенку, 5 секций, длина – 3,6 м; кух. гарнитур – 3 предмета; телевизор «Сам-

- сунг». Недорого. Тел.: 8-982-602-72-20
- Продаю 2-комн. квартиру, 57 м², в пгт, рядом сосновый лес, 100 км, от Екатеринбурга. Тел.: 8-904-387-01-47
- Продаю участок, 5,7 сотки, в саду №5, недорого. Все насаждения, клубника, теплицы, домик. Тел.: 8-343-97-600-32
- Продам участок в Верх-Исетском районе в черте Екатеринбурга, разрешена прописка. Дом бревенчатый, 2 этажа, 3 комнаты, 65 м², участок 5 соток, большая теплица, баня с верандой, парилка, гараж скважина. Транспорт рядом – автобусы № 64, 48. Тел.: 8-952-137-12-58
- Продаю новые отрезки ткани, черный, серый, хаки; куклы из Чехии в национальных костюмах; новую посуду – тарелки, чашки, бокалы, чайник, сахарницы, блюда; чайный и кофейный наборы; графин и 6 стаканов; бижутерию. Тел.: 8-912-251-74-95
- Сниму или куплю дом в селе, поселке, не далее 100 км, от Екатеринбурга. Тел.: 8-912-624-65-10
- Продам тумбочку, электробатарейо с масляным радиатором, электродрель, настол. 2-конфорочную электроплиту, коврик, 80x140. Тел.: 8-904-547-01-34

МАГНИТНЫЕ БУРИ В АПРЕЛЕ

В апреле ожидается несколько неблагоприятных дней и периодов: **2, 6, 10–11, 16–21 апреля**. Однако тревожить себя не стоит! В указанные дни прогнозируются в основном небольшие магнитные возмущения, которые, вероятнее всего, не дотянут до статуса полноценной бури. Поэтому даже для метеозависимых людей эти периоды могут пройти спокойно. Лишь **с 17 апреля** активность солнца сможет возрасти до слабой магнитной бури, которая закончится **20–21 апреля**.

Во время магнитных бурь метеозависимым людям рекомендуют соблюдать режим дня, регулярно выполнять умеренные физические упражнения, правильно питаться, следить за уровнем давления и пульса, пить достаточно воды. При наличии хронических заболеваний следует строго выполнять рекомендации лечащего врача.

Только для пенсионеров

Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ

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

НТВ

- 04.35, 09.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ

- 08.00 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ 12+
09.00, 11.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 21.00, 23.35, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ 12+

КУЛЬТУРА

- 06.30 ДИАЛОГ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 19.00 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.50, 13.30 Х/Ф «ЦЫГАН» 0+

Домашний

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

МИР

- 05.00 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+

ЗВЕЗДА

- 05.05 Т/С «ПОКУШЕНИЕ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+

ТВ Центр

- 06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.05, 11.50 Х/Ф «ЮРЧКА» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ

СПАС

- 06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «КРЕСТ» 0+
12.10 Д/Ф «ГОЛГОФА ПАТРИАРХА ТИХОНЫ» 6+

5 канал

- 05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.45, 06.20, 07.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+

5 канал

- 18.20, 19.10, 19.45, 20.40, 21.30, 22.20 Т/С «СЛЕД» 16+
23.10 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+

ТНВ

- 05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

ОТВ

- 05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКТУАЛЬНЫЕ 12+

5 канал

- 05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.45, 06.20, 07.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+

ОТР

- 06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
07.10 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО 12+

РЕН ТВ

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

СУББОТА, 11 АПРЕЛЯ

ПЕРВЫЙ

- 06.00 ДОБРОЕ УТРО. СЕБЯ 12+
09.00 УЛИКИ И УМИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+

РОССИЯ

- 08.00 ВЕСТИ. СУББОТА
08.35 ПО СЕРКУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+
09.00 «ФОРМУЛА ЕДЫ» 12+

НТВ

- 07.20 СМОТРО 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ 16+

МАТЧ ТВ

- 08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА ONE FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ТАИЛАНДА
09.30, 11.00, 14.55 НОВОСТИ
09.35, 15.00, 18.00, 21.00, 23.30, 02.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

- 06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 М/Ф «ВОШЛЕБНОЕ КОЛЬЦО». «ЛИСА И ВОЛК». «КОТ-РЫБолов» 16+

Домашний

- 06.30 Х/Ф «НЕВЕСТА ПОНЕВОЛЕ» 16+
09.55 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.30 Х/Ф «ПОМОГИ СЕБЕ САМА» 16+

МИР

- 06.10, 07.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
07.15 ИСТОРИЧЕСКИЙ ДЕТЕКТИВ С НИКОЛАЕМ ВАЛГУВЕНС 16+

ЗВЕЗДА

- 05.40 Х/Ф «БОЛЬШОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» 6+
07.00 Х/Ф «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА» 12+

ТВ Центр

- 06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.00 Х/Ф «КОТОВ ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ» 12+

СПАС

- 06.25 Д/Ф «РУССКИЕ У ГРОБА ГОСПОДНЯ» 6+
07.10 Д/Ф «РУССКИЕ У ГРОБА ГОСПОДНЯ» 0+

5 канал

- 05.00, 05.15, 05.55, 06.35, 07.20, 08.10, 10.05, 11.00, 17.50 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» 16+

5 канал

- 00.00 ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ 16+
01.05 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+

ТНВ

- 05.00, 08.00, 12.00, 15.45 СОБЫТИЯ 16+

ОТВ

- 05.00, 08.00, 12.00, 15.45 СОБЫТИЯ. АКТУАЛЬНЫЕ 12+

5 канал

- 05.00, 08.00, 12.00, 15.45 СОБЫТИЯ. АКТУАЛЬНЫЕ 12+

ОТР

- 06.00 Д/Ф «ГОРОД С ИСТОРИЕЙ» 12+
06.30 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВАСИЛИЯ БОРТНИКОВА» 16+

РЕН ТВ

- 05.00, 02.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ПИЛОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

«И мы понимаем друг друга»

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Весна в разгаре: солнечные лучи зовут на субботники, в сады и – к новым стихам. Наши поэты, люди мудрого возраста, чувствуют это время особенно тонко: в их строках – и радость обновления, и щемлящая нежность к родной земле, и философская легкость бытия. Но главное – эти стихи ненавязчиво учат нас настоящему слышать друг друга, понимать близкого, соседа, случайного прохожего, разделять общую радость и вместе встречать весну!

Весна шагает по планете,
Всё пробуждается опять!
Уже не хочется, как прежде,
Под одеялом долго спать.
Ворвавшись в комнату зазорно,
Луч солнца нам велит вставать
И, как всегда, работу смело
В саду любимом начинать.
А у дворов заполошились
Соседи дружно гурьбой,
Инвентарём вооружились,
Чтоб заблестел двор чистотой.
И на цветочных клумбах
Снова возникнет красочный ковёр:
До поздней осени цветочки
Порадуют прохожих взор.
Всё хорошо, весна идёт
И на субботник всех зовёт!

Татьяна Дроздова,
г. Дегтярск

Март

Воздух с ума все деревья сводил,
Словно в земле ее сок забродил.
Зернам уже не до сна...
Скоро весна.
Светлому небу не видно конца,
Белое солнце не прячет лица.
Мягче, приветливей тень...
Ах, какой день!

Людмила Цедилкина,
г. Кушва

Марш садоводов

Меняются политики, законы и свободы,
То «левые», то «правые» – попробуй угадай!
Но только не меняются в России садоводы,
У них при каждой власти богатый урожай!
Фанатики-мичуринцы, защитники природы,
Им волю дай, навозу дай, и запоёт земля!
Им не страшны сезонные капризы непогоды,
Они всегда накормят Россию и себя!
Идёт весна! Зовёт весна! Пора на огороды!
А кто ещё не садовод, лопату покупай!
Ведь самые счастливые в России – садоводы,
У них при каждой власти богатый урожай!
Это – просто люди российского разлива!
Российского размаха, российской стороны!
Земельного товарищества, кооператива,
Особенные люди особенной страны!

Владислав Шадрин,
г. Нижний Тагил

Как хорошо весной родиться,
Когда за окнами капель!
Когда любовь в сердца стучится,
А на порог вступил апрель.
Когда природа оживает,
Даря нам первые цветы,
И красотой наполняет
Святые девичьи мечты.
Когда душа в полет стремится
К истокам солнечных орбит.
Как хорошо весной родиться
И жить, и верить, и любить!

Алексей Глушков,
г. Березовский

Подруга Луна

Чуть слышно Луна говорила со мной
О вечном, о чём-то далёком и странном,
А в тесном пространстве за тонкой стеной
Томилось печальное меццо-сопрано.
Но в полночь, на звёзды разбив тишину
Мольбами о светлой любви и слезами,
Умчалось, ликуя, в чужую весну
И растворилось вдали над лесами.
А я благодарна подруге Луне,
Что светит извечно в туманности круга
И лунную руку мне тянет во сне,
И мы понимаем друг друга.

Диана Сорокова,
г. Полевской

Просто жить и радоваться жизни
Хочется с годами все сильней,
Не пугают ни гроза, ни ливни,
Только, что становишься взрослей.
Понимаешь прелесть каждой встречи,
Принимаешь все, что на пути,
Долгожданным станет каждый вечер,
Чтоб с людьми родными провести.
Научиться б жить легко и просто,
Да пораньше б, время не терять,
Отыскать на карте чудо-остров,
Чтобы птицу счастья там поймать.
Все уже начерчено судьбою,
Жизни разлинована тетрадь...
Оставайся сердцем молодою,
Чтоб себя сегодняшней принять!

Марина Старостина,
г. Екатеринбург

Я – россиянка

Я – россиянка и горжусь
Своей пропиской па планете:
Моя земля – Святая Русь –
Дороже всех земель на свете!
Навеки предками дана
Величием бесценным дара
Завещанная нам страна –
Шестая часть Земного шара!
Потомков честь – её хранить,
В щит обращая свои жизни,
В парче и рубище любить,
Быть верными своей Отчизне.
По сердцу мне полей простор
С волной колосьев под ветрами!
Величие гор чарует взор,
И луг влечет к себе цветами!
Родник прозрачною водой
Омоет душу и ладошки,
Туман завьётся над рекой,
Заплачут русские гармошки.
Потом начнется перепляс
И песни звонко будут литься –
Так отведут потехе час
Всю жизнь привыкшие трудиться.
Но если кто-то вдруг решит
Наш мир духовный уничтожить,
Того Бог разума лишит,
А нам даст силы приумножить!
Народ за Родину в боях
Свою победу будет славить:
Ни швед, ни немец и ни лях
Так и не стали Русью править!
И Гитлер, и Наполеон
Шли изначально обречённо
На крах, в мечтах, чтоб на поклон
Россия вышла принуждённо...
Забывли гегемоны вновь,
Что русские непобедимы,
Святая у России кровь,
Народ и Родина – едины!
Я – россиянка и горжусь
Своей крестьянской родословной.
Земля моя – Святая Русь,
И быть веками ей свободной!
Наш русский мир – любви река
Духовная – не обмелеет,
И на Земле ничья рука
Его разрушить не сумеет!

Евгения Евстратова,
г. Новоуральск

Рядом с мастерами, чьи строки отточены годами, мы хотим показать голос начинающего автора, который только пробует себя в поэзии. Это попытка 17-летнего юноши осмыслить судьбу страны, обратиться к соотечественникам с болью и надеждой. Да, эти строки не безупречны, но стиль и мастерство ещё впереди, они придут с практикой, с каждым новым четверостишием. Зато уже сейчас в них живёт настоящий патриотизм. А это, согласитесь, дорогого стоит!

Проснись!

О, вспомни, Россия,
Царица земель и морей,
Былое своё величие.
Встань же, оставь ты чужое безразличие.
Кои кормили тебя под лживым обличием.
Прогони отсюда врага, что три десятка лет здесь сидит,
Тебя, подобно израненной птице, гнобит.
Не даёт тебе жить и развиваться,
Ибо держит в цепях, как оборванца.
Как только ты воспрянешь по весне жар-птицей,
Вспомни о чести своей растоптанной, униженной: не годится!
Гони его без жалости, пощады
Под гул воинственной отряды.
Милосердием не гнушайся,
Ему, позорному, не уподобляйся.
Ты помни, что сердцу твоему чужда жестокость,
Ему близка ведь только кротость.

И стой за себя, не унижайся, Русь!
Только так ты победишь, рассеешь эту гнусь.
Не падай духом,
За тёмным мраком будет свет и утро.
Так встань же, Россия, с колен, встрепенись,
Без вождя всенародного тебе не обойтись!
Забудь похабные о нём сплетни, слухи,
Этого не жаждут только злые духи.
Одинёшенек он, без помощи всякой,
Выводит нас на волю, в своей неволе тяжкой.
Сбрось те ты оковы оскорбления,
Того позорного грабленья.
Проснись же и пойдти ты за ним,
Окстись!

Лев Аров,
г. Каменск-Уральский,
17 лет

ПОЧЕМУ НОГИ МЕРЗНУТ В ТЕПЛЕ?

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

stolichki.ru

Холодные ноги, когда вы сами – в тепле, могут быть признаком нарушения кровообращения и некоторых болезней. Как помочь себе, если ноги забнут без видимых причин?

Пальцы ног и ступни могут мерзнуть при естественных физиологических состояниях, например, при сильном волнении, вызванном испугом или стрессом. В таком состоянии происходит выброс адреналина и кортизола, которые вызывают сосудистый спазм. Как только человек успокаивается, кровообращение в конечностях восстанавливается.

К другим естественным причинам, вызывающим ощущение холода в ногах, относятся сидячая работа; привычка сидеть нога на ногу или с поджатыми ногами; бедная витаминами и микроэлементами пища; прием сосудосуживающих препаратов; недосыпание и другие.

У пожилых людей ноги могут мерзнуть из-за атеросклероза, при котором происходит сужение артерий, в результате чего ухудшаются кровообращение и обменные процессы в тканях. Не менее распространенной причиной является хроническая венозная недостаточность, при которой ухудшается кровообращение в нижних конечностях. Также ноги могут мерзнуть из-за низкого артериального давления – гипотонии.

Среди эндокринных заболеваний с симптомом холодных ног лидируют гипотиреоз – недостаточное производство гормонов щитовидной железой; сахарный диабет; заболевания позвоночника, в частности, межпозвоночная грыжа, и другие.

В силу анатомических особенностей женщины страдают от холодных ног чаще мужчин.

Холодные ноги – не только неприятное

чувство, но и набор определенных признаков: более низкая, чем у остальных частей тела, температура; бледная, красная, синюшная или фиолетовая кожа ступней, голеней, пальцев ног; постоянная или пульсирующая боль в стопах.

Людям старше 50 лет и всем, кто страдает от болей в спине и хронических болезней, не стоит недооценивать симптом постоянно мерзнущих ног. Игнорирование проблемы может привести к заболеванию периферических артерий и опасным осложнениям. Например, на фоне имеющегося диабета может развиваться синдром диабетической стопы.

Чтобы выяснить, не являются ли постоянно мерзнущие ноги симптомом заболевания, лечащий врач назначает исследования: ультразвуковую доплерографию сосудов нижних конечностей, УЗИ внутренних органов, электрокардиографию, эхокардиографию, МРТ, анализы крови, мочи.

В зависимости от сопутствующих симптомов к лечению подключаются кардиолог, невролог, эндокринолог и флеболог.

В качестве мер профилактики холодных ног рекомендуются ежедневные физические нагрузки – зарядка, разминки, ходьба; ношение удобной обуви; согревающие ванночки для ног; самомассаж ступней; избавление от вредных привычек – курения, употребления алкоголя.

Если причиной холода в ногах была стрессовая ситуация, следует принять успокоительное средство, выпить чай с ромашкой, мятой или мелиссой и надеть теплую одежду. Толстые шерстяные носки согреют ноги, если они замерзли от холода. При нарушении кровообращения в ногах из-за диабета, атеросклероза и других заболеваний носки не помогут, так как сужение сосудов вызвано заболеванием. В этом случае требуется лечить основное состояние, нужна консультация врача.

ВЕСНА – СЕЗОН ПРОСТУД

ПРОФИЛАКТИКА

fbuz-74.ru

Вероятность подхватить ОРВИ в этот период гораздо выше, поскольку в межсезонье организм человека слабеет. Причин этому несколько.

Активность вирусов обусловлена погодой: влажность и температура повышаются, что создает благоприятные условия для болезнетворных микроорганизмов. Например, для аденовирусов комфортной считается температура около +10 и влажность до 80%.

В весеннее время в фруктах и овощах, собранных в прошлом году, уже недостаточное количество витаминов А, С, Е, а также микроэлементов, чтобы обеспечить ими организм. Из-за преобладания пасмурных дней зимой и весной практически все жители нашей страны испытывают дефицит витамина D. Малое количество рыбы в рационе приводит к нехватке омега-3 и йода.

Температурные перепады утром и днем могут превышать 10 градусов – это дополнительная нагрузка на организм. Переохлаждение связано не с резким снижением температуры окружающей среды, а с неправильным выбором одежды.

Для профилактики простуды весной необходимо тщательно следить за прогнозами погоды и одеваться соответственно. Переохлаждение – частая причина снижения защитных сил организма, из-за которого риск заразиться серьезно возрастает.

Острые респираторные вирусные инфекции объединяют крупную группу заболеваний. Чаще всего ОРВИ появляется из-за повышения активности аденовирусов, вирусов парагриппа. Наиболее распространенный метод профилактики – передача вирусов от одного человека к другому воздушно-капельным путем.

Уберечься от простуды весной воз-

можно, если посещения мест с крупными людскими потоками, например, общественного транспорта, крупных магазинов и супермаркетов.

Регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух. Врачи рекомендуют открывать окна в комнате на 10-15 минут каждые 4 часа. Для борьбы с сухим воздухом используйте увлажнитель. Можно распылять воду из пульверизатора.

Важно помнить, что организм испытывает серьезный гиповитаминозный стресс, поэтому весеннее питание должно быть. Хотя в весенних фруктах и овощах мало витаминов, но они по-прежнему богаты клетчаткой, которая помогает выводить из организма токсины. Фрукты и овощи должны входить в ежедневный рацион.

Также организму необходимы мясо и продукты животного происхождения. Наряду с полноценными белками они содержат жиры и экстрактивные вещества, которые служат возбудителями отделения пищеварительных соков. Благодаря им пища лучше усваивается.

Весной пейте достаточное количество жидкости. Лучше употреблять простую воду и травяные чаи. Также можно пить морсы, компоты из замороженных ягод и фруктов, зеленый чай, но не более трех стаканов в день. Можно в течение месяца принимать витаминно-минеральные комплексы. Это поможет укрепить иммунную систему. Конечно, всегда нужно сначала посоветоваться с врачом.

Самые важные микроэлементы содержатся в таких продуктах:

- кальций – в молочных продуктах, инжире и других сухофруктах;
- железо – в мясе, фасоле, гречке, печени, яичном желтке, сухофруктах и шоколаде;

- йод поступает из йодированной соли и морепродуктов;

- магний богаты бананы, продукты из муки грубого помола, картофель, какао и мясо птицы.

ТИШИНА В ЭФИРЕ: КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ГЛУХОТУ

К СВЕДЕНИЮ

www.kiz.ru

Что может спровоцировать глухоту, каковы ее начальные симптомы, на которые нужно обратить внимание, что нужно делать для профилактики?

Снижение слуха (тугоухость) – стойкое нарушение слуховой функции, при котором затруднено восприятие звуков окружающей среды.

Сенсоневральная тугоухость – снижение (вплоть до утраты) слуха, вызванное повреждением структур внутреннего уха или слухового нерва.

Некоторые причины: инфекционные заболевания; хронические отиты; продолжительная работа в шумном помещении; токсические воздействия; заболевания органов кровообращения; травмы костей черепа и слухового аппарата; дегенеративные заболевания позвоночника.

Кондуктивная – звуковые волны не могут нормально проходить через наружное или среднее ухо, что приводит к

снижению восприятия звуков

Некоторые причины: механические препятствия на пути проведения звука – серная пробка, инородное тело; травматические повреждения слухового прохода или барабанной перепонки; заболевания среднего и внутреннего уха.

По степени тяжести тугоухость определяют, учитывая усредненный порог слышимости воздушного звукопроводения на различных частотах: I степень – 26-40 дБ; II степень – 41-55 дБ; III степень – 56-70 дБ; IV степень – 71-90 дБ; глухота – 91 дБ и более.

По времени возникновения тугоухость бывает врожденная; приобретенная.

По характеру течения – стабильная; прогрессирующая; обратимая.

По остроте заболевания: внезапная – снижение слуха развивается в срок до 12 часов; острая – снижение слуха развивается в течение 1-3 суток и сохраняется до 1 месяца; подострая – снижение слуха сохраняется в течение 1-3 месяцев; хроническая (стойкая) – снижение слуха сохраняется более 3 месяцев.

По стороне поражения тугоухость бывает односторонняя; двусторонняя

(симметричная и асимметричная).

Диагностика состояния включает следующие этапы.

Отоскопия – осмотр слухового прохода и барабанной перепонки с помощью отоскопа. Позволяет выявить механические препятствия, например, серные пробки, признаки воспаления, перфорации перепонки.

Тональная пороговая аудиометрия – основная метод оценки слуха у взрослых. Пациенту через наушники подаются звуки различной частоты и громкости. Специалист фиксирует минимальный уровень слышимости – слуховой порог. Речевая аудиометрия – метод определяет способность различать слова на слух. Пациенту предлагается повторять слова, произносимые с разной громкостью на фоне тишины или помех.

Исследование слуховых потенциалов применяется при обследовании пациентов с подозрением на нейросенсорную тугоухость, в частности, на поражение слухового нерва.

Камертональные пробы – простые тесты, которые врач проводит в кабинете с помощью специального камертонного

инструмента. Позволяют предположить тип потери слуха.

MPT головного мозга применяется при подозрении на опухоль слухового нерва.

Рекомендуется прием врача-сурдолога, врача-оториноларинголога, терапевта, невролога, эндокринолога при различных видах тугоухости вне зависимости от длительности течения заболевания.

При внезапной и острой тугоухости пациент направляется на лечение в стационар.

При хронической рекомендуется проведение поддерживающих курсов лечения по индивидуальным показаниям. Также показано соблюдение «охранительного» слухового режима.

Снижение слуха влияет на общее качество жизни. И если при острой сенсоневральной тугоухости есть вероятность восстановить слух, то при хронической форме возможность повысить пороги слышимости медикаментозным лечением крайне незначительна. В этом случае врач порекомендует подобрать слуховой аппарат.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ БАКЛАЖАНЫ?

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«В нашей семье все любят баклажаны, а я боюсь есть их из-за проблем с желудочно-кишечным трактом. При каких заболеваниях баклажан полезен, а при каких – противопоказан?» – интересуется Евгения Кузьминична Петухова из Дегтярска.

В последние годы баклажаны на наших дачах стали популярны не менее огурцов и кабачков. Им отводится лучшее место в теплицах. Синенькие, как называют их в народе, заслуживают этого, потому что содержат огромное количество полезных веществ. Ценятся они и за способность поддерживать в организме кислотно-щелочное равновесие. Они малокалорийны, но очень питательны и хорошо стимулируют работу кишечника.

Баклажаны полезны при атеросклерозе, подагре, при болезнях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, нарушениях обменных процессов. Сок незрелых баклажанов обладает бактерицидными свойствами и успешно применяется для лечения гнойничковых заболеваний кожи. Полезна даже вода, в которой замачивают баклажаны перед приготовлением. Ею нужно мыть руки, ноги и другие места при избыточной потливости.

Противопоказаний по употреблению баклажанов практически нет, разве только индивидуальная непереносимость.

Но, чтобы получить хороший урожай баклажанов, надо в течение всего вегетационного периода постоянно уделять им внимание, ведь они любят хорошо

«поеть». За сезон им требуются 5-6 подкормок. Первая вносится после появления первого настоящего листочка, вторая – через полторы-две недели, остальные – на постоянном месте, в теплице или парнике.

В первой половине роста баклажанам требуется комплексное питание с большим количеством азота. Идеальным является такой состав: 25 г аммиачной селитры или 30 г мочевины, 15-20 г сульфата калия на 10 л воды. Можно использовать готовые смеси: «Уми-Оми», «Фертика-Люкс», «Растворин».

После появления первых плодов азот для подкормки баклажанам уже не требуется, теперь им нужны фосфор и калий. Для приготовления такой подкормки следует развести в 10 л воды 20 г сернокислого калия и 30-40 г суперфосфата. Каждый куст баклажана должен получить по 1 литру такой смеси.

Минеральные подкормки можно заменить органическими из куриного помета, навоза или травяной смеси. Сложнее готовится только настой из куриного помета. Пропорции его – 1:10, то есть 1 кг органики на 10 литров воды. Настой готовится неделю, а когда забродит, следует развести его наполовину водой и вносить по 1 л на куст. Травяной настой бывает готов уже через 2-3 дня, а с навозом вообще можно сразу пускать в дело, надо только хорошо перемешать содержимое.

А еще баклажаны любят... бананы. «Угощение» из заморского фрукта для них готовится так: кожуру бананов (из расчета одна шкурка – на литр жидкости) залить водой и настоять 2 дня. После этого раствор процедить и можно приступать к поливу: по 1-1,5 литра под каждый корень. Баклажаны отблагодарят вас отменным урожаем.

ПОРЯДОК В ПРИХОЖЕЙ

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

blog.mann-ivanov-ferber.ru

Чистый вход в жилище очень важен. Никто не хочет, открыв дверь, увидеть бардак.

К счастью, для этого нужно совсем немного: сократите число вещей у двери до минимума, оставьте себе пространство для маневров и не относитесь к этой зоне как к свалке. Всё, что нельзя повесить или положить в ящик, не должно здесь находиться. Создав систему, приучите

себя и домочадцев пользоваться ею: возвращаясь, всегда кладите ключи, вешайте пальто и сумки на выделенные места.

Проведите сезонную уборку. Избавьтесь от сломанных зонтиков; ни к чему не подходящих ключей; одиночных перчаток; лишней обуви, одежды не по сезону и сумок. Коридор – только для того, что используется ежедневно; перевесьте все остальное куда-нибудь еще и выбросьте старье, которое отжило свой век.

Не купитесь на вешалки и полки – это повышает вероятность того, что все окажется на своем месте.



design-homes.ru

КАК ВЫБРАТЬ ЧАЙ

ГРАМОТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ

«Роспотребнадзор»

Чай – один из самых популярных напитков во всем мире. Пожалуй, чаще, чем чай, люди пьют только воду.

В зависимости от степени ферментации чайных листьев принято выделять 6 основных видов чая: чёрный, зелёный, пуэр, белый, улун и жёлтый.

На что обратить внимание при выборе чая? Упаковка должна быть целой, не деформированной. На маркировке должны быть указаны наименование продукта, состав, наименование и адрес изготовителя, дата упаковки (месяц и год), масса нетто, сведения о подтверждении соответствия, знак обращения на рынке, условия хранения, срок годности или дата окончания срока годности, способ приготовления.

Сухие чайные листья качественного продукта – практически одинакового оттенка, размера, плотности и скрученности. Поломанных листьев, стеблей, посторонних включений и чайной крошки быть не должно.

Настой напитка, приготовленного из качественного сырья, обладает высокой прозрачностью, ярким тёмным, однородным цветом, нежным ароматом и терпким вкусом. Запахи гари, плесени и сырости – признаки некачественного чая.

Чай дольше сохраняет свои вкусовые

качества при хранении в тёмном, сухом, прохладном месте.

Высокая биологическая и пищевая ценность чая обусловлена присутствием в нём биологически активных веществ. Комплексное воздействие этих компонентов позволяют чаю проявлять антиоксидантную, противовоспалительную, антимикробную, антиканцерогенную, антигипертензивную, нейрозащитную активность.

Максимально сохранить вкусовые качества и биологически активные вещества чая позволит правильное приготовление настоя, которое отличается в зависимости от вида чая. Ферментированные виды чая – пуэр, улун – лучше заваривать водой температурой около 90 градусов.

Для зелёного и белого чая температура воды не должна быть выше 75-80 градусов.

Если использовать для заваривания кипящую воду, есть риск получить излишне горький напиток с низкими вкусовыми качествами.

Приготовить крепкую заварку «впрок» и несколько дней использовать её, разбавляя кипятком, – не лучший способ употребления чая. Приготовленный таким способом напиток лишается аромата и антиоксидантных свойств и становится питательной средой для болезнетворных бактерий.

Максимально вкусным и полезным будет только свежеприготовленный чай.

СЫТНЫЙ САЛАТ С КАПУСТОЙ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

www.gastronom.ru

Весной хочется витаминов. Салат из капусты с добавлением свежего огурца и ветчины – простое и полезное блюдо. Подавать салат нужно сразу же, пока овощи не потеряли свежесть и хрустящую текстуру.

Потребуется: капуста белокочанная – 450 г, кукуруза сладкая консервированная – 300 г, ветчина – 250 г, небольшие огурцы – 2 шт., лук зеленый – 3 пера.

Для заправки: майонез – 80 г, лимонный сок – 1 ст. ложка, соль и перец черный – по вкусу.

Приготовление: тонко нашинкуйте капусту. Огурцы и ветчину нарежьте небольшими кубиками. Мелко нарежьте зеленый лук. Слейте жидкость из банки с кукурузой. Соедините все ингредиенты в большом салатнике.



www.photobase.ru

Взбейте венчиком майонез с лимонным соком, солью и перцем. Заправьте салат получившимся соусом, аккуратно перемешайте и сразу подавайте на стол.

Вместо ветчины в этом салате вы можете использовать отварную или копченую курицу или индейку.

НАШ САЙТ: газетapенсионер.pф **Пенсионер** №14 (1296)
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

Общественно-политическое издание. Учредитель ООО «Исток», г. Екатеринбург, ул. Шуваловская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомплеча РФ, пер. №Е-3276. Газета выпускается при финансовой поддержке Министерства цифрового развития РФ.

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

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

Сайт: газетapенсионер.pф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Трайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдана номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 31.03.2026 г. Дата производства 31.03.2026 г.

Выход в свет 01.04.2026 г. Тираж 6 400 экз. Заказ 4205.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка М. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки тел. 8 995-743-10-48

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду



СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ «Песня остаётся с человеком»

В редакцию позвонил Василий Тимофеевич из Серова и попросил напечатать слова известной песни, которая раньше часто звучала по телевидению.

Слова С. Острового,
музыка А. Островского.

Ночью звезды вдаль плывут по синим рекам,
Утром звезды гаснут без следа.
Только песня остается с человеком,
Песня – верный друг твой навсегда.

Припев:

Через годы, через расстоянья,
На любой дороге, в стороне любой,
Песне ты не скажешь «до свиданья»,
Песня не прощается с тобой.

Наши песни носим в сердце с
колыбели,
С песней всюду вместе мы идем,
Сколько песен мы любимым нашим
спели,
Сколько мы еще с тобой споем.

В лютый холод песня нас с тобой
согреет,
В жаркий полдень будет, как вода.
Тот, кто песни петь и слушать не умеет,
Тот не будет счастлив никогда!

ЕСЛИ ОЧЕРЕДИ В БАНКАХ ОТНИМАЮТ ВРЕМЯ ...

БУЧЕНИЕ ОНЛАЙН

76-летняя Мария Петровна Киселева из Екатеринбурга привыкла оплачивать коммунальные услуги только через кассу банка. Переводы своим близким, например, на день рождения, она тоже предпочитает делать в банковском офисе, так надежнее.

Поэтому каждый месяц она специально едет в отделение, стоит в очереди, заполняет бумаги и тратит на это больше часа. Однажды пенсионерка задержалась в банке из-за длинной очереди и не успела на прием к врачу:

- Всегда приходила в одно время и все быстро удавалось сделать. А тут пришла – и очередь! Прождала и к врачу опоздала.

С такой ситуацией сталкивалась не только Мария Петровна. Поэтому эксперты Банка России несколько лет назад разработали специальный курс для пенсионеров – «Онлайн-занятия по финансовой грамотности для старшего поколения». Там они учат, как безопасно оплачивать коммунальные услуги за пару минут через интернет-банк, как совершать мгновенные переводы близким, как открывать вклады и накопительные счета, как получать пенсию на банковскую карту.

Занятия проходят онлайн, подключиться к ним можно, выбрав понравившуюся тему в расписании: pensionfg.ru/calendar.

Весенний курс идет до 22 апреля, следующий начнется только в октябре. Успевайте!

Пресс-служба Уральского ГУ Банка России

ДЕЛО О НАПАДЕНИИ НА ЗНАМЕНИТОГО АКТЁРА – В СУДЕ

ПРАВОПОРЯДОК

Сотрудники свердловского следственного подразделения из ОВД Красноуральска завершили расследование нашумевшего уголовного дела, в материалах которого потерпевшим проходит известный советский актёр Вячеслав Воскресенский – исполнитель главной роли полюболюбившегося многим сказочного фильма 1975 года «Финист - Ясный сокол».

Дело о дерзком разбойном нападении на популярного артиста из полиции направлено для рассмотрения по существу в суд. Обвинительное заключение подписала заместитель прокурора города Е. Нефёдова. Уголовное дело, возбужденное осенью 2025 года территориальным ОВД по признакам состава преступления, предусмотренного ч. 3 ст. 162 УК РФ, состоит из 5 томов. До логического финала дело довела опытный следователь МВД, майор юстиции А. Головина при силовой поддержке группы оперуполномоченных угрозыска под руководством старшего лейтенанта полиции С. Соловьёва.

Всё это время двое подозреваемых, задержанных сыщиками по горячим следам, находились под стражей в СИЗО-3 Нижнего Тагила. Они дали признательные показания, рассказали в содеянном, попросили прощения у жертвы ограбления и со-

обчили о готовности компенсировать причинённый пожилому человеку финансовый и моральный ущерб. Им может грозить лишение свободы на срок от 7 до 12 лет.

Резонансное ЧП произошло в квартире потерпевшего в Красноуральске. Злоумышленники постучали в дверь жилища пожилого мужчины, а когда тот открыл, сразу избили его, от внезапного сильного удара дедушка упал. Бандиты стали требовать деньги. Супруга актёра, увидев творящийся криминал, потребовала, чтобы наглые визитёры незамедлительно убирались, но её слова были проигнорированы.

Добычей налётчиков стала сумма в размере 109 тысяч рублей. После успешной экспроприации денежных средств местные доморощенные «ганстеры» Дербенёв и Валеев отправились в столицу Среднего Урала, чтобы, как говорится, на широкую ногу отдохнуть. Однако радовались красивой жизни охотники за чужим добром всего несколько дней. На совети одного из задержанных, кроме данного ограбления, есть ещё серия иных преступлений.

Вячеслав Воскресенский, узнав, что полиция отловила его обидчиков и поместила в камеру, искренне поблагодарил представителей МВД за хорошую работу.

Валерий Горелых,
пресс-секретарь регионального
главка МВД

НЕ ПРОСТО СЛЫШАТЬ, А НАСЛАЖДАТЬСЯ ЗВУКОМ!

С 14 ПО 16 АПРЕЛЯ

«СТУДИЯ СЛУХА» ПРИГЛАШАЕТ НА ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ!

Ждем всех в нашем центре слухопротезирования, у кого есть проблемы со слухом. В программе – консультация высококвалифицированного специалиста-аудиолога, а также скидки до 30 % на выборочные модели слуховых аппаратов.

Во время визита вы узнаете, как понять, что пора покупать слуховой аппарат, чем отличаются слуховые аппараты друг от друга и от усилителей звука, можно ли подключить слуховые аппараты к телефону или телевизору и многое другое.

Наши специалисты расскажут о современных решениях, разнообразии слуховых аппаратов и новейших технологиях, которые помогут вам слышать лучше и жить полноценной жизнью.

КРОМЕ ЭТОГО, МЫ:

- ответим на все ваши вопросы о слухе
- проведем тест слуха на профессиональной аппаратуре
- индивидуально подберем слуховой аппарат и научим им пользоваться
- покажем новинки и предложим слуховые аппараты со скидкой.

Только в эти дни мы предлагаем скидки до 30% на определенные модели заушных слуховых аппаратов!

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
ПРОЙДУТ 14-16 АПРЕЛЯ
по адресу: Екатеринбург, ул. Уральская, 64



Телефон для записи: +7 (912) 264-60-74
Запись обязательна!
Ждем вас в «Студии Слуха»!

Специальный гость – специалист-аудиолог «Студии Слуха», кандидат медицинских наук Татьяна Валерьевна Обухова (г. Москва)

«Студия Слуха» понимает, насколько важно своевременно выявлять проблемы со слухом, и стремится обеспечить доступ к качественной помощи всем желающим.

Мы надеемся, что наше мероприятие поможет многим не просто слышать, а наслаждаться звуком!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА