

ПЕНСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ № 6 (1184)
7 февраля 2024 г.

Дежурный
по номеру



Мы продолжаем практику общения с читателями. Кого вы считаете настоящим защитником Отечества?

Ваши звонки принимаются с 8 по 13 февраля. Звоните с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01
Наталья Александровна Горбачёва

КТО ЗАЩИТИТ ПРАВА РАБОТАЮЩИХ ПЕНСИОНЕРОВ?

Долги по зарплате, принуждение к работе по «серой» схеме, несчастные случаи, отказ в трудоустройстве – эти и другие проблемы, связанные с нарушениями трудового законодательства, на протяжении многих лет фиксируют и расследуют специалисты Федеральной инспекции труда. Значительная часть тревожных ситуаций приходится на долю работающих пенсионеров.

Каковы причины производственного травматизма? Достаточно ли эффективны меры административной ответственности за невыплату заработной платы, незаконное увольнение и лишение премий? Как соблюдаются трудовые права пенсионеров, продолжающих работать после выхода на заслуженный отдых? Что изменится в трудовом законодательстве в 2024 году? На эти и другие актуальные вопросы отвечает руководитель Госинспекции труда в Свердловской области Федор Кравцов.

Статистика – вещь упрямая

В минувшем году в адрес региональной трудовой инспекции было направлено почти 7 тысяч обращений. В том числе – от работающих пенсионеров и уральцев предпенсионного возраста. Представители старшего поколения жаловались на отказ в трудоустройстве, на увольнение до выхода на пенсию. «Когда увеличили пенсионный возраст, мы открыли «горячую линию». Она до сих пор работает. Жалобы по-прежнему есть, но их, к счастью, немного», – поясняет руководитель.

Приоритетными направлениями деятельности Госинспекций труда остаются недопущение долгов по зарплате, легализация трудовых отношений и расследование несчастных случаев на работе. «В прошлом году произошло 182 тяжелых несчастных случая, это на 5 случаев больше, чем в 2022 году. Проведено или ведется расследование по 51 случаю гибели людей», – констатирует Ф. Кравцов. В 2023 году «лидером» по количеству случаев со смертельным исходом на производстве, а их произошло 14, стали предприятия обрабатывающей промышленности. На свердловских стройках погибли 11 работников.

Проверки трудовой инспекции назначаются по согласованию с прокуратурой или проводятся совместно с другими контрольно-надзорными органами. Такие совместные действия в 2023 году позволили ликвидировать задолженность по зарплате на общую сумму в 125 млн рублей. Но оста-

ётся задолженность по зарплате на семи уральских предприятиях, находящихся в стадии банкротства. Своим работникам они задолжали 60 млн рублей.

Что показывают расследования

Особую тревогу инспекторов вызывают случаи травматизма и гибели работников сельского хозяйства, лесной сферы. В 2023 году в организациях аграрного сектора погибли четыре человека, на предприятиях лесной отрасли – трое сотрудников.

«Наши расследования показывают, что были нарушены правила техники безопасности. Порой выясняется, что с погибшими людьми не были оформлены трудовые отношения. Мы занимаемся такими расследованиями, в случае гибели работника обязываем работодателя составить акт, даже если он не был официально трудоустроен. Либо через судебные инстанции доказываем факт гибели на рабочем месте. Консультируем родственников, – подчеркивает руководитель. – На протяжении многих лет наиболее веской причиной травматизма является неудовлетворительная организация условий работы».

Эта причина установлена в 64 расследуемых случаях, произошедших в прошлом году, причем, 10 из них – со смертельным исходом. Вторая причина травматизма или гибели работников – отсутствие у них знаний по охране труда. Третья – несовершенство технологических процессов: оборудование старое, неполадки в его работе не устраняются. Всего в прошлом году в трудовую инспекцию поступило 520 обращений по вопросам охраны труда.

В полномочия инспекции входят также расследование смертельных случаев, связанных с общими заболеваниями. «Ежегодно более 100 человек умирают на работе по причине болезней. В прошлом



2023 году произошло 135 таких смертей. В большинстве случаев люди погибают от сердечно-сосудистых заболеваний. Это свидетельствует о низком качестве медосмотров на предприятиях и в организациях».

Отвечая на вопрос о том, в каких отраслях преобладают «серые» зарплатные схемы, глава региональной инспекции труда отметил, что в «серой» зоне работает в основном малый бизнес. «Это небольшие магазинчики и салоны красоты, предприятия сферы услуг, клининговые организации. Они часто располагаются в квартирах. Выезжаем на указанный адрес, а там – закрытая дверь. В таких случаях мы рекомендуем гражданам, чьи права нарушены, обращаться сразу в судебные инстанции.

Наказание рублем

Как заставить работодателя соблюдать требования по охране труда, какие новые меры воздействия появились в Трудовом кодексе?

В прошлом году был принят и вступил в силу новый порядок обучения работников правилам охраны труда. Обучение должно проводиться не для отвода глаз, а в специально выделенное время и с отрывом от производства. Выполнение этого требования находится на контроле трудовой инспекции. «Будем совершать проверки», – заверил Ф. Кравцов.

Еще одним важным новшеством, направленным на защиту прав трудящихся, стал принятый 30 января текущего года федеральный закон, обязывающий работодателя выплачивать проценты, если работнику не начислили зарплату, отпускные и другие причитающиеся ему выплаты. Статья 236 Трудового кодекса дополнена пунктом о том, что работодателям придется выплачивать компенсацию за каждый день просрочки положенных выплат. Все нововведения, внесенные в Трудовой кодекс, подписаны Президентом РФ, значит, вступили в действие. И все они с полным правом относятся и к работающим пенсионерам. Если они считают, что их трудовые права нарушены, им тоже следует своевременно сообщать о подобных фактах в инспекцию по труду.

Наталья Горбачёва

КОНТАКТЫ

С вопросами по защите трудовых прав обращайтесь на «горячую линию» Роструда

• общедоверительная «горячая линия»: **8-800-707-88-41**, работает круглосуточно;

• «горячая линия» по вопросам обеспечения трудовых прав работников предпенсионного возраста в Свердловской области: **8 (343) 305-57-08**.

Жалобу о несоблюдении работодателем трудовых прав работников в Госинспекцию труда в Свердловской области можно направить:

• почтой по адресу: 620027, г. Екатеринбург, ул. Мельковская, 12;

• на сайте Госинспекции труда в Свердловской области:

git66.rostrud.gov.ru,

в разделе «Письмо в государственную инспекцию труда».

авторская
рубрика
Андрея САЛЬНИКОВА

ТЕСТ НА ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ

Мы рождены, чтоб сказку сделать ... пылью

Примерно так, по моему мнению, должен начинаться гимн чиновничества. В самом деле: начини проверять любую районную администрацию, скажем, на предмет планов развития территории или ее туристического потенциала, всё нормально будет. Схемы, планы, количество ресурсов, ответственные лица и прочее, прочее... Всё подшито, пронумеровано и ожидает финансирования. Но приедешь туда лет через десять, ничего почти не поменялось.

Во многих местах России, например в Костромской области, власти всемерно поддерживают экотуризм, развитие фермерских хозяйств. Декларируются подобные проекты и в Свердловской области. Но вот «на земле» далеко не всё так гладко.

В Пышминском районе фермер потратил четверть века и все свои деньги на возрождение деревни. А в итоге загнал себя в условия, когда сама его жизнь порой находится под угрозой.

Речь – о кандидате технических наук Иване Ивановиче Менухове и его попытке возродить родную деревню с названием Менухово. Я далеко не

первый, кто пытается с пером перевес противостоять чиновничьему равнодушию. Многие издания, включая «Парламентскую газету», рассказывали историю Менухова. Но чиновничьи планы по поддержке его начинания все эти годы так и оставались планами.

Деревеньку Менухово ещё в 1950-х признали неперспективной и не стали проводить туда электричество. Двадцать километров от Пышмы, из них три – бездорожье. Иван Иванович, решив возродить свою малую родину, заручился поддержкой властей. В постановлении главы районной администрации от 21 марта 1996 года написано: «Земельный участок площадью два гектара выделяется для возрождения деревни». Начинал энтузиаст с палатки, затем с землянки. На свои средства построил три деревянных дома и один каменный, три гаража и две бани, коровник,

овощехранилище, водопровод и даже провёл канализацию. Облагородил территорию, появились два пруда. Ему даже свет туда подвели.

Казалось бы, живи и радуйся. Но три километра бездорожья превратились в бесконечность. Нынешняя муниципальная администрация и депутаты местной думы восприняли затею Ивана Ивановича исключительно как обузу для бюджета. Деревень у них и без того много, а бюджет – один. Денег на злосчастные километры так и не нашлось. Всё, как я понимаю, упирается в стоимость этих трёх километров грунтовок. Иван Иванович считает, что их стоимость – 300-400 тысяч рублей за все работы. Но у местной администрации выходит цифра аж в 50 миллионов рублей! Меня лично давно смущает такая стоимость дорожных проектов. Ну не могут 3 км стоить 50 «лимонов»! Кто-нибудь про-

верял обоснованность этих расчётов? Ведь не автобан же на 8 полос собрались строить!

Не дорогу, а направление в Менухово нынче занесло снегом. На «уазике» не проберёшься. По словам знакомых Ивана Ивановича, нынешней зимой он больше месяца не мог выбраться из урочища, оставался без продуктов и лекарств. И, похоже, никого из «ответственных лиц» это не волнует. Общественники обратились к уполномоченному по правам человека в Свердловской области Татьяне Мерзляковой. После звонка Татьяны Георгиевны в Пышму здешняя администрация выделила грейдер. Тракторист кое-как прошёл дорогу, но 300 метров до самого урочища Менухова не стал расчищать и уехал. И всё осталось, как было: ни «скорую помощь» не вызвать, ни продуктов привезти, ни выехать на «большую землю».

Профессионализм «ответственных лиц» оценивать не стану. А вот за человечность приходится ставить двойку, и не только товарищам при должностях, но и трактористу, который отнёсся с полным равнодушием к результату порученного дела. Ну нельзя так с людьми!

ОТ АВТОРА

Когда материал был готов к печати, поступила радостная весть. Эти злосчастные 3 километра 29 января наконец расчистили. Иван Иванович впервые в 2024 году смог выехать в райцентр. Но только после того, как эта история получила широкую огласку...

АН «Мегаполис-сервис Урал»: с нами надёжно!

ПРОФЕССИОНАЛЫ РЕКОМЕНДУЮТ

Как выбрать надежное агентство недвижимости? На что обращать внимание собственникам жилья при совершении сделок? Каковы тенденции рынка недвижимости? На эти вопросы отвечает наш эксперт, директор АН «Мегаполис-сервис Урал» Анастасия Зырянова.

– Какие операции с недвижимостью интересуют пенсионеров чаще всего: продажа жилья, обмен, сдача в аренду?

– Наиболее востребована среди пожилых людей услуга размена либо продажи квартиры или другого объекта недвижимости. Обычно такой запрос возникает, когда они хотят продать или поменять свою большую квартиру, чтобы затем купить две квартиры с использованием ипотеки. Таким образом бабушки и дедушки помогают своим детям и внукам.

– На что нужно обращать внимание собственникам недвижимости, выбирая риэлтора или агентство недвижимости, чтобы не стать жертвой мошенников?

– Прежде всего, на стаж и опыт работы агентства на рынке недвижимости. Нужно уточнить, застрахована ли его деятельность? Является ли оно членом Уральской палаты недвижимости или других профессиональных риэлторских объединений? Каковы отзывы о его работе? Важно учитывать также уровень профессионализма и то, на-



Анастасия Зырянова,
директор
АН «МЕГАПОЛИС-СЕРВИС УРАЛ»

сколько клиенту комфортно работать с сотрудниками агентства.

Например, стаж нашей компании на рынке – более 12 лет, мы являемся членом УПН, среди наших партнеров – более 20 ведущих российских банков. Все наши сделки застрахованы на 30 млн рублей. Мы активно взаимодействуем с крупнейшими застройщиками – «Атомстройкомплекс», ЛСР Групп, Группа «Синара», ТЭН, ГК «Союз» и другие. Поэтому наши специалисты могут предложить клиенту самый оп-

тимальный вариант, на максимально выгодных условиях.

– В чем именно заключаются услуги риэлтора, как они оплачиваются?

– В них входит весь комплекс – от заключения договора об оказании услуг до оформления документов о сделке с недвижимостью в многофункциональном центре. В том числе – полная проверка и контрагента – физического лица, и самой квартиры или другого объекта недвижимости. Настоящий риэлтор проводит доскональную проверку: на банкротство, не находится ли квартира в залоге и так далее. Обращение к профессионалам экономит клиенту массу времени, сил и нервов.

– Каковы тенденции вторичного рынка? Спрос на квартиры растет или падает?

– Анализировать вторичный рынок недвижимости сегодня сложно. Большая часть сделок на рынке – около 90% – происходит с использованием ипотечных кредитов. В конце прошлого года Центробанк резко повысил ключевую ставку – до 16%. Соответственно, до 17-18% годовых выросли кредиты в коммерческих банках. Впрочем, существуют программы с льготной ставкой, а при покупке на вторичном рынке можно найти интересное предложение. Если ипотека еще не до конца выплачена, а квартира приобреталась по ипотеке Сбербанка со ставкой, например, 8%, то можно перекупить такую квартиру у первоначального собственника и выплачивать остаток ипотечного кре-

дита по такой же ставке. Роста цен на вторичном рынке пока не наблюдается, наоборот, фиксируется их снижение. И если раньше проще было сначала продать свою квартиру, а потом купить новый объект недвижимости, то сегодня у клиентов всё чаще наблюдается склонность к разменам. Например, разменять 3- или 4-комнатную квартиру на две, однокомнатную и двухкомнатную, чаще всего – с доплатой.

Обращайтесь в наше агентство недвижимости «Мегаполис-сервис Урал»! Мы выезжаем на объекты недвижимости и проводим консультации бесплатно.



МЕГАПОЛИС СЕРВИС
Корпорация риэлторов



АН «МЕГАПОЛИС-СЕРВИС УРАЛ»
г. Екатеринбург,
ул. Шевченко, 9, офис 413.
Тел.: +7 950 563-77-33
megapol.ru

КОГДА НЕДВИЖИМОСТЬ И ЦЕННЫЕ ВЕЩИ МОГУТ ПЕРЕЙТИ ГОСУДАРСТВУ?

РАЗЪЯСНЯЕТ НОТАРИУС

Татьяна Андреева, пресс-секретарь
Нотариальной палаты Свердловской
области

В каких случаях имущество может стать выморочным, бесхозным? В чью собственность может перейти такое имущество, кто будет им распоряжаться? Каковы порядок оформления наследства и возможности вернуть то, что стало государственным? Ответы на эти вопросы дает Татьяна Ефимова, руководитель юридического отдела Нотариальной палаты Свердловской области.

– Что за имущество такое – выморочное?

– Выморочное имущество – это наследственное имущество, которое осталось после смерти гражданина, не оформленное, бесхозное, без хозяина. Такое имущество в установленном законом порядке поступает в государственную или муниципальную собственность. Имущество становится выморочным, когда у гражданина нет наследников и он не оставил при жизни завещания; о наличии наследников ничего неизвестно; наследники отказались от наследства; граждане, которые должны наследовать имущество по закону или по завещанию, признаны недостойными.

В 2023 году нотариусы Свердловской области оформили 418 свидетельств о праве на наследство на выморочное имущество. Это достаточно большое количество.

Вопрос об образовании выморочного имущества возникает по причине смерти собственника. Общий срок для принятия наследства – 6 месяцев с даты смерти наследодателя. В течение этого срока ожидаются наследники, которые могут заявить о своем праве на наследство. Для каждой последующей очереди срок для принятия наследства увеличивается, таким образом, к нотариусу вправе обратиться наследники из предусмотренных законом семи очередей.

Если наследники так и не объявились, то такое имущество переходит в собственность муниципалитета или Российской Федерации. Процедура оформления выморочного имущества начинается с момента, когда оно будет обнаружено. К примеру, в качестве такого имущества земельный комитет администрации Екатеринбурга чаще всего выявляет земельные участки для ведения садоводства. За 5 лет выявили 15 таких участков.

– Какое имущество может стать выморочным?

– К выморочному имуществу, которое подлежит переходу в собственность муниципального образования, на территории которого находится это имущество, относятся жилые помещения – комнаты, квартиры, дома, право на доли в жилых помещениях – и земельные участки.

Причиной того, что имущество становится выморочным, как правило, является отсутствие составленного



Татьяна Ефимова,
руководитель юридического отдела
Нотариальной палаты
Свердловской области

при жизни завещания, а также случаи, когда наследники отказываются от наследства. Каждый человек, имеющий имущество, должен позаботиться о наследниках, подумать о судьбе своего имущества. Завещание может быть составлено либо на все имущество, либо на его часть. Так завещанная часть имущества может быть принята наследниками, а оставшаяся часть может оказаться выморочной.

– Кто предоставляет информацию о том, что есть участок или квартира, которые могут являться выморочным имуществом?

– Заинтересованные лица, совладельцы, кредиторы – заявители могут быть разные. К нотариусам чаще обращаются граждане, владеющие информацией о том, что в соседней квартире жил одинокий человек, который ушел из жизни. Если говорить о заброшенном доме или земельном участке, то предоставить информацию могут сознательные соседи, ведь часто брошенная недвижимость представляет опасность, прежде всего, пожарную.

В муниципалитеты с такой информацией обращаются управляющие компании, особенно если в отношении жилого помещения образуется долг за коммунальные услуги. Администрация муниципалитета, сделав соответствующие запросы о правах граждан на это помещение, обращается к нотариусу за оформлением выморочного имущества. Нотариус проверяет все сведения и, при наличии правовых оснований, выдает свидетельство о праве на наследство муниципальному образованию, на территории которого находится недвижимое имущество. Бывают ситуации, когда государство становится наследником имущества по завещанию, когда наследодатель при жизни распорядился имуществом в пользу государства, составив соответствующее завещание. Например, книги из личного собрания наследодателя завещаны библиотеке.

– Зачем выявлять и оформлять выморочное имущество?

– Земельные участки, признанные

выморочными и закрепленные на праве собственности за муниципалитетом, перестают быть бесхозными, их могут сдать в аренду. Выявление такого выморочного имущества решает проблему заброшенных участков, которыми долгое время никто не пользуется, зарастая, они создают пожароопасную ситуацию. Такие участки вновь вовлекаются в гражданский оборот. Администрация муниципалитета предоставляет такие участки в аренду гражданам льготных категорий. Например, чернобыльцам, которые имеют внеочередное право на получение садовых земельных участков. Аренда участка предоставляется сроком на 49 лет за минимальный размер оплаты.

Переход в муниципальную собственность квартир и жилых домов частично решает проблему нехватки жилья, предоставляемого органами местного самоуправления по договорам социального найма. Жилые помещения предоставляют гражданам, состоящим на учете и нуждающимся в расширении жилищных условий, в порядке очередности. Либо гражданам, имеющим внеочередное право на предоставление жилого помещения. Возможно предоставление этих жилых помещений на условиях социального найма гражданам, которые проживают в домах, признанных аварийными и подлежащими сносу.

Что касается движимого имущества, то оно оформляется в собственность Российской Федерации. Если это денежные средства, например, вклады, они поступают в доход государства, прочее имущество реализуется в установленном законом порядке – на торгах, доход от реализации поступает государству.

– Что делать, если собственность уже оформлена на государство и вдруг появляется наследник – к примеру, дальний родственник?

– Наследник может заявиться в разное время. Например, в момент, когда уполномоченный орган уже подал заявление, процедура оформления начата, но свидетельство о праве собственности еще не выдано. В этом случае наследник должен подтвердить своевременность своего обращения: фактическое принятие наследства, к примеру, если он зарегистрирован, проживал и продолжает проживать в наследуемом жилом помещении. Либо представить решение суда о восстановлении срока принятия наследства. В таком случае свидетельство о наследстве будет выдано наследнику. Если же наследник поздно узнал о смерти собственника, когда права уже оформлены, свидетельство на выморочное имущество выдано, в этом случае право на наследство утрачено, оно может быть восстановлено исключительно в судебном порядке.

Необходимо своевременно оформлять наследственные права, вовремя обращаться к нотариусу. Ресурсов и способов узнать о том, что родственник умер, немало. Если есть информация о смерти родственника, то через

публичный реестр наследственных дел можно узнать, заведено ли наследственное дело, в производстве у какого нотариуса оно находится, и обратиться за консультацией непосредственно к этому нотариусу. Даже если муниципалитет начал процедуру оформления выморочного имущества, наследник может у нотариуса заявить свое право на наследство. Нередки ситуации, когда наследник игнорирует это право, продолжая пользоваться имуществом своего близкого и не попытается оформлять наследство.

– Если наследник обращается, когда имущество уже выставлено на торги, может ли он иметь преимущественное право на приобретение выморочного имущества?

– Если такое лицо является совладельцем имущества, приоритет имеет. У наследника, пропустившего срок принятия наследства, такого права нет.

– По каким причинам наследники отказываются от своей доли имущества?

– Как правило, это происходит в случаях, когда долги наследодателя превышают стоимость наследственного имущества. По закону вместе с имуществом к собственникам переходят и долги наследодателя, но только в пределах стоимости наследственного имущества, т.е. своим собственным имуществом наследник отвечать перед кредиторами умершего не будет. Важен реальный отказ от наследства, поданный нотариусу, который оформляет наследственное дело.

Если человек не принимает наследственное имущество, но продолжает им пользоваться – проживает в квартире, обрабатывает земельный участок, то кредитор может это установить, доказать, что наследство принято своевременно, и предъявить к наследнику имущественные претензии. Повторю: общий срок для принятия наследства – 6 месяцев с момента смерти наследодателя. В течение этого времени нужно определиться, принимать наследство или отказаться от него.

– Муниципалитет вправе отказаться от такого наследства?

– Категорично нет. Это противоречит интересам государства. При наличии долгов наследодателя государство берет их на себя в рамках стоимости наследственного имущества.

В заключение хочу обратиться к гражданам: наследственным планированием нужно заниматься при жизни. Объем имущества у людей увеличивается. Необходимо проявлять ответственность и заботу о своих близких, о собственном имуществе. Одиноким гражданам, не имеющим близких родственников, тоже стоит подумать об оформлении завещания у нотариуса. Если завещание составлено в пользу определенных лиц и эти лица заявляются к нотариусу, то выморочного имущества не возникает.

Дежурный по номеру
Мария Волкова

Строчкой из известного стихотворения А. Дементьева можно подытожить рассуждения наших читателей о том, на что им жалко тратить деньги. В каждом случае мудрые слова заиграют по-разному.

Было бы о чем жалеть

Часть читателей сошлись на том, что с их скромными пенсиями не до высоких рассуждений. «Денег-то нет. Потратил их все разом, и жалеть не о чем», – смеется **Александр Михайлович** из села Абрамово Сысертского района. Подобным образом, похоже, рассуждают и его односельчане. Ведь после развала совхоза Абрамово постепенно обеднело, теперь там живут одни старики.

Екатеринбурженка **Мария Семеновна** отмечает, что ей не жалко тратить на то, чтобы сделать приятное близким, на приобретение качественных товаров, например, хорошей обуви. Правда, в действительности денег на подобное хватает нечасто. Но многие вообще не видят смысла выбирать товар дороже, даже если в какой-то момент могут себе это позволить. «Смысл покупать колбасу дороже,

если ее и собака есть не хочет, – замечает **Владимир Александрович** из Асбеста. – Высокая цена сейчас – не показатель качества».

Таким образом, для многих главный критерий при покупке – стоимость товара. «Конечно, хочется иногда себя побаловать, – признается **Нина Ивановна** из Нижнего Тагила, – но я веду бюджет и понимаю, что мне сейчас не по карману конфеты, например».

d-russia.ru

Мошенникам – ни копейки

С предупреждением для всех читателей позвонила жительница Алапаевского района **Александра Петровна**. «Злоумышленник позвонил мне по телефону, представился сотрудником Пенсионного фонда, посулив дополнительные выплаты за стаж работы, – вспоминает женщина. – На мгновение я поверила ему,

ведь он с точностью назвал мои имя и адрес. И даже то, что звонок шел из другого региона, меня поначалу не смутило». Но стоило мошеннику поинтересоваться, какой именно фонд начисляет Александре Петровне пенсионные выплаты, она сразу поняла, с кем имеет дело, и положила трубку. Читательница просит других

пенсионеров проявить бдительность!

Мы благодарим ее за смелость, активность и участие! Напоминаем, что мошенники рады сыграть на любой нашей слабости или проблеме. Вся информация о возможностях внезапного обогащения нужно перепроверять. Ведь бесплатный сыр – только в мышеловке.

Не теряйте оптимизм!

«Хорошо, если бы пенсионеров привлекали на работу на неполный рабочий день», – рассуждает читатель **Писарев** из Екатеринбурга. С его точки зрения, такое решение помогло бы многим пожилым людям не только справиться с финансовым вопросом, но и подняло бы их статус в обществе, улучшило бы им настроение. «Мы уже не можем работать так же много, как молодые, но многие еще могут и хотят трудиться, выйдя на пенсию», – заметил он.

«Пенсия у меня скромная, – признается **Ирина Сергеевна** из Екатеринбурга. – Но я всегда стараюсь немножко помогать другим: словом, делом, денежкой». По словам пенсионерки, жалеть

денег нечего, да и о том, что их мало, – тоже. «Смирным проще жить и проще стареть», – замечает она.

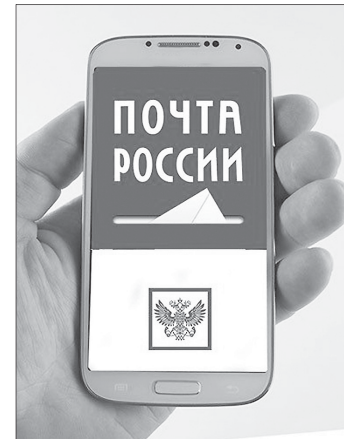
Ксения Дмитриевна из села Сарсы-Вторые Красноуфимского района старается жить так, чтобы в ее жизни было много добра и благодарности и не оставалось сожалений и обид. И касается это не только отношения к деньгам, но и общения с близкими людьми. «Не нужно обижаться на соседей, на детей, на одиночество не нужно обижаться», – рассуждает она. По ее словам, к добрым и заботливым людям, тем, кто ценит то, что имеет, другие тянутся. Ксения Дмитриевна искренне желает читателям «Пенсионера» благополучия

и здоровья. Сама женщина не так давно справляла юбилей и получила свыше 50 поздравлений от разных людей. «Прежде всего, это мои ученики, – рассказывает она. – Я их очень люблю и ценю. Кстати, моим первым ученикам – и самим уже по 75 лет».

Совпадение ли, но Ксения Дмитриевна – единственная в это дежурство собеседница, похвалившая работу почтальонов. «У нас замечательные почтовые работники – начальник отделения Наталья Анатольевна и почтальонка Ирина Михайловна. Внимательные заботливые! К ним приходишь, как к себе домой, – говорит читательница. – Желаю им здоровья и успеха!»

«Никогда, никогда ни о чем не жалеете...»

Доложили о работе почты Путину



ным почтовым руководством мы решили, что в ваших и в наших интересах написать обращение по этому поводу Президенту. В недавний прямой эфир с В.В. Путиным наш вопрос не вошел, но в конце января до нас дозвонились сотрудники администрации Президента. С их помощью мы более тесно, в документальной форме, обозначили формат наших отношений с руководством «Почты России».

Отработать новую схему решили на примере одного из самых частых наших собеседников – **Сергея Леонидовича** из Верхней Туры. По его словам, в январе он не получил ни одного номера «Пенсионера», хотя неоднократно самостоятельно обращался на почту. После нашего вмешательства в неутешительной ситуации наконец-то удалось разобраться.

Предлагаем подписчикам воспользоваться возможностью и опробовать новый формат работы с почтой. По вопросам недоставки газеты «Пенсионер» просим обращаться по телефонам редакции:

**8-953-825-76-81,
8 (343) 377-00-47.**

Специалисты нашего отдела подписки Валерий Борисович, Олеся Викторовна оперативно передадут информацию о проблеме руководству регионального управления «Почты России».

Многие наши подписчики не раз сталкивались с проблемой плохой доставки газеты «Пенсионер». Вины редакции в этом, конечно, нет. Мы выходим без задержек каждую среду и отдаем «Почте России» ровно столько газет, сколько она просит. Затем уже почтовые работники распределяют экземпляры между своими отделениями. На последнем этапе почтальоны сверяются с перечнем подписчиков «Пенсионера» и доставляют газету по адресам.

Хотя в наши обязанности это не входит, мы всегда реагируем на ваши звонки, связываемся с почтой и вместе ищем пропавшую газету. Недоставка чаще была связана с нехваткой кадров или путаницей во внутренних документах «Почты России». Усугубило ситуацию закрытие многих отделений по всей области.

После многочисленных переговоров с региональ-

Следим за «Старшими» неотрывно

Активно звонят читатели, которым полюбилось наше реалисти-шоу. Читатель **Хамитов** из Кушвы уверен, что одержать победу должен Иван Михайлович Шихов. «Мне пришлось по душе то, что он сказал о судьбе и предсказаниях, – поделился пенсионер. – Я пережил клиническую смерть, побывал между жизнью и смертью, поэтому очень доверяю мудрости Ивана Михайловича». «С ним есть о чем поговорить, – считает Валентина Николаевна из деревни Жукова Режевского района. – О молодежи, на-

пример, он хорошо сказал».

Екатеринбурженке **Светлане**, напротив, больше по душе прямота и честность Нины Афанасьевны Дёминой. «Мне кажется, это очень смелая и волевая женщина, перенесшая немало горя, – отмечает читательница. – Иван Михайлович на ее фоне мне кажется неубедительным». **Сергей Петрович** из Нижнего Тагила тоже отдал свой голос в пользу Нины Афанасьевны: «Ее рассуждения о бунтарстве в юные годы, о гороскопах очень реалистичны и мудры».

СТАТИСТИКА

Дежурному позвонили **26** человек

из Екатеринбурга, Асбеста, Нижней Салды, Новоуральска, Кушвы, Верхней Туры, Верхнего Тагила, Нижнего Тагила, Алапаевского, Красноуфимского, Сысертского, Режевского районов.

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 01.05, 01.50, 02.35,
03.05, 03.20, 04.10 ПОДКАСТ.
ЛАБ 16+
12.50, 14.15, 19.00, 22.45
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+
19.55 КУКЛЫ НАСЛЕДНИКА ТУТТИ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК»
12+
00.10 АЛЕКСАНДР ПРОХАНОВ. ИСПОВЕДЬ
16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+
14.55 НАШИ 12+
16.30 МАЛАХОВ 16+
21.20 Т/С «СКЛИФОВСКИЙ» 12+
23.25 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ
СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.05 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
03.50 Т/С «МОРОЗОВА» 16+

НТВ

04.50 Т/С «УГРО»
16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА»
16+
22.15, 00.00 Х/Ф «СПЕЦБАТ» 16+
00.50 Т/С «ФАЛЬШИВЫЙ ФЛАГ» 16+
02.50 АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР 16+
03.20 Т/С «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
08.30 ВСЁ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 10.30, 15.05, 17.00, 19.45
НОВОСТИ
09.05, 20.50, 23.45, 02.45 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+
10.35, 12.50 II ВСЕРОССИЙСКАЯ
СПАРТАКИАДА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ
СПОРТА. ЛЬЖНЫЕ ГОНКИ. ЖЕН.,
МУЖ. 10 КМ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
14.45 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
15.10 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
16.30 ФУТБОЛ. ЖУРНАЛ ЛЧ 6+
17.05 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
17.35 ГРОМКО 12+
18.40 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
19.50 ЕВРОФУТБОЛ. ОБЗОР 6+
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ
КХЛ. ЛОКОМОТИВ (ЯРОСЛАВЛЬ)
- СПАРТАК (МСК). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
00.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.
ЮВЕНТУС - УДИНЕЗЕ. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
07.45 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
08.00 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+
08.30 Х/Ф «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 01.05 XX ВЕК 16+
11.45 Д/Ф «М. НАЗВАНОВ. ОПАЛЬНЫЙ
БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ» 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. АРТ 16+
13.00 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
13.20 Х/Ф «ПОЗДНЯЯ ЛЮБОВЬ» 12+
15.55 АГОРА. ТОК-ШОУ 16+
17.15 Д/Ф «ТАМБОВ. ДВОРЕЦ АСЕЕВЫХ» 16+
17.40 ЗВЕЗДЫ МИРОВОЙ КОНЦЕРТНОЙ
СЦЕНЫ 16+
18.20 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.35 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
21.35 ОСТРОВА 16+
22.20 Х/Ф «ПРОПАВШИЙ ЧИНОВНИК»
16+
23.20 КТО МЫ? 16+
00.05 Т/С «ПОРУС» 16+

Домашний D

06.30 6 КАДРОВ 16+
06.35, 06.05 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.45, 23.15 Т/С «ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ» 16+
11.55, 00.25 Т/С «ПОРЧА» 16+
13.00, 01.25 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.55 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.20 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ» 16+
19.00 Х/Ф «ПОРОЧНАЯ СВЯЗЬ» 16+
02.45 Х/Ф «ЗА ПЕРВОГО
ВСТРЕЧНОГО» 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
08.50 ВЫЖИТЬ В САМАРКАНДЕ 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00,
13.30, 14.00, 14.30, 15.00,
15.30, 16.00, 16.30, 17.00,
17.30, 18.00, 18.30, 19.00,
19.30, 20.00, 20.30 Т/С
«САШАТАНЯ» 16+
21.00 Т/С «БЕДНЫЕ СМЕЮТСЯ,
БОГАТЫЕ ПЛАЧУТ» 16+
22.00, 22.30 Т/С «НА РАБОТУ!» 16+
23.00 Х/Ф «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ-2» 16+
01.10 ТАКОЕ КИНО! 16+
01.40 Х/Ф «ВЗЛОМЩИК» 18+

ЗВЕЗДА

04.10 Т/С «ЛЕТО ВОЛКОВ»
16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+
09.20 Д/Ф «ОРУЖИЕ ПЕРВОЙ МИРОВОЙ
ВОЙНЫ» 16+
11.00, 01.05 Х/Ф «ТЕКУМЗЕ» 12+
13.25, 19.10 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
14.15, 17.05, 03.25 Т/С «ПРИКАЗА
УМИРАТЬ НЕ БЫЛО» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
20.10 ИЩУ СВОИХ 12+
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «ХОЗЯИН ТАЙГИ» 12+

ТВ Центр Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20 Х/Ф «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ» 16+
08.55 Х/Ф «АКАДЕМИЯ» 12+
10.55 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
СОБЫТИЯ 16+
11.50 Х/Ф «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
13.40 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.00 Х/Ф «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ» 16+
16.55 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 12+
18.15, 00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
18.35 Т/С «ОТЧИМ» 16+
22.35 «НАУКА ОТКРЫВАТЬ».
СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+
00.50 ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ 16+

4 КАНАЛ

11.00, 16.05 ВНЕ ЗОНЫ 12+
06.00, 13.00, 18.00, 21.30 Д/С «А ДОМА
ЛУЧШЕ» 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 14.05, 20.00 НАВИГАТОР 12+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.
ДАЙДЖЕСТ 16+
10.05, 15.00, 22.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+
12.05, 17.00, 23.30 Д/С «КОЛЛЕКЦИЯ»
12+
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+
19.15 Д/С «СЕСИЛЬ В СТРАНЕ ЧУДЕС» 12+
20.30 Д/Ф «КРАСНАЯ КНИГА» 12+
21.00 Д/Ф «МУСОРНЫЙ ЗАВОД» 12+
00.30 SLOWTV 12+

5 канал

06.10 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6» 16+
07.55 Х/Ф «ДОЛЖНИК» 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
09.00, 13.00, 19.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
12.10, 13.30 Х/Ф «ПУСТЫНЯ» 16+
17.30, 19.05 Т/С «СЛЕД» 16+
21.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-5» 16+
22.20, 01.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-3». Т/С 16+
23.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА»
16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+
00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 00.15, 02.40
КОНЦЕРТ 12+
08.40, 18.20, 23.10, 04.20
ГОЛОВОЛОМКА 12+
09.50 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00
НОВОСТИ 16+
11.30 СООТЕЧЕСТВЕННИКИ 16+
12.05, 03.30 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
15.25, 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ 6+
16.30 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 16+
17.30, 00.40 МОЛОДЁЖНАЯ ОСТАНОВКА 6+
19.30 ТЁПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
21.55 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

05.00, 07.30, 14.30, 18.00, 21.00,
23.30, 02.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ
ЭТОМ 16+
05.30, 09.00, 12.00 НОВОСТИ
ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
06.30 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО
12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55,
17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА
16+
08.20 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ
16+
08.40 НОВОСТИ ТМК 12+
10.00 Х/Ф «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ» 12+
13.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
13.30, 18.30, 20.40, 23.10 ИЗВЕСТИЯ
16+
14.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ
НЕДЕЛИ 16+
15.00 Д/Ф «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ.
ГОСПОДСТВО В ВОЗДУХЕ»
12+
16.00 Т/С «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ»
16+
19.00, 21.30, 00.00 НОВОСТИ ТАУ 9
1/2 16+
20.00, 22.30, 01.30 СОБЫТИЯ
16+
20.30, 23.00 СОБЫТИЯ АКЦЕНТ
16+
01.00 Д/Ф «ПЕРЕДВИЖНИКИ»
12+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАШИНЫ СТРАШИЛКИ» 0+
07.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 МЫ И ОНИ 16+
08.55 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+
11.15, 19.30, 19.50, 20.20 Т/С
«СЕМЕЙКА» 16+
20.45 Х/Ф «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ»
16+
23.00 Х/Ф «ТРИ МУШКЕТЁРА.
Д'АРТАНЬЯН» 16+
01.25 Х/Ф «ДОМ НА ДРУГОЙ
СТОРОНЕ» 18+

ТВ3

06.00, 05.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.45 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.15, 08.45, 16.15, 16.45, 17.15
Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
09.15 ХОРОШИЕ НОВОСТИ 16+
09.30, 10.00, 10.45, 14.30, 15.00,
15.30 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
11.15, 11.50 Т/С «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+
12.20 МИСТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ 16+
13.30, 14.00 ОХОТНИКИ ЗА
ПРИВИДЕНИЯМИ 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00,
22.00 Т/С «ГЛУХАРЬ.
ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
23.00 Х/Ф «ПРОКЛЯТИЕ. ОБИТЕЛЬ
СМЕРТИ» 18+
01.00, 01.45 Т/С «РАННЯЯ ПТАШКА» 16+

РЕН ТВ

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 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 Х/Ф «СКОРОСТЬ» 16+
22.15 ВОДИТЬ ПО-РУССКИ 16+
23.30 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ
16+
00.30 Х/Ф «СКОРОСТЬ-2. КОНТРОЛЬ
НАД КРУИЗОМ» 16+

ВТОРНИК, 13 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+
19.55 КУКЛЫ НАСЛЕДНИКА ТУТТИ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК»
12+
00.10, 00.55, 01.40, 02.25, 03.05,
03.55 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+
14.55 НАШИ 12+
16.30 МАЛАХОВ 16+
21.20 Т/С «СКЛИФОВСКИЙ» 12+
23.25 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ
СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.05 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
03.50 Т/С «МОРОЗОВА» 16+

НТВ

04.50 Т/С «УГРО»
16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ
16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ
16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА»
16+
22.15, 00.00 Х/Ф «СПЕЦБАТ» 16+
00.50 Т/С «ФАЛЬШИВЫЙ ФЛАГ» 16+
03.20 Т/С «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ 12+
08.30 ФУТБОЛ. ЖУРНАЛ ЛЧ 6+
09.00, 10.30, 14.00, 17.00 НОВОСТИ
09.05, 17.35, 23.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
10.35, 14.05 II ВСЕРОССИЙСКАЯ
СПАРТАКИАДА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ
СПОРТА. БИАТЛОН. ИНДИВИД.
ГОНКА. МУЖ., ЖЕН. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
12.55 ВЫ ЭТО ВИДЕЛИ 12+
16.10 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
16.30 ФРИРАЙД. МИРОВОЙ ТУР 6+
17.05 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
18.30 ФУТБОЛ. КУБОК РАВНОПРАВИА.
ЗЕНИТ (РФ) - САНТОС (БРАЗИЛИЯ).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ
КХЛ. СКА (СПБ) - ЛАДА (ТОЛЬЯТИ).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.40 ФУТБОЛ. ЛЧ. 1/8. РЕАЛ (ИСПАНИЯ)
- ЛЕЙПЦИГ (ГЕРМАНИЯ). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ...
16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 15.20 Д/Ф «Л. ДА ВИНЧИ И
СЕКРЕТЫ ЗАМКА ШАМБОР» 16+
08.30 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.50, 22.20 Х/Ф «ПРОПАВШИЙ
ЧИНОВНИК» 16+
09.40 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50
НОВОСТИ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 01.05 XX ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 Д/Ф «СТОП! СШИТО! КОСТЮМ В
КИНО» 16+
13.30, 00.05 Т/С «ПОРУС» 16+
14.35 ИГРА В БИСЕР 16+
16.15 ОСТРОВА 16+
17.15 ЭРМИТАЖ 16+
17.45 ЗВЕЗДЫ МИРОВОЙ КОНЦЕРТНОЙ
СЦЕНЫ 16+
18.30 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
18.45 Д/Ф «ХРАНИТЕЛИ ЖИЗНИ» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР 16+
21.35 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
23.20 КТО МЫ? 16+

Домашний D

06.30, 06.10 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.15 Т/С «ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.25 Т/С «ПОРЧА» 16+
12.50, 01.25 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.25, 01.55 Т/С «ВЕРНУ
ЛЮБИМОГО» 16+
14.00, 02.20 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.35 Х/Ф «СЛУЧАЙНЫЙ БРАК» 16+
19.00 Х/Ф «ПРАВО НА ИЗМЕНУ» 16+
02.45 6 КАДРОВ 16+
02.50 Х/Ф «ЗА ПЕРВОГО
ВСТРЕЧНОГО» 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00,
11.30, 12.00, 12.30, 13.00,
13.30, 14.00, 14.30, 15.00,
15.30, 16.00, 16.30, 17.00,
17.30, 18.00, 18.30 Т/С
«ИНТЕРНЫ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С
«САШАТАНЯ» 16+
21.00 Т/С «БЕДНЫЕ СМЕЮТСЯ,
БОГАТЫЕ ПЛАЧУТ» 16+
22.00, 22.30 Т/С «НА РАБОТУ!» 16+
23.00 Х/Ф «ПИРАНЫ-3D» 16+
00.55 Х/Ф «УЛЬТРААМЕРИКАНЦЫ» 18+

ЗВЕЗДА

05.05, 14.15, 17.05, 03.25 Т/С
«ПРИКАЗА УМИРАТЬ НЕ БЫЛО»
16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 01.10 Х/Ф «ЧИНГАЧКУ-
БОЛЬШОЙ ЗМЕИ» 12+
13.25, 19.10 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
20.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЯ»
12+

ТВ Центр Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «АКАДЕМИЯ» 12+
10.35 Д/Ф «ЕЛЕНА ВОРОБЕЙ. ЧТО
ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
СОБЫТИЯ 16+
11.50 Х/Ф «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
13.40 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.00 Х/Ф «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ» 12+
16.55, 01.30 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО
БЫТА 12+
18.15, 00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
18.35 Т/С «ОТЧИМ» 16+
22.35 ЗАКОН И ПОРЯДОК 16+
23.05 Д/Ф «А. ЯКОВЛЕВА. УРАГАН
НЕСЧАСТИЙ» 16+
00.50 РУССКИЕ ТАЙНЫ 16+

4 КАНАЛ

06.00, 12.05, 17.00, 19.15 ВНЕ ЗОНЫ 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 14.05, 22.30 Д/С «А ДОМА
ЛУЧШЕ» 12+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.
ДАЙДЖЕСТ 16+
10.05, 15.00, 20.00 НАВИГАТОР 12+
11.00, 16.05, 23.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+
13.00, 18.00, 01.00 Д/С «КОЛЛЕКЦИЯ» 12+
18.30, 01.30 Д/С «РОМАН В КАМНЕ» 12+
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+
21.30 Д/Ф «КРАСНАЯ КНИГА» 12+
22.00 Д/Ф «ШАЛАЙКИ» 12+
00.30 SLOWTV 12+

5 канал

06.30 Т/С «НАПАРНИКИ» 16+
07.55, 09.30, 13.30 Т/С «ГРУППА
«ЗЕТА» 16+
08.20 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
21.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-5» 16+
22.20, 01.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-3» 16+
23.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА»
16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 09.30, 17.00, 19.10, 22.15,
02.40 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 23.10, 04.20 СПОЁМТЕ
ВМЕСТЕ! 12+
10.00 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
10.30, 17.30, 19.35, 00.40 ТАТАРЫ
12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00
НОВОСТИ 16+
11.30, 16.30, 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
12.05, 21.25 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
15.25, 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ
6+
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ 6+
20.00 НАРОД МОЙ... 12+
00.15 ТАМЧЫ-ШОУ 6+
03.30 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 22.30, 01.30,
03.30 СОБЫТИЯ
16+
05.30, 09.00, 21.30, 00.00 НОВОСТИ
ТАУ 9 1/2 16+
06.30 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО
12+
07.30, 14.00, 14.30, 18.00, 23.30,
02.30, 03.00, 04.30 ВСЕ
ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ
16+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55,
17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.30, 13.30, 23.00, 02.00, 02.10,
04.00, 04.10 СОБЫТИЯ АКЦЕНТ
16+
08.40, 13.40, 18.30, 23.10, 02.20,
04.20 ИЗВЕСТИЯ
16+
10.00 АПОКАЛИПСИС 16+
12.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ
НЕДЕЛИ 16+
15.00 Д/Ф «БИТА ОРУЖЕЙНИКОВ»
12+
16.00 Т/С «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ»
16+
18.40 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+
19.55 КУКЛЫ НАСЛЕДНИКА ТУТТИ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК» 12+
00.10, 00.55, 01.40, 02.25, 03.05,
03.55 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+
14.55 НАШИ 12+
16.30 МАЛАХОВ 16+
21.20 Т/С «СКЛИФОВСКИЙ» 12+
23.25 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ
СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.05 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
03.50 Т/С «МОРОЗОВА» 16+

НТВ

04.50 Т/С «УГРО» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА»
16+
22.15, 00.00 Х/Ф «СПЕЦБАТ» 16+
00.50 Т/С «ФАЛЬШИВЫЙ ФЛАГ» 16+
03.25 Т/С «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ. ФИГУРНОЕ
КАТАНИЕ 12+
08.30 ФРИАЙД. МИРОВОЙ ТУР 6+
09.00, 10.30, 15.05, 17.00, 19.55
НОВОСТИ
09.05, 17.35, 23.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
10.35 II ВСЕРОССИЙСКАЯ СПАРТАКИАДА
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА.
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. КОМАНДНЫЙ
СПРИНТ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
13.45, 20.00 ФУТБОЛ. ЛЧ. ОБЗОР 6+
14.45 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
15.10 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
16.30 ВИД СВЕРХУ 12+
17.05 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
18.40 Д/Ф «КОРОЛИ. ВОЛЯ К ПОБЕДЕ» 12+
21.00 ФУТБОЛ. Winline ЗИМНИЙ КУБОК
РПЛ. СПАРТАК (РФ) - КАЙРАТ
(КАЗАХСТАН). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.40 ФУТБОЛ. ЛЧ. 1/8. ПСЖ - РЕАЛ
СОСЬЕДАД (ИСПАНИЯ). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 15.20 Д/Ф «ЛЕГЕНДАРНЫЕ
ЗАМКИ» 16+
08.30 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.50 Х/Ф «ПРОПАВШИЙ ЧИНОВНИК» 16+
09.40 Д/Ф «1-Е В МИРЕ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50
НОВОСТИ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 01.10 ХХ ВЕК 16+
12.10, 18.30 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 Д/Ф «СТОП! СШИТО! КОСТЮМ В
КИНО» 16+
13.30, 00.05 Т/С «ПОРУС» 16+
14.35 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР 16+
16.10 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
17.15 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.45 ЗВЕЗДЫ МИРОВОЙ КОНЦЕРТНОЙ
СЦЕНЫ 16+
18.45 Д/Ф «ХРАНИТЕЛИ ЖИЗНИ» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
21.35 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+
22.20 «12 СТУЛЬЕВ. ГЛАВЫ ИЗ
РОМАНА» 16+
23.20 КТО МЫ? 16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
16+
07.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.45, 23.20 Т/С «ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ» 16+
11.55, 00.30 Т/С «ПОРЧА» 16+
13.00, 01.30 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.55 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»
16+
14.05, 02.20 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «КОГДА ТЫ МАМА» 16+
19.00 Х/Ф «ДРУГОЙ МУЖЧИНА» 16+
02.45 6 КАДРОВ 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
09.00 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С
«САШАТАНЯ» 16+
21.00 Т/С «БЕДНЫЕ СМЕЮТСЯ,
БОГАТЫЕ ПЛАЧУТ» 16+
22.00, 22.30 Т/С «НА РАБОТУ!» 16+
23.00 Х/Ф «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА»
16+
00.50 Х/Ф «СТРАСТИ ДОН ЖУАНА» 18+

ЗВЕЗДА

05.10 Т/С «ПРИКАЗА УМИРАТЬ НЕ
БЫЛО» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ
12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 01.15 Х/Ф «ВОЖДЬ БЕЛОЕ
ПЕРО» 12+
12.50, 18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
13.20, 17.05 Х/Ф «МАРШ БРОСОК.
ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА»
16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.00 Д/Ф «ВТОРАЯ МИРОВАЯ. ПЛАМЯ И
СТАЛЬ» 16+
19.10 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ
РАССЛЕДОВАНИЕ» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.45 Х/Ф «АКАДЕМИЯ» 12+
10.35 Д/Ф «Н. ЕРЕМЕНКО. ЗАГНАТЬ СЕБЯ
В ТУПИК» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
СОБЫТИЯ 16+
11.50 Х/Ф «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
13.40 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.00 Х/Ф «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ» 12+
16.55 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 12+
18.15, 00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
18.35 Т/С «ОТЧИМ» 16+
22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
23.05 90-Е 16+
00.50 Д/Ф «БАНДЕРОВСКОЕ ПОДПОЛЬЕ» 16+
01.30 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+

4 КАНАЛ

06.00, 14.05 Д/С «КОЛЛЕКЦИЯ» 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 13.00, 18.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.
ДАЙДЖЕСТ 16+
10.05, 15.00, 20.30, 23.30 Д/С «А
ДОМА ЛУЧШЕ» 12+
11.00, 16.05, 20.00, 21.30
НАВИГАТОР 12+
14.35 Д/С «РОМАН В КАМНЕ» 12+
12.05, 17.00, 01.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ
С ЛЮБОВЬЮ» 12+
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+
19.15 Д/С «СЕСИЛЬ В СТРАНЕ ЧУДЕС» 12+
22.30 Д/Ф «КРАСНАЯ КНИГА» 12+
23.00 Д/Ф «КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ» 12+
00.30 SLOWTV 12+

5 канал

06.30 Т/С «ГРУППА «ЗЕТА» 16+
08.15, 09.30, 13.30 Т/С «ГРУППА
ЗЕТА-2» 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
21.25, 22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-5». Т/С 16+
23.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+
00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 02.40
КОНЦЕРТ 12+
08.30, 21.25, 03.30 ОТ СЕРДЦА К
СЕРДЦУ 16+
09.30 МОЛОДЕЖНАЯ ОСТАНОВКА 6+
10.00 НАРОД МОЙ 12+
10.30, 17.30, 19.35, 00.40 ТАТАРЫ
12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00
НОВОСТИ 16+
11.30, 16.30, 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ
16+
12.05, 04.20 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ
16+
15.25, 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ
6+
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
6+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ
16+
20.00, 00.15 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ
16+
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ
16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 20.00, 22.30,
01.30, 03.30 СОБЫТИЯ
16+
05.30, 09.00, 19.00, 21.30, 00.00
НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+
06.30 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.30, 14.00, 14.30, 18.00, 21.00,
23.30, 02.30, 03.00, 04.30 ВСЕ
ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55,
17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.30, 13.30, 20.30, 23.00, 02.00,
02.10, 04.00, 04.10 СОБЫТИЯ
АКЦЕНТ 16+
08.40, 13.40, 18.30, 20.40, 23.10,
02.20, 04.20 ИЗВЕСТИЯ 16+
10.00 Х/Ф «ЖИЗНЬ И
ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ
ЯПОНЧИКА» 16+
12.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ
НЕДЕЛИ 16+
15.00 Д/Ф «БИТВА ОРУЖЕЙНИКОВ»
16+
16.00 Т/С «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ»
16+
01.00 Д/Ф «ПЕРЕДВИЖНИКИ» 12+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАШКИНЫ СТРАШИЛКИ» 0+
07.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00, 18.00, 19.30, 20.00, 20.30
Т/С «СЕМЕЙКА» 16+
09.25 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.
СМЕХООК 16+
10.35 М/Ф «УПС! НОЙ УПЛЫЛ...» 6+
12.20 М/Ф «УПС... ПРИПЛЫЛИ!» 6+
14.05 Х/Ф «ЗАКОНЫ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ» 16+
16.00 Х/Ф «ОДНОКЛАССНИКИ» 16+
21.00 Х/Ф «ЛЕД» 12+
23.20 Х/Ф «ЛЕД-2» 6+
01.55 Т/С «ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ» 16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.45 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.15, 08.45, 16.15, 16.45, 17.15
Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
09.15 ХОРОШИЕ НОВОСТИ 16+
09.30, 10.00, 10.45, 14.30, 15.00,
15.30 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
11.15, 11.50 Т/С «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+
12.20 МИСТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ 16+
13.30, 14.00 ОХОТНИКИ ЗА
ПРИВЛЕЧЕНИЯМИ 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00,
22.00 Т/С «ГЛУХАРЬ.
ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
23.00 Х/Ф «ВУРДАЛАКИ» 16+
00.45, 01.30, 02.15 Т/С «РАННЯЯ
ПТАШКА» 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.15 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00, 15.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00, 23.30 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ
ИСТОРИИ 16+
17.00, 03.05 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 Х/Ф «ДЭДПУЛ-2» 16+
22.15 СМОТРЕТЬ ВСЕМ! 16+
00.30 Х/Ф «ПРОПАВШАЯ» 16+

ЧЕТВЕРГ, 15 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+
19.55 ПРОЕКТ «ДИВИЛИЗАЦИИ».
«ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА» 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ
ВЕК» 12+
00.10, 00.55, 01.40, 02.25, 03.05,
03.55 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+
14.55 НАШИ 12+
16.30 МАЛАХОВ 16+
21.20 Т/С «СКЛИФОВСКИЙ» 12+
23.25 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ
СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.05 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
03.50 Т/С «МОРОЗОВА» 16+

НТВ

04.50 Т/С «УГРО» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА»
16+
22.15, 00.00 Х/Ф «СПЕЦБАТ»
16+
00.55 ПОЗДНЯКОВ 16+
01.05 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ 12+
02.05 Х/Ф «ТРИ ТАНКИСТА» 16+
02.50 АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР 16+
03.25 Т/С «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 10.30, 15.05, 17.00, 19.55
НОВОСТИ
09.05, 17.35, 22.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
10.35, 12.45 II ВСЕРОССИЙСКАЯ
СПАРТАКИАДА ПО ЗИМНИМ
ВИДАМ СПОРТА. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.
ЭСТАФЕТА. ЖЕН., МУЖ. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
14.45 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
15.10 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
16.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
17.05 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
18.40 Д/Ф «КОРОЛИ. ЧЕМПИОН
НИКОГДА НЕ СДАЕТСЯ» 12+
20.00 ФУТБОЛ. ЛЧ. ОБЗОР 6+
21.00 ВЫ ЭТО ВИДЕЛИ 12+
22.30 ФУТБОЛ. ЛЕ. РАУНД ПЛЕЙ-ОФФ.
РОМА (ИТАЛИЯ) - ФЕЙЕНООРД
(НИДЕРЛАНДЫ). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
00.45 ФУТБОЛ. ЛЕ. РАУНД ПЛЕЙ-ОФФ.
МИЛАН (ИТАЛИЯ) - РЕНН.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

06.30 ЛЕТО ГОСПОДНЕ 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 15.20 Д/Ф «ЛЕГЕНДАРНЫЕ
ЗАМКИ» 16+
08.30 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.50, 22.10 «12 СТУЛЬЕВ. ГЛАВЫ
ИЗ РОМАНА» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50
НОВОСТИ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 01.10 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 Д/Ф «СТОП! СШИТО! КОСТЮМ В
КИНО» 16+
13.30, 00.05 Т/С «ПОРУС» 16+
14.35 Д/Ф «ОТРАЖЕНИЯ. Г.
ТОВСОНОГОВ» 16+
16.15 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+
17.15 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ! 16+
17.45 ЗВЕЗДЫ МИРОВОЙ КОНЦЕРТНОЙ
СЦЕНЫ 16+
18.45 Д/Ф «ХРАНИТЕЛИ ЖИЗНИ» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.00 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.45 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ».
ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ И ЕГО
ПОСЛЕДСТВИЯ» 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.50 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.20 Т/С «ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.30 Т/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.30 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 02.00 Т/С «ВЕРНУ
ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.25 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «НЕОКОНЧЕННАЯ
СВАДЬБА» 16+
19.00 Х/Ф «СЕКРЕТЫ ЛИЗЫ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00,
11.30, 12.00, 12.30, 13.00,
13.30, 14.00, 14.30, 15.00,
15.30, 16.00, 16.30, 17.00,
17.30, 18.00, 18.30 Т/С
«ИНТЕРНЫ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С
«САШАТАНЯ» 16+
21.00 Т/С «БЕДНЫЕ СМЕЮТСЯ,
БОГАТЫЕ ПЛАЧУТ» 16+
22.00, 22.30 Т/С «НА РАБОТУ!» 16+
23.00 Х/Ф «КОПЫ В ГЛУБОКОМ
ЗАПАСЕ» 16+
01.10 Х/Ф «МУВИ 43» 18+

ЗВЕЗДА

11.00, 01.10 Х/Ф «БРАТЬЯ ПО
КРОВИ» 12+
13.20, 17.05, 03.55 Х/Ф «МАРШ-
БРОСОК. ОХОТА НА
«ОХОТНИКА» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.15 Д/Ф «В ЗНАНИИ-СИЛА, В КРАСОТЕ-
СПАСЕНИЕ, В СЛУЖЕНИИ-СУДЬБА».
15 ЛЕТ ПАНИОУ ВОСПИТАННИЦ
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.10 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «КОНТРАБАНДА» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «АКАДЕМИЯ» 12+
10.35 Д/Ф «Н. КАРАЧЕНЦОВ. НАШ
БЕЛЬМОНДО» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
СОБЫТИЯ 16+
11.50 Х/Ф «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
13.40 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.00 Х/Ф «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ»
12+
16.55 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 12+
18.15, 00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
18.35 Т/С «ОТЧИМ» 16+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 ЛЕГЕНДЫ ЭСТРАДЫ 16+
00.50 90-Е 16+
01.30 ДИКИЕ ДЕНЬГИ 16+

4 КАНАЛ

06.00, 13.00, 18.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 15.00 Д/С «КОЛЛЕКЦИЯ» 12+
09.30, 15.30 Д/С «РОМАН В КАМНЕ» 12+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.
ДАЙДЖЕСТ 16+
10.05, 14.05, 19.15 ВНЕ ЗОНЫ 12+
11.00, 16.05, 21.30 Д/С «А ДОМА
ЛУЧШЕ» 12+
12.05, 17.00, 20.00, 22.30 01.00
НАВИГАТОР 12+
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+
23.30 Д/Ф «КРАСНАЯ КНИГА» 12+
00.00 Д/Ф «ТУРИЗМ-САХАЛИН» 12+
00.30 SLOWTV 12+

5 канал

06.10 Т/С «ГРУППА ЗЕТА-2» 16+
07.45, 09.30, 13.30 Т/С «ГОСПОДА
ОФИЦЕРЫ» 16+
08.35 ДЕНЬ АНГЕЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
21.25, 22.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-5» 16+
23.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА»
16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+
00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 00.15,
02.40 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
09.30 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
10.00, 20.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА
6+
10.30, 17.30, 19.35, 00.40 ТАТАРЫ
12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00
НОВОСТИ 16+
11.30, 16.30, 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ
16+
12.05 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
15.25, 03.00 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ
6+
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ 6+
18.20, 23.10 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
21.25, 03.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 22.30, 01.30,
03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 09.00, 21.30, 00.00 НОВОСТИ
ТАУ 9 1/2 16+
06.30 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.30, 14.00, 14.30, 18.00, 23.30,
02.30, 03.00, 04.30 ВСЕ
ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55,
17.55 ПОГОДА НА ОТВ
6+
08.30, 13.30, 23.00, 02.00, 02.10,
04.00, 04.10 СОБЫТИЯ АКЦЕНТ
16+
08.40, 13.40, 18.30, 23.10, 02.20,
04.20 ИЗВЕСТИЯ
16+
10.00 Х/Ф «ЖИЗНЬ И
ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ
ЯПОНЧИКА»
16+
12.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ
НЕДЕЛИ 16+
15.00 Д/Ф «БИТВА ОРУЖЕЙНИКОВ» 12+
16.00 Т/С «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ»
16+
17.45 НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ
16+
18.40 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ.
АВТОМОБИЛИСТ (ЕКАТЕРИНБУРГ)-
АВАНГАРД (ОМСК) 16+
01

«У старости – свойства трясины»

МУДРОСТЬ ЖИЗНИ

Владимир Зюскин
Фото из архива Леонида Рыбникова

2 февраля 2024 года моему другу, бывшему актеру Екатеринбургского Камерного театра, режиссёру, драматургу, чтецу Леониду Рыбникову исполнилось 95 лет. Трудился он и в Свердловском ТЮЗе, и Саратовском драмтеатре, в Ставропольском и Свердловском театрах драмы.

Мы в гостях у подруги Леонида Дмитриевича – Татьяны Петровны. Кивая на неё, он говорит с улыбкой: «Сказала, что я должен непременно дожить до ста лет. А там, говорит, видно будет...» Я интересуюсь:

– Лёня, я брал у тебя интервью пять лет назад, когда ты стал долгожителем. Что-то изменилось с тех пор в твоём самочувствии, мировосприятии, образе жизни?

– Кое-что изменилось. Я жил один, теперь – в семье сына. Здесь есть радость – шестилетняя внучка Вика. Мы с ней вместе проводим немало времени.

– Расскажи, как проходит твой обычный день. Чем его заполняешь?

– Слушаю новости, литературные передачи. Потом идём с Татьяной Петровной гулять. Это необходимо. Но иногда приходится преодолевать лень. Не хочется двигаться... Но я стараюсь не давать себе поблажку.

– Говорят, Бог, прежде чем забрать у человека жизнь, отнимает волю к жизни.

– Вот-вот! Не хочется двигаться, а жизнь – это движение. Банальная фраза, но никуда от нее не денешься... А у старости – свойства трясины. Засасывает. Стремится обездвигнуть. Поэтому мы обязательно гуляем часок. А то и два, если погода хорошая. Потом



Леонид Рыбников, режиссёр и драматург

Татьяна читает вслух какое-нибудь произведение. Сам-то я плохо вижу.

– И что вы читаете?

– Пробовали современное, – не хватывает. Всё какое-то вычурное, претенциозное, заузное. Литераторов на уровне Валентина Распутина, Василия Шукшина, Евгения Евтушенко, Роберта Рождественского, Новеллы Матвеевой, Риммы Казаковой теперь нет. Что-то неладное происходит с отечественной литературой. То ли дело классика: Бунин, Чехов, Куприн, Андреев... Недавно прочли «Собачье сердце». Сильная вещь. Как Булгакова за неё не посадили? Ведь он, создав аналогию, поставил крест на революции.

– Последняя пьеса, в которой ты играл, – «Не всё коту масленица» по Островскому. Ты там был Астахов – богатый купец, который считает, что за его деньги все бедные должны перед ним пресмыкаться.

– Талантливая драма. О выдавлении из себя раба, о возвращении

человеческого достоинства. Только режиссёр не поняла эту заглавную мысль и поставила пьесу как водевиль. Развлекаловка, и только. Так что не жалею, что не пришлось играть дальше.

– За свой долгий театральный стаж ты играл во многих пьесах. Назови роль, которая тебе ближе других, которую ты сыграл удачнее всего.

– Все актёры мечтают о роли Гамлета, видя в воплощении этого образа тест на зрелость, талант. Я играл Гамлета, но не могу сказать, что это – лучшая моя роль, после того как увидел Гамлета в исполнении Высоцкого. Вот как надо было играть этого неистового, мятущегося в скорби и жажде мести человека! Моя лучшая роль – царь Фёдор из драмы Алексея Константиновича Толстого «Царь Фёдор Иоаннович».

– Как ты считаешь, за счёт чего тебе удалось стать долгожителем? И ты живёшь, а не существуешь.

– Не знаю, была это или анекдот, но

слышал я, что Горький в конце жизни беседовал с долгожителями, стремясь понять секрет их долголетия. Придя в гости к одному из них, он выслушивал рекомендации: что есть, что пить, чем заниматься. Больше овощей и фруктов. Не переедать. Не пить крепкие спиртные напитки. Двигаться. И во всём соблюдать умеренность. Вдруг наверху раздался стук. «Что там такое?» – спросил Горький. «Да это мой старший брат – пьяница, развратник и дебошир. Опять привёл женщину и гоняет её», – ответил долгожитель. Вот такая байка. Конечно, правильный образ жизни играет роль. Однако, думаю, главное – это наследственность. Моя мать – полуграмотная, но мудрая женщина, тоже прожила долгую жизнь. У меня хорошая наследственность. Не могу сказать, что жил правильно. Ошибок наделал много. Один только плюс: не курил. А эта привычка вредней водки. Мой младший брат не дожил из-за рака лёгких и до 70 лет. Курил по-страшному.

Интерес к жизни не пропал. Хотелось бы дожить до победы над украинским фашизмом, посмотреть, что дальше будет. Вот ведь США! Никак не откажутся от желания подмять Россию под себя. А народ только сплотился. Не учли российский менталитет. Так же было и в войну 1812 года, и когда Гитлер пошёл на Советский Союз. Чем объяснить этот феномен? Откуда эта сила в народе? Вопрос философский.

– Как видно, трясины старости пока не властна над тобой. Помогай тебе Бог, дружище!



Подарки от «Академии Слуха»: 1+1: второй слуховой аппарат и ТВ-помощник бесплатно!

акция 1+1
второй слуховой аппарат в подарок
рассрочка 0-0-18

ТВ-помощник и выносной микрофон в подарок!

Детский смех, голоса близких – самые дорогие звуки для нашего сердца. Тем больнее, когда мы теряем их из-за проблем со слухом. Упущенное время вернуть невозможно, но потерянный слух можно компенсировать с помощью слухового аппарата! О том, как это сделать, рассказывают эксперты «Академии Слуха» с

более чем 10-летним опытом работы.

• **Какие симптомы существуют у людей, страдающих потерей слуха?**

– Постепенное прибавление громкости телевизора, телефонного звонка или будильника.

– Человек слышит, но не разбирает слова, ему кажется, что другие говорят неразборчиво.

• **Чем опасна потеря слуха?**

– Снижение качества жизни: слабослышащему сложно общаться с близкими, он может не слышать и игнорировать сигналы опасности.

– Исследования доказывают, что падение слуха может приводить к ухудшению качества жизни, одиночеству, депрессии, ухудшению памяти и внимания.

• **Чем помогут два слуховых аппарата? Почему нужны именно два?**

– Два слуховых аппарата индивидуально восполняют потерю слуха и повышают разборчивость речи, даже если собеседников несколько. А за счёт правильной настройки вы легко сможете слышать окружающий мир.

• **Зачем в таком случае нужен ТВ-помощник?**

– Он превращает ваши слуховые аппараты в беспровод-

ные наушники и передаёт звук прямо в слуховые аппараты! Кроме того, ТВ-помощник имеет выносной микрофон. Просто расположите его рядом с телевизором, лектором в аудитории, и чёткий звук будет поступать на слуховой аппарат, даже если вы находитесь в отдалении от источника.

Только этой зимой вы можете:

– Попасть на приём к эксперту с огромным опытом слухопротезирования.

– Получить **второй слуховой аппарат в подарок!** А если вам нужен один аппарат, его можно купить со скидкой до 50%!

– Оформить покупку в **рассрочку без первого взноса сроком до 18 месяцев!** А при покупке по электронному сертификату от СФР доступна **рассрочка до 24 месяцев!**

– Получить скидку на ТВ-

помощник с выносным микрофоном **от 66% до 100%!**

Ждём вас по адресу:

г. Екатеринбург,
ул. Малышева, 85
Предварительная запись по тел.: 7 (343) 383-63-68; 8 800 500-93-94.

Также мы всегда рады вас видеть в центре слухопротезирования:

г. Екатеринбург, ул. Щорса, 74,
тел.: 8 (343) 318-00-94;
8 800-500-93-94
Сайт: as.clinic

Акция действует с 01.01.2024 до 29.02.2024. Рассрочка предоставляется ИП Мурашов сроком от 3 до 18 месяцев на сумму от 35000 рублей. Акция «1+1»: второй слуховой аппарат бесплатно* действует не на все слуховые аппараты. Скидка на ТВ-помощник в размере 100% предоставляется при покупке двух аппаратов Аурика Атом P100w (8 каналов) или одного аппарата Аурика Атом P100w (12 каналов) или выше. Подробные условия рассрочки и полный список товаров, участвующих в акции уточняйте у сотрудников центра и на сайте «Академии Слуха»: as.clinic.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА

«СТАРШИЕ»: ГОРЬКАЯ ПРАВДА ИЛИ СЛАДКАЯ ЛОЖЬ?



РЕАЛИТИ-ШОУ

Мария Волкова

Последний выпуск реалити-шоу снова вызвал бурный отклик. И.М. Шихова поддержали 28 человек, Н.А. Дёмину – 17. Таким образом, к сегодняшней публикации участники снова оказались наравне.

«Когда можно и нужно сказать горькую правду, а когда лучше промолчать, утаить, даже солгать?» – спросила у участников екатеринбурженка Ирина. Об отношениях «Старших» с домовым поинтересовался Сергей Иванович из Кушвы. Продолжайте голосовать и задавайте участникам свои вопросы.

Ждем звонков по телефону редакции: 8 (343) 377-00-47, дежурного корреспондента – указан на первой странице. А также в группе «ВКонтакте»: vk.com/pensioner66, в период с 7 по 13 февраля.

Нина Афанасьевна Дёмина В поисках баланса

Мы время от времени говорим неправду. Не всегда это происходит из-за плохих побуждений. Иногда мы просто не хотим о чем-то рассказывать или желаем приукрасить действительность. Чаще всего, мы врем сами себе. Но так ли необходима правда человеку? Не зря ведь некоторые говорят в обход поговорке: «Лучше сладкая ложь, чем горькая правда».

В природе нет такого понятия, как ложь, ее придумали и культивируют люди. Однажды родившись, она прижилась, развилась и процветает. Ребенок абсолютно правдив до той поры, пока не встает перед выбором: сказать неприятную правду или солгать в надежде избежать наказания. В зависимости от итога рождаются виртуозные вруны, дипломаты или правдорубы.

Я – дипломат. Практически не лгу, потому что научена горьким опытом, – меня всегда «ловили». Я использую фигуру умолчания – говорить не все, не всегда и не всем. Никогда не говорила мужу примерно так: что ты целый день валяешься на диване, как парализованная черепаха? Коллеге: ты тупой и необразованный, подруге: ты растолстела, как беременная бегемотиха. Наверное, не всегда получается сказать правду и не вызвать ответного негатива, но я стараюсь.

Правда – обоюдоострое оружие. Она способна испортить даже самые хорошие отношения. Человек, которому в лицо «бросили» все, что о нем думают, может просто превратиться в твоего за-



Нина Афанасьевна Дёмина

клятого врага. Но и ложь только скроет проблемы. Не зная правды, человек не сможет разобраться с ними или разрешить сложную ситуацию. Если я хочу помочь, а не обидеть, я выбираю слова и дозу правды, которую он примет, как лекарство, а не яд. Не нужно ради правды доводить людей до нервного срыва, не нужно ради правды ломать дружбу.

С другой стороны, правда в глаза портит жизнь прямолинейного человека. Его будут обходить десятой дорогой, зная о таком его качестве. А потому лучше не высказывать грозным судьей перед людьми.

Правду знать нужно, но не всякую и не всегда. Да, принимаю, если ложь спасет человеку жизнь, но на кой нужна правда, если она убивает?

И еще: не обязательно говорить правду или ложь, есть третий вариант, ведь многие, например, хотят, чтобы их всего лишь слушали.

Итак, правда необходима человеку. Но бескомпромиссная честность не всегда уместна. Видимо, нужен разумный баланс. В одних ситуациях следует быть максимально откровенным, в других – проявлять тактичность и сострадание. Главное – действовать сообразно обстоятельствам и не наносить людям вред своими словами или молчанием. Знание правдивой информации критически важно для принятия решений, выстраивания отношений, личностного роста. Конечно, ради сохранения хороших отношений или предотвращения эмоционального ущерба имеет смысл промолчать или смягчить правду. Но в целом честность остается фундаментальной ценностью.



Ты где, домовый?

Похоже, у меня нет никаких отношений с домовым. Лишь однажды случилось нечто, что, видимо, можно диагностировать как его проявление. Когда я переехала в квартиру, где живу, мне мешал ночью однотонный, не очень громкий стук. Его происхождение я вычислить не могла. Его никто не слышал, кроме меня, возникал он только в одной комнате и только тогда, когда моя голова касалась подушки. Кто-то мне сказал, что это недовольный домовый проявляет характер, и посоветовал оставить в комнате блюдо с молоком и конфету. Что я и сделала. Стук исчез.

Иван Михайлович Шихов Не умею врать

Вопрос задан уж очень категорично, в чёрно-белом варианте. А жизнь настолько многогранна, что такая категоричность чаще неуместна. С моей точки зрения, сказанное слово иной раз опасней выстрела.

Я уже писал, что надо хорошо подумать, прежде чем сказать правду. Психологическое состояние каждого человека тонко и ранимо, последствия могут очень далеко зайти, вплоть до хронических заболеваний. Поэтому надо думать, думать и ещё раз думать, прежде чем говорить.

Правдорубов практически никто не любит. Как показала жизнь, чаще всего эти люди специально выпячивают себя: я – честный, я – за правду. А, по сути, оказываются любителями «покушать» людскую энергию, которая выплёскивается после услышанного от него. Своей правдой они просто стараются других вывести на эмоции.

Кто-то скажет: ну вот, Михалыч – за то, чтобы врать!.. Если честно, я не люблю говорить неправду и лгать-то не умею. По мне сразу видно, если я лукавлю.

Очень много всего вокруг пронизано ложью, яркими фантиками. Но когда смотришь внутрь, а там оказывается совсем не то, что предполагалось, то это, мягко скажем, вызывает неприязнь. Что делать, когда живёшь в этом непрестом мире рекламы, взаимоотношений, политических событий – всего, что может нести неправду.

С возрастом начинаешь разбираться, кто есть кто, знать и понимать послед-



Иван Михайлович Шихов

ствия. Если есть голова на плечах, то жизненный опыт помогает жить в ладу со своей совестью. Главное – чтобы в том обществе, где вы находитесь, были мир и тёплые, приятные взаимоотношения. А любое резкое слово, даже сказанное ради правды, может нарушить это состояние.

Как недавно мне сказала одна женщина: не говорите, мне это не надо знать, пусть я буду лучше жить в иллюзиях, мне так комфортнее...

Тайный хозяин дома

В газете «Тайна жизни» мы часто устраивали «круглые столы», дискуссии, собирали людей – тех, кто видит и больше знает, философов, экстрасенсов, «охотников за барабашками». К единому мнению так и не пришли: домовый – кто он такой?

По моему мнению, это – что-то тонко материальное, какой-то дух, сущность. Согласно древним русским традициям, он добрый, мудрый дядька, тайный хозяин того места, где вы живёте. Общайся с видящими, особенно с шаманами, я узнал, что духи есть везде. А раз это так, надо об этом знать и учитывать в своей жизни. Желательно с ними подружиться, делать какие-то подношения, чтобы задобрить.

У меня с детства было ощущение, что всегда рядом кто-то присутствует. Особенно это проявлялось на природе, в лесу. Я всегда ощущаю связь с природой. Когда захожу в лес, как бы здороваюсь с ним, с духами, которые там есть. Тувинская шаманка Лена Отсур мне говорила, что духов можно найти там, где два разных дерева растут из одного корня. В лесу, что расположен рядом с моим домом, такие деревья есть. Я часто подхожу к ним, обнимаю, что-то прошу, иногда делаю подношения и чувствую, что получаю положительный энергетический ответ. Это особенно мне помогало, когда 10 лет назад я проходил реабилитационный период после операции. Окружающий мир интересен и удивителен, в нём есть много того, что мы до конца не понимаем и не знаем. Это – не суеверие, а просто умение жить рядом с природой и понимать её, как делали наши предки. Человек должен быть не врагом природы, а её частью.

А о том, как общаться с домовым, есть много информации в книгах, Интернете, почитайте и применяйте, если появится желание. Хотя бы оставляйте в блюдечке в углу кухни кусочек хлеба и водичку и скажите пару тёплых слов в его адрес...

«Я – ВЕЧЕРНИЙ РЕБЕНОК»

ОТКРОВЕННО

Дарья Соколова, «Моя семья»

Николай Цискаридзе – признанный гений балета. Артист с большой буквы, воплощение музыкальности и выразительности, техники и пластичности, харизмы и красоты. Кажется, на сцене ему подвластно всё. Недавно народный артист России отметил 50-летие и выпустил свою автобиографию. В книге «Мой театр» Н.М. Цискаридзе представляет читателям свою личную историю, связанную с историей страны и золотым веком мирового балета.

– Николай Максимович, что вас подтолкнуло к созданию автобиографической книги?

– Я всегда был противником написания собственных мемуаров. Хотя очень люблю читать чужие воспоминания, никогда не думал записать свои. И если бы не карантин по коронавирусу, этого бы не случилось. Меня уговорила мой педагог по истории балета в хореографическом училище Ирина Дешкова. Она прекрасно знает всё, о чём я рассказываю, и глубоко понимает специфику балетной жизни. А еще я вдруг столкнулся с тем, что некоторые люди из моего окружения стали издавать собственные воспоминания и недостоверно описывать события, в которых я участвовал. Я старался сконцентрироваться на хорошем, поменьше рассказывать о плохом. Жизнь артиста многообразна, мне выпала честь работать со многими выдающимися людьми, в том числе – и с теми, кого зритель не знает, – пианисты-концертмейстеры, гримёры, массажисты. Это потрясающие личности. Коллектив Большого уникален тем, что в нём служат профессионалы экстра-класса. И я о каждом стараюсь рассказать.

– Какой период охватывает издание?

– Первая часть книги посвящена событиям, случившимся до моей серьёзной травмы, до моего 30-летия. Получилось более 500 страниц. Мы решили выпустить первую часть, а потом следующую.

– Николай Максимович, вы ярко описываете в первой части своё появление на свет: «Я – вечерний ребёнок, в роддоме оказался самым последним младенцем в тот день. Весом в



rg.ru

два килограмма с небольшим. Все говорили, что мама родит тройню, такой живот огромный у неё был, а получилось, что гора родила мышь. Когда ей меня показали, она в ужас пришла: «Боже, что это?» По её выражению, «ноги были, одни только ноги». А какой осталась в вашей памяти мама Ламара Николаевна?

– Мама обладала большим чувством. Наверное, поэтому я ищу это качество в каждом человеке. Если мой собеседник не умеет смеяться, в первую очередь, над собой, а у мамы было великолепное чувство самоиронии, то мне трудно с ним общаться. У нас дома всегда было очень весело, даже в самые безвыходные ситуации 1990-х годов. Когда рухнул Советский Союз, наверное, мы бы не выжили, если бы не умели смеяться.

– Вас также воспитывала няня. Что дала вам она?

– Няня Фаина Антоновна была фантастической хозяйкой. Во времена моего детства отсутствовали посудомоечные и стиральные машины, прочие бытовые приспособления, и я задаюсь вопросом: как она всё успевала? Великолепно вязала, шила и вышивала. Никто вкуснее не умел картошку жарить. Я очень любил всё, что она пекла, особенно булочки из песочного теста с разными начинками: орехами, абрикосами... Няня всё успевала. И старалась ещё мне что-нибудь почистить – видимо, ей самой было интересно.

– Вы родились в верующей семье. Помните, как вас крестили?

– Да, мама и няня были очень верующими людьми. Они соблюдали всё, что требуется, но меня не заставляли. Я просто привык к тому, что утром встаёшь – читаешь молитву. На ночь, перед сном, – тоже. Читала няня, а я повторял. Меня крестили очень маленьким, но, к удивлению мамы, я однажды описал своё крещение, хотя оно проходило в таком возрасте – около годика, когда ребёнок ничего не запоминает. Это удивительно: я помню даже, как меня вынули из купели. Крестили в церкви Святой Варвары в Тбилиси, это один из старейших православных храмов города.

– Взяти ли вы на вооружение какие-нибудь приёмы из методики Марины Семёновой и Галины Улановой, с которыми работали в Большом театре?

– Галина Сергеевна работала со мной исключительно над ролями. А приёмы Семёновой, которые она демонстрировала на уроках, конечно, взял на вооружение. Прочитаю вам отрывок из книги о том, как я начал заниматься в классе Марины Тимофеевны. «...Когда дело дошло до адажио, я решил удивить Семёнову, стал высоко поднимать ноги. В какой-то момент она не выдержала: «А ну-ка, девки, поднимите ноги, а то видите, что происходит – уже мужики держат ноги выше, чем вы!» Марина Семёнова – любимая ученица Вагановой. После завершения балетной карьеры Марина Тимофеевна много лет работала педагогом в Большом театре. Все балетные педагоги Советского Союза фактически прошли через её руки. Для меня в профессии нет большого

авторитета, нежели она. И когда со мной кто-нибудь спорит о правильности исполнения, я всё отвергаю, потому что своими глазами видел эталон!

– Что является самым трудным для вас в педагогической деятельности?

– Это очень скрупулёзная, однообразная, рутинная работа, я такое не очень люблю. Пришлось бороться с собой.

– У вас уникальные данные – красота и харизма, музыкальность и техничность, трудолюбие и интеллигентность. Это сделало вас ярчайшей звездой мирового балета. Кажется, вам всё даётся легко. Но за этим стоит титанический труд. Случались ли такие партии, элементы в танце, которые вы назвали бы трудными?

– Эпитеты, которые вы перечислили, не являются моей заслугой. Это всё родители сделали. Моя ответственность состояла в том, чтобы работать, прикладывать колоссальные усилия, полностью реализовать свои способности. И ещё я знал, что не стоит заниматься не своим делом. Лично я никогда не брался не за «свои» роли. Мне и так отведено немало. И вот этим «немало» я всегда пользовался, не заходя за чужие границы. Наверное, это самое главное – оценивать себя трезво.

– Вы возглавляли жюри «Танцев со звёздами», вели просветительскую передачу о музыкальном театре на «Культуре». Что нового вы открываете для себя благодаря этой деятельности?

– Это хорошая возможность выйти на время из балетного мира. Для меня телевидение – новые люди, интересное общение. Если всё время варишься в собственном соку, начинаешь «преть», а я так не люблю.

– Если бы появилась возможность снять как режиссёр собственное игровое кино, о чём бы оно было?

– Наверное, о нравственности. Сейчас такой период, когда надо объяснять людям, что такое «честь имею». Многие давно позабыли. Порой звучат высокопарные фразы о патриотизме, но их произносят люди, которые не знают, что это такое.

– Самое счастливое время для вас?

– Отпуск. Когда можно ничего не делать.

– Придерживаетесь ли вы диеты? Ваше любимое блюдо?

– Жареная картошка. Диеты, конечно, придерживаюсь. После сорока приходится себя сдерживать...

ПОРТРЕТ АРТИСТА

ПОДРОБНОСТИ

По материалам сайтов

Николай Цискаридзе, российский артист балета и педагог, солист балета Большого театра в 1992-2013 годах, народный артист РФ, дважды лауреат Государственной премии РФ, трижды лауреат театральной премии «Золотая маска». Член Совета при Президенте РФ по культуре и искусству. Ректор Академии русского балета имени А.Я.Вагановой.

Родился в Тбилиси. Был поздним и единственным ребёнком. Про своего отца предпочитает не говорить, воспитывал-

ся отчимом. Мать, Ламара Цискаридзе, учитель физики и математики, сыграла большую роль в становлении личности Цискаридзе, привила ему любовь к литературе и искусству.

В 1984 году поступил в Тбилисское хореографическое училище. Вот как он пишет об этом: «На первом же классе в Тбилисском хореографическом училище педагог сказал: вытяни ногу. Я вытянул. Он тут же обернулся потрясенный: ты это видела? Концертмейстер немедленно выглянула из-за рояля и сделала большие глаза. Тут я понял, что я – звезда, даже на фоне всех этих прекрасных грузинских детей. Вскоре каждый первый в училище просил меня вытянуть ногу».

В 1992 году окончил Московское хореографическое училище и был принят в труппу Большого театра, где был отмечен Ю. Григоровичем и начал получать сольные партии.

В 1996 году окончил педагогический факультет хореографического института. Репетировал под руководством Галины Улановой и Марины Семенович. Блестяще исполнял сольные балетные партии, был первым исполнителем Большого театра.

В 2001 году дебютировал в Парижской национальной опере.

В 2011 году вошел в состав Совета по культуре и искусству при Президенте России, поступил в магистратуру Московской государственной юридической академии и окончил ее с красным дипломом.

Николай Цискаридзе неоднократно критиковал руководство Большого театра.

В 2013 году занимавший на тот момент пост худрука балетной труппы Сергей Филин после нападения на него с кислотой обвинил Цискаридзе в шантаже. Цискаридзе назвал это обвинение выдумкой. По делу о нападении на Филина в итоге осудили танцора Павла Дмитриченко.

Весной того же года Цискаридзе получил очередное дисциплинарное взыскание из-за комментария о ситуации в «Большом» в телеэфире. В июне 2013 года Большой театр не продлил контракт с Николаем Цискаридзе, с ним были расторгнуты оба имеющихся договора – премьера театра и педагога-репетитора.

С 2014 года Н. Цискаридзе является ректором Академии русского балета им. А.Я.Вагановой, где сейчас и работает. Не женат. Детей нет.

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатьева



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

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.
Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

МЫ ГАРАНТИРУЕМ технологичные методы диагностики и лечения вашего зрения. Работаем на современном импортном оборудовании.

Находимся в центре Екатеринбурга
на ул. Ст. Разина, 2 (район Цирка)
+7 (343) 227-12-34

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Здоровый глаз Катаракта

УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
ТОЛЬКО ДО 31 МАРТА 2024 г.!

СКИДКА 20%
на хирургию катаракты!

ВСЕГО ЗА 21 000 р
(включая операцию и сам хрусталик)
Комплексная диагностика зрения
(по направлению или с подтвержденным диагнозом) и прием врача-офтальмолога **БЕСПЛАТНО**

Медлицензия №ЛО41-01021-66/00358956

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**
- Продам диван-книжку, почти новый, 3 т. р. Тел.: 8-953-609-22-02
- Продам кипятильник, фильтр для воды, пылесос, кабель для ТВ, сотовые телефоны. Тел.: 8-919-369-04-18
- Продам цветы комнатные, чайный сервиз, чайник со свистком; сантехнику, краны; машину швейную; спальные принадлежности; турник, игрушки новогодние, костюм для елки; шубку, воротник лиса. Тел.: 8-982-622-6804
- Продам раскладушку новую, 5 т. р., баян в футляре, «Малыш», 5 т. р. алюминиевую ступку, 2 т. р.; лопату для уборки снега, нержавейка, широкая, 3 т. р., теле-
- жку садовую, 3 т. р., 2 коврика для сада, 2 т. р.; кровать «Нуга Бест», или меняю на ноутбук. Тел.: 8-950-209-54-39
- Приглашаю аккомпаниаторов для концерта. Оперный голос, эстрада, классика. Тел.: 8-950-639-74-80
- Куплю садовый участок в СНТ, Екатеринбург. Тел.: 8-922-161-83-28
- Срочно продам молодую козочку с двумя взрослыми козлятами; снегоуборочник новый, в упаковке, недорого. Тел.: 8-982-633-09-12
- Продам дом с участком, 26 соток, баней, скважиной. На берегу р. Чусовой, с. Слобода, Первоуральск. Тел.: 8-952-136-13-69
- Продам черный пуховик, женский, р-р 44-46, полы разной длины, б/у, отл. сост., 1 т. р. Екатеринбург. Тел.: 8-902-875-42-07

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
УРАЛЬСКАЯ ШКОЛА САДОВОДСТВА И ОГОРОДНИЧЕСТВА
Выставка-продажа

УРГАУ «МОЯ ЗЕМЛЯ»

конференция

«Достижения науки - садоводам Урала»

вход свободный, с собой иметь паспорт

СЕМЕНА от ведущих селекционных компаний страны.

Удобрения и Посадочный Материал от производителей.

Товары для сада и отдыха.

контакты: ул. Тургенева, 23, корпус 4, тел. (343) 350 97-56, 221-40-36

При поддержке:



Для участия в розыгрыше призов среди подписчиков I полугодия 2024 года и своевременного размещения поздравления просим заполнить купон и прислать в редакцию вместе с копией квитанции о подписке

ФИО _____

Дата рождения _____

Адрес, телефон _____

(Я даю согласие на обработку персональных данных, подпись)

С днём рождения!

Теплоты, уюта в доме
И любви в большом объёме,
Становиться лишь богаче,
Мира, света и удачи!

Сегодня поздравления от газеты «Пенсионер» принимают

85 лет
Вера Александровна МЕДЕНЦЕВА,
Екатеринбург
Анна Васильевна МОСЕЕВА,
Верхотурье

75 лет
Александра Александровна ЮНАТОВА,
Ирбитский район

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Фаина Андреевна ГУСТЕНЕВА,
Шалинский район
Александр Витальевич ГУЦАЛ,
Екатеринбург
Зоя Дмитриевна ДЕГТЯННИКОВА,
Пригородный район
Виктор Петрович ИВАНОВ,
Нижние Серги

Зинаида Васильевна ИСТОМИНА,
Белоярский район
Нина Авдеевна КУСТОВА,
Пригородный район
Наталья Ефремовна МЕЛЬНИКОВА,
Екатеринбург
Галина Егоровна МЕЩЕРЯКОВА,
Первоуральск
Валентина Петровна МИХАЛЕВА,
Ревда
Варвара Васильевна МОРШИННИНА,
Пышминский район
Борис Степанович РОГОЖНИКОВ,
Красноуфимск
Виктор Иванович СМЕРНЫХ,
Сысерть
Михаил Иванович СУПРОНЕНКО,
Североуральск,
Валентина Васильевна ТАРАСЮК,
Туринский район
Жанна Степановна ТОЛОКНОВА,
Екатеринбург

- Продам дом с мебелью, 42 м², огород – 15 соток. С документами. С. Кировское, Алапьевский р-н. Тел.: 8-950-192-49-91
- Купим капитальный гараж в Екатеринбурге. Тел.: 8-950-190-40-24
- Продам участок под строительство, 11 соток, в Артемовском, р-н станции. Есть мет. гараж, бане требуется ремонт. По улице проведен газ. Хорошие соседи. 700 т. р., торг. Тел.: 8-909-013-01-02

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Поздравляем с днем рождения **Валентину Павловну ВОЛЕГОВУ!**
Пусть в доме будет только радость, уют, достаток и покой. Друзья, родные будут рядом, Беда обходит стороной.

Родные, п. Староуткинск

Поздравляем с 70-летием **Викторию Ивановну КОЧЕШЕВУ!**
Пусть в жизни радуют всегда Добро, тепло, уютный дом! Здоровья долгие года, Благополучия во всем.

Семья брата Валерия, с. Черемисское, Режевской район

Поздравляю с 55-летием совместной жизни моего мужа **Алексея Александровича ТУКАНОВА!**
Это счастье такое!
И теперь знаю я:
Это счастье большое,
Что ты есть у меня!

Фаина, п. Красноармеец, Нижнесергинский район

Клуб одиноких сердец

- Александр, 48 лет, с/о. Познакомлюсь для создания семьи с одинокой простой, доброй, ласковой, красивой женщиной, 35-45 лет, из деревни. Тел.: 8-953-049-45-02
- Скромный парень, 2-я гр. инвалидности, из Екатеринбурга (Академ. р-н). Ищу девушку для общения и дружбы, можно с инвалидностью, до 40 лет, желательна из Екатеринбурга. Тел.: 8-950-209-54-39
- Одинокий мужчина, 39 лет. Ищет женщину для совместной жизни. Тел.: 8-982-698-67-84
- Познакомлюсь для с/о с одиноким мужчиной, 65-70 лет, русским, рост от 170 см, порядочным, без в/п, добрым, внимательным, не судимым. О себе: вдова, 68 лет. Тел.: 8-953-053-82-00
- Познакомлюсь с вдовцом, от 82 лет, без в/п. О себе: вдова, 82 года. Тел.: 8-904-547-91-57
- Женщина, 63 года, ж/о, м/о. Познакомлюсь для создания семьи с мужчиной. Тел.: 8-904-173-98-93
- Познакомлюсь для с/о с мужчиной, без в/п. О себе: 65 лет, Весы, люблю готовить, природу, ж/о. из Н. Тагила. Тел.: 8-922-215-52-61
- Александр, сред./обр., без в/п, рост 176. Ищу женщину, желательна из Екатеринбурга, до 55 лет. Тел.: 8-902-255-94-58
- Женщина, 63 года. Познакомлюсь для общения с добрым, без в/п мужчиной. Тел.: 8-904-178-51-63
- Симпатичная женщина, 69/158/70, Екатеринбург. Желает познакомиться с пенсионером, до 70 лет. Тел.: 8-950-657-73-14
- Мужчина, 60/180/78, без в/п. Познакомлюсь с женщиной, у которой есть желание любить и быть любимой. Тел.: 8-812-636-44-63

ВОЗРАСТ 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+

РОССИЯ

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

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

МАТЧ ТВ

08.00 ТРЕТИЙ ТАЙМ 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 11.40, 15.05, 17.00 НОВОСТИ
09.05, 17.05, 21.30, 00.00, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.30, 15.20 Д/Ф «ШЕНОНСО. КОРОЛЕВСКАЯ ЖИЗНЬ У РЕКИ» 16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.45 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+

ЗВЕЗДА

07.45, 09.20 Х/Ф «СИЛЬНЫЕ ДУХОМ» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
12.20, 13.20 Х/Ф «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20, 11.50 Х/Ф «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 16+

4 КАНАЛ

05.00, 05.15, 05.30, 05.45, 11.00, ВНЕ ЗОНЫ 12+
06.00, 06.30, 13.00, 13.30, 18.00, 18.30, 20.00, 23.30, 00.00, 02.00, 02.30 НАВИГАТОР 12+

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 06.10, 07.00, 08.05, 09.30, 10.30, 11.25, 12.25, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00 Т/С «СПЕЦОТЯД ШТОРМ» 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.10, 22.15, 02.30 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 23.10, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 20.00, 22.30, 01.30, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 09.00, 19.00, 21.30, 00.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+
06.30 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАШИНЫ СТРАШИЛКИ» 0+
07.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.30 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.00, 08.30, 16.45, 17.15, 17.45, 18.15, 19.00 Т/С «СЛЕПЯ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 01.15 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+

СУББОТА, 17 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ12+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 НАШЕ ВСЁ 12+

РОССИЯ

08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
08.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

06.25 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.25 СМОТР 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+

МАТЧ ТВ

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
10.00, 10.30, 16.20, 19.50 НОВОСТИ
10.05, 15.55, 18.15, 21.30, 00.00, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 М/Ф «ПЕС В САЛОГАХ» 16+
07.00 Т/С «ПОРУС» 16+
09.55 М/Ф «НА ДАЛЬНЕЙ ТОЧКЕ» 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «НЕЛЮБИМЫЙ МОЙ» 16+
09.30 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.00, 02.40 Х/Ф «СТРАСТЬ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
10.30, 12.00, 13.30, 15.00, 16.30 БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ 16+

ЗВЕЗДА

06.20 Х/Ф «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА» 6+
08.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
08.15 МОРСКОЙ БОЙ 6+

ТВ Центр

06.00 Х/Ф «ЛЮБОВЬ НА ВЫЖИВАНИЕ» 12+
07.30 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.55 Х/Ф «ОПЕКУН» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 17.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
07.00 Д/С «КОЛЛЕКЦИЯ» 12+
09.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

5 канал

05.00, 05.10, 05.50, 06.30, 07.15, 08.10, 09.30, 10.25 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» 16+

ТНВ

06.00 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
07.00, 15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 18.00, 03.30, 04.00, 04.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.30 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
09.30 ВКУСНО С ЛЯИСАН 16+

РЕН ТВ

05.00, 02.10 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.10 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ РЕН ТВ. СУПЕРСЕРИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+

ПЕРВЫЙ 1
06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10, 00.00 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

МАТЧ ТВ 2
08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
10.50, 11.15, 12.45, 14.25 II ВСЕРОССИЙСКАЯ СПАРТАКИАДА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА.

Домашний
06.30 Х/Ф «НЕВЕСТА» 16+
18.45 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+

ТВ Центр
05.55 Х/Ф «РАЗОБЛАЧЕНИЕ ЕДИНОРОГА» 12+
09.00 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+

ТНВ
06.00 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 16+
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+

СТС
06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ОТЕЛЬ У ОВЕЧЕК» 0+

РОССИЯ 1
06.10, 01.30 Х/Ф «ЗОЛОТЫЕ НЕБЕСА» 16+

КУЛЬТУРА K
06.30 М/Ф «ДУДОЧКА И КУВШИНЧИК». «ВОЗВРАЩЕНИЕ БЛУДНОГО ПОПУГАЯ» 16+

ТНТ
07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+

4 КАНАЛ
06.00, 17.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+

ОТВ
05.00, 05.30, 08.00, 22.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

ТВ3
06.00, 08.30, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

НТВ
06.30 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ 16+

ЗВЕЗДА
05.30 Т/С «КРАПОВЫЙ БЕРЕГ» 16+

5 канал
05.00 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

07.00, 11.00, 21.00 Д/Ф «БИТВА ОРУЖЕЙНИКОВ» 12+

РЕН ТВ
05.00, 23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СКАНВОРД

Сканворд-игра с 15x15 сеткой, подсказками и изображениями (Эйфелева башня, человек прыгает).

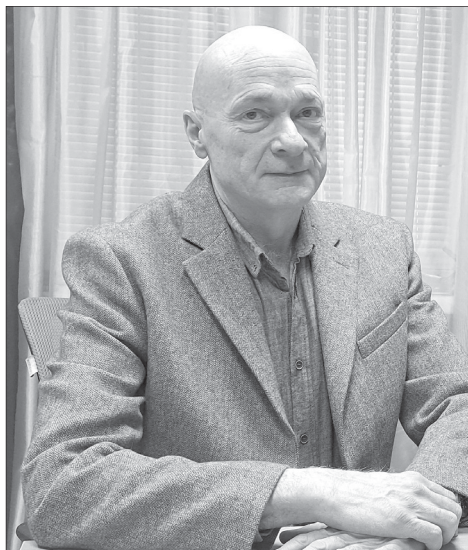
Ответы на сканворд, опубликованный в №5 за 2024 г. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Запеканка. Истома. Сруб. Умница. Опт. Осло. Лавра. Верфь. Патиссон. Стихи. Орда. Чувяки. Лего. Надя. Голиаф.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

СОВЕТУЕТ ПСИХОТЕРАПЕВТ

Татьяна Белоусова
Фото автора

Регулярные занятия спортом прекрасно снабжают нас эндорфинами - гормонами счастья, тонизируют все тело, укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижают риск развития онкологических заболеваний, диабета, помогают регулировать уровень холестерина. Физическая активность избавляет организм от избыточного уровня адреналина, вызывающего повышенную тревожность и другие проблемы.



О том, как физическая активность может помочь в профилактике психических расстройств, рассказал заведующий отделом психотерапии, социальной реабилитации и внедрения современных медицинских технологий, врач-психотерапевт ГБУЗ СО «Психиатрическая больница №3» **Андрей Эдуардович Березовский**.

– Нагляднее всего позитивная профилактическая роль регулярных занятий физкультурой и спортом заметна в случаях, когда человек сталкивается с какой-то сложной жизненной ситуацией. В моей практике люди, которые регулярно занимаются спортом, имеют опыт преодоления психологических барьеров, которые кажутся непреодолимыми. Активный образ жизни формирует в человеке определенные личностные качества, которые при столкновении с психически

травмирующими ситуациями позволяют успешно эти обстоятельства проживать.

Наша психика, в том числе – эмоциональное состояние, тесно связана с телом. Если человек отмечает трудности с привычным уровнем активности, устойчивое снижение настроения, понимает, что с ним не все в порядке, можно и нужно обращаться к специалистам. К нам часто обращаются люди с профилактическими целями. Медицинская помощь, включая психотерапевтические групповые и индивидуальные занятия, может быть предоставлена и бесплатно. Проводятся занятия по арт-терапии, йога-терапии, много лет функционирует «Школа психологического здоровья». В диспансерном отделении нашей больницы ведет бесплатный прием врач-психотерапевт.

Дневник памяти

УМА ПАЛАТА

dzen.ru

Продолжаем занятия по поддержанию хорошей работоспособности головного мозга. На этот раз тренируем память и наблюдательность.

Перед сном прокрутите в голове весь прошедший день, но в обратном порядке. Постарайтесь вспомнить все подробности: где были, с кем общались, что встретилось по пути, какие эмоции вы испытывали. С каждым разом необходимо выделять больше времени на это упражнение, так как вы будете всё подробнее вспоминать свои активности. Это значит, что ваша память начала работать гораздо лучше.

При работе с любыми упражнениями на развитие памяти, внимания и мышления необходимо соблюдать несколько важных принципов:

- ставить конкретную цель, ведь понимание цели мотивирует на успех;
- двигаться от простого к сложному, так как сразу слишком трудные задачи демотивируют заниматься дальше;
- сосредотачиваться на качестве, а уже потом на количестве, для эффективности занятий увеличивать нагрузку необходимо постепенно;
- следить за скоростью – чем выше скорость, тем больше пользы для ума;
- работать в удовольствие: если занятия нравятся, то тренировок хочется больше. Больше тренировок – выше результат.

КАК УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА

Чтобы память развивалась лучше и быстрее, необходимо привить себе несколько полезных привычек, которые благотворно скажутся на работе мозга в целом.

Наладить режим сна и бодрствования. Для хорошей активности мозга важно спать 7-8 часов. За это время он успевает укрепить нужные связи между нейронами и разрушить те, которые уже не понадобятся.

А	О	У	Д	О	М	Л	М	Н	О	Р	Т	Ф	К	С
Р	Т	Ф	Х	Л	К	О	П	Д	О	М	Л	С	Т	У
К	О	Ш	Т	Ю	Л	С	Ф	Т	Ш	С	К	П	О	Я
П	Т	Д	О	М	Л	Т	О	Е	Й	Я	П	О	Р	Т
Ш	К	С	П	О	П	Л	К	Д	О	М	Р	Т	О	Л
П	О	А	С	Т	Ш	Ф	С	К	О	П	Я	Л	П	Т
О	Я	Д	О	М	С	К	О	Р	Т	Ф	Т	П	Т	К
Л	С	П	О	К	Т	Л	П	Ф	С	Ш	Т	О	П	Я
К	Л	П	Т	О	Л	Ш	Д	О	М	Т	Я	Е	Ю	Л
Р	Т	Е	Ю	Л	С	П	В	Т	О	Я	С	Т	Ш	О
Л	К	Д	О	М	П	Я	Р	Т	С	Ш	П	Ю	О	А
С	П	О	Р	Ю	П	К	С	К	Д	О	М	Т	А	О
Ю	Л	Я	В	Д	С	Ш	О	Л	О	С	К	Ш	О	Р
Т	В	Н	Ч	Е	Д	О	М	Ю	Е	Р	Т	С	П	О
Л	П	Т	П	Я	Е	Ю	О	А	П	Д	О	М	Ю	Л

Посчитайте, сколько раз встречается слово «дом»

Выстраивайте свой режим таким образом, чтобы мозг успевал получать достаточно времени для наведения порядка.

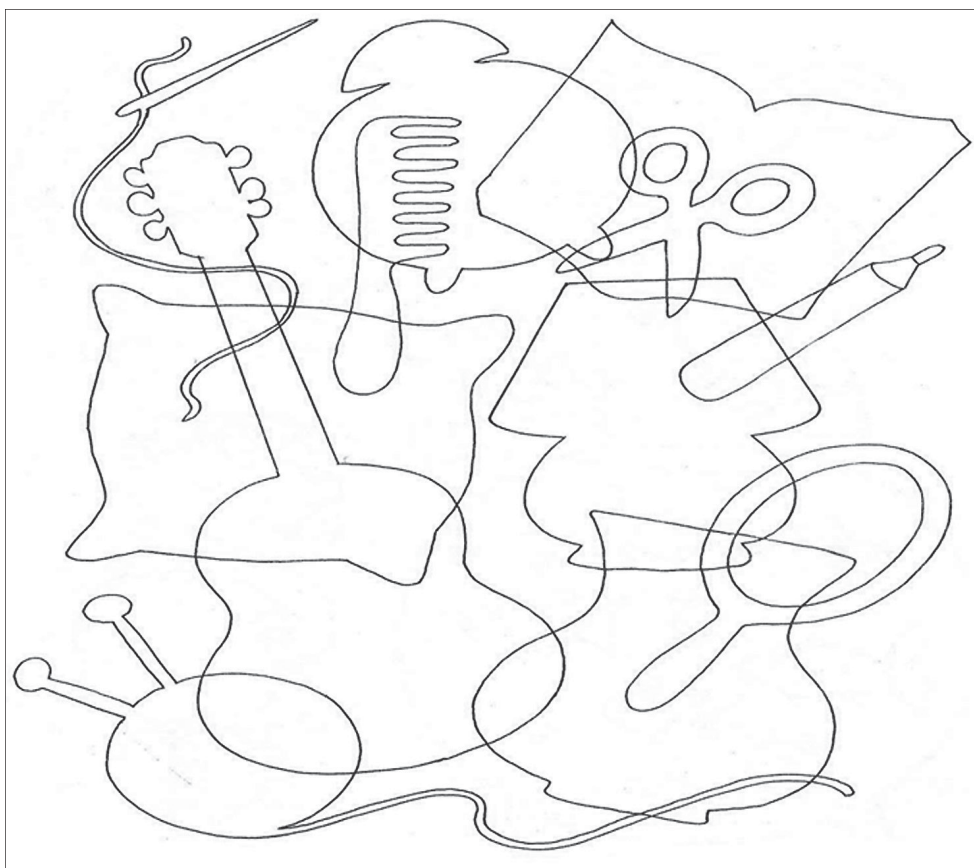
Гулять. Старайтесь гулять на свежем воздухе ежедневно, чтобы обеспечить мозг кислородом. Гуляя, вы можете тренировать внимание, наблюдая за окружающими и прокладывая новые маршруты.

Выполнять физические упражнения. Физическая активность усиливает кровообращение: мозг быстрее получает питание и насыщается кислородом, значит, может работать дольше и продуктивнее. Не забывайте делать зарядку. Занятия

спортом благоприятно скажутся на вашем здоровье.

Питаться правильно. Уделяйте внимание тому, что вы едите на протяжении дня. Например, жиры и витамины, которые содержатся в орехах, овощах и рыбе, помогают мозгу справляться с нагрузками.

Тренироваться регулярно. Для эффективности и достижения высокого результата любые упражнения необходимо выполнять регулярно. Если вы будете тренироваться каждый день, ваш мозг легко сможет перестроиться и привыкнуть к нагрузке.



Сколько предметов на рисунке?

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА!

С 5 по 11 февраля Минздрав России проводит неделю ответственного отношения к здоровью полости рта.

СОВЕТУЕТ СТОМАТОЛОГ

Валерия Добрава

Что нужно знать о болезнях зубов? К чему может привести неправильная гигиена? Как состояние полости рта влияет на здоровье всего организма? Об этом рассказала доктор медицинских наук, профессор, главный врач Свердловской областной стоматологической поликлиники Марина Павловна Харитоновна.

– Сталкиваться с заболеваниями зубов приходится каждому человеку. Расскажите об основных патологиях зубов...

– К основным заболеваниям относятся кариес и его осложнения – это пульпит и периодонтит. При кариесе повреждаются твердые ткани зуба, при пульпитах и периодонтитах – сосудисто-нервный пучок, расположенный в корнях зубов, после чего воспалительный процесс распространяется и за пределы корня больного зуба.

– Кариес считается самым распространенным заболеванием, которым страдает человечество. Расскажите о причинах его появления.

– Причин развития кариеса много, но основной является разрушение эмали и более глубоких тканей зуба продуктами жизнедеятельности микроорганизмов, которые размножаются на зубах при плохой гигиене полости рта.

– Нужно ли посещать стоматолога два раза в год, если зубы не болят?

– Болезней в полости рта – не один десяток. И каждое из этих заболеваний имеет свои причины. Если бы люди систематически обращались к стоматологу – раз в полгода, как это положено делать, то тогда ничего тяжелее среднего кариеса в полости рта не возникало бы. При регулярных визитах пациента врач-стоматолог сможет выявить проблемы полости рта на ранних стадиях и предложит эффективное лечение.

– Почему необходимо делать профессиональную чистку зубов?

– Дело в том, что микроорганизмы скапливаются не на гладкой поверхности зуба, а под десной и в межзубных промежутках, где начинают



Марина Павловна Харитоновна,
главный врач

Свердловской областной стоматологической поликлиники

размножаться, потому что там их зубной щеткой не достать. Профессиональная чистка зубов позволяет полностью очистить ротовую полость от мягкого и твердого налета, а также от зубного камня. Профессиональные методы эффективно справляются с отложениями в межзубных промежутках, в области жевательных зубов, пародонтальных карманах. Эта процедура также положительно влияет на здоровье десен, устраняет неприятный запах изо рта, заметно осветляет цвет зубов. Профессиональная гигиена полости рта – это один из важнейших этапов профилактики основных стоматологических заболеваний. Проводить процедуру необходимо не менее двух раз в год.

– С какого возраста надо учить ребёнка чистить зубы?

– Прежде всего, нужно начинать с родителей, потому что ребёнку зубы чистить должны родители до того возраста, когда он сможет делать это самостоятельно. Но контроль взрослые должны осуществлять как можно

дольше. Вы, например, знаете, что зубы надо чистить три минуты? Но, к сожалению, эту норму выполняют немногие. По факту средняя продолжительность чистки зубов составляет 30-45 секунд. Надо с самого раннего возраста учить малыша соблюдать правильный хронометраж и самим показывать пример ребёнку. Можно чистить зубы вместе, превращая это в игровой процесс. И обязательно детям с раннего возраста нужно приходить на профи-

лактические осмотры к врачу, даже если ничто не беспокоит. Зачастую дети приходят к стоматологу, когда уже поздно, есть сильная боль и уже начались осложнения кариеса.

– Когда следует впервые привести ребенка к стоматологу? И как сделать так, чтобы визиты к зубному врачу не были стрессовыми?

– В 2 года у детей обычно формируется молочный прикус. При полном молочном прикусе насчитывается 20 зубов. Ребенка к стоматологу нужно в первый раз привести, когда ничего не беспокоит, а не тогда, когда уже есть боль, когда он страдает и нервничает, а родители из-за этого провели одну или несколько бессонных ночей. И в этом случае мама заводит его в кабинет с фразой: «Ты, сынок (или доча), потерпи». После слова «потерпи» ребенок понимает, что будет больно, естественно, ему страшно. Травма на всю оставшуюся жизнь. Именно поэтому ребенка надо привести в хорошем настроении, когда ничего не болит. Он сядет в кресло, ему включат лампочку, расскажут про процедуру, поиграют, похвалят. Подарок дадут за то, что он хорошо чистит зубы. И уже во второй и последующие разы он пойдет без страха и даже с удовольствием.

– А как людям пожилого возраста сохранить свои зубы и ухаживать за деснами?

– Сохранить зубы в любом возрасте возможно только хорошей гигиеной полости рта и посещением стоматолога для ранней диагностики не только болезней зубов, но и слизистой оболочки полости рта, десен, языка и челюстей, всех органов и тканей, находящихся в полости рта.

– Сегодня повсеместно подростки ходят с брекетами. И даже взрослые подчас решаются на эту процедуру. Насколько она необходима?

– Брекеты позволяют привести в правильное соотношение зубы верхней и нижней челюсти, сделать зубной ряд ровным, исправить скученность зубов и целый ряд других дефектов для красивой улыбки. Также брекеты используют при лечении заболеваний пародонта, потому что при пародонтитах нарушается «стройность» зубных рядов. Но нужны ли они вам, вашему ребенку, если для этого нет медицинских показаний, – это решаете только вы.

– Каких правил необходимо придерживаться ежедневно, чтобы поддерживать здоровье зубов? Есть ли основные правила гигиены полости рта?

– Как я уже сказала, чтобы поддерживать здоровье зубов, их надо правильно чистить. Обучаться правильному уходу за полостью рта и подобрать средства по уходу вам поможет врач-стоматолог. Средства гигиены полости рта подбираются индивидуально и зависят от состояния десен, слизистой оболочки полости рта.

Особое внимание мне хотелось бы обратить на раннюю диагностику онкологических заболеваний, которые формируются в полости рта.

Процедура диагностики онкостоматологических заболеваний проста и безболезненна, занимает несколько минут. Она проводится с использованием специальной люминесцентной лампы. Это исследование все жители Екатеринбурга и Свердловской области могут пройти в любой стоматологической поликлинике.

– Когда следует впервые привести ребенка к стоматологу? И как сделать так, чтобы визиты к зубному врачу не были стрессовыми?

– В 2 года у детей обычно формируется молочный прикус. При полном молочном прикусе насчитывается 20 зубов. Ребенка к стоматологу нужно в первый раз привести, когда ничего не беспокоит, а не тогда, когда уже есть боль, когда он страдает и нервничает, а родители из-за этого провели одну или несколько бессонных ночей. И в этом случае мама заводит его в кабинет с фразой: «Ты, сынок (или доча), потерпи». После слова «потерпи» ребенок понимает, что будет больно, естественно, ему страшно. Травма на всю оставшуюся жизнь. Именно поэтому ребенка надо привести в хорошем настроении, когда ничего не болит. Он сядет в кресло, ему включат лампочку, расскажут про процедуру, поиграют, похвалят. Подарок дадут за то, что он хорошо чистит зубы. И уже во второй и последующие разы он пойдет без страха и даже с удовольствием.

Как приготовить полезное печенье

ВКУСНО ПОЕДИМ!

здоровое-питание.рф

Ничто не заменит домашнее печенье – вкусное, ароматное. Плюс печенья, сделанного своими руками, еще и в том, что при приготовлении вы точно знаете, какие ингредиенты используете, и можете заменить на более полезный вариант.

Добавляйте меньше сахара. Многие рецепты домашнего печенья предполагают использование большого количества сахара. Попробуйте положить меньше. Сахар можно заменить спелым бананом. Также использование банана из-за его консистенции обычно предполагает замену им яиц – частично или полностью.

Используйте цельнозерновую муку. Белая мука высшего сорта сделана из зерен пшеницы, лишённых самого ценного с питательной точки зрения, – оболочек. Часто такая мука дополнительно отбелена, что тоже не добавляет пользы. Попробуйте цельнозерновую муку: используйте только ее или смешайте с белой мукой. Возможно добавление овсяных хлопьев, в них много полезной клетчатки.

Используйте меньше масла. Сливочное масло – полезный продукт, если употреблять в умеренных количествах. Но многие рецепты печенья включают немало масла. Попробуйте уменьшить

количество масла, не убирая его из рецепта, например, кладите на 15-30% меньше рекомендованного.

Добавляйте орехи, сухофрукты и семена. Такие добавки сделают ваше печенье вкуснее. А использование сладких сухофруктов позволит уменьшить количество сахара.

Делайте печенье небольшими. Если за вечерним чаем хочется съесть несколько домашних печений, пусть лучше они будут маленькими. Удивительно, но так работает наша психика: три печенья весом по 50 г – для нас почти то же, что три печенья весом по 40 г. Зато во втором случае можно съесть на 30 г десерта меньше.

ПОЛЕЗНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ И КУНЖУТОМ

Понадобится: мука – 1 стакан, овсяные хлопья – 1 стакан, сливочное масло – 50 г, яйцо – 2 шт., сахар – 2 ст. ложки, грецкие орехи – 0,5 стакана, кунжут – по вкусу.

Приготовление: орехи истолочь в ступке. Смешать с овсяными хлопьями, мукой, сахаром, добавить размягченное масло и хорошо перемешать. Яйцо взбить и добавить к остальным ингредиентам, перемешать. Вымесить тесто и отправить в холодильник на 1 час. Затем сформировать небольшие плоские печенья, выложить на противень, застеленный пекарской бумагой, посыпать кунжутом и выпекать 15 минут при температуре 200 градусов.

Выбираем подушку, на которой комфортно спать

НА ЗАМЕТКУ

«Полезные советы»

Современный рынок предлагает стандартные, анатомические и ортопедические подушки. У каждой категории материала есть свои преимущества и недостатки.

Например, анатомические подушки повторяют форму тела и обладают эффектом памяти. Но стоят они недешево. Также важно учитывать показатель высоты: от 7 до 12 см и выше. Иногда сначала рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Мы предлагаем опираться при выборе на особенности вашей основной позы сна.

На спине. Рекомендуется выбрать подушку средней высоты – до 12 см, чтобы голова не западала слишком далеко назад.

На животе. В такой позе голова повернута на бок, поэтому лучше вовсе спать без подушки, так как в противном случае спина будет сильно выгнута.

Сон на боку. В этом случае подушка должна быть повыше, чтобы линия позвоночника была приближена к прямой линии.

Зачем класть лавровый лист в муку

А ВЫ ЗНАЛИ?

«Полезные советы»

Лавровый лист – отличная специя, которая улучшает вкус и аромат многих блюд.

Но мало кто знает, что лаврушка помогает в борьбе с пищевой молью, которая заводится в открытых пакетах с мукой или крупами. Аромат этой пряности не нравится насекомым.

Надо положить листья в открытые банки или пачки с сыпучими продуктами. Поможет также лавровый лист, если надо предотвратить появление моли в шкафу с одеждой. Но эффективнее будет в этом случае смесь из

специй. К измельченному лавровому листу надо положить немного гвоздики, лимонной цедры или веточку ванили. Смесь насыпать в полотняный мешочек, который следует повесить в платяной шкаф.



КАРТОФЕЛЬ – РАССАДОЙ? ЭТО ВОЗМОЖНО!

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«Мы, группа молодых пенсионеров, в этом году решили впервые посадить ранний картофель рассадой. Хотелось бы узнать, какой сорт лучше использовать? Когда лучше высаживать рассаду в открытый грунт? Каким должен быть грунт, чтобы урожай порадовал?». Такое письмо прислала в редакцию екатеринбурженка Валентина Андреевна.

С большим уважением отношусь к садоводам, которые любят экспериментировать, поэтому не могла оставить без внимания просьбу читателей из Екатеринбурга. Только и у меня к ним просьба: осенью рассказать, чем окончился эксперимент с получением раннего урожая картофеля через рассаду.

Какой сорт лучше использовать?

Чтобы уже в середине лета порадовать себя и близких нежной, вкусной молодой картошечкой, надо постараться, учесть, что мы живем в зоне рискованного земледелия. Но если очень захотеть, то возможно все. Сделаем небольшое отступление. Много интересного о картофеле я узнала, побывав на выставке «Агропром-Урал» в октябре 2023 года. Оказывается, наша основная культура-кормилица характеризуется несколькими сроками созревания. Картофель бывает позднеспелый, среднепоздний, среднеспелый, среднеранний, скороспелый и даже ультраранний. Клубни позднеспелых сортов готовы к уборке через 110-120 дней с момента посадки, среднепоздних – через 95-110 дней, среднеспелых – от 80 до 95 дней, среднеранних – после 65-80 дней, скороспелых – через 50-65 дней, ультраранних – через 35-50. Нашу читательницу, как я поняла, интересуют два последних варианта, районированные в нашем регионе.

Самым распространенным у нас является сорт «Уральский ранний». Его характеристика: масса спелых клубней – 100-145 г, содержание крахмала – 12-15%, вкусовые качества хорошие, к болезням устойчив. Очень популярна «Легенда» – ранний сорт картофеля, срок вегетации – 45-47 дней, в гнездах вырастают до 15 и более клубней среднего размера.

Но рекордсменом по праву является сорт «Терра». Клубни готовы к употреблению в пищу уже через полтора месяца после посадки. Они бывают крупнее, чем у «Легенды», в гнездах их вырастает до 12 штук. И крахмала в них больше – до 18%.

Все три сорта выведены в Уральском научно-исследовательском институте сельского хозяйства.

Назову еще несколько ультраранних сортов картофеля, выведенных отечественными и зарубежными селекционерами: «Тимо», «Ривьера», «Лазурит», «Ариэль», «Венета», «Невский»... Если увидите в специализированных магазинах их семена, смело покупайте. А подробности агротехники конкретного сорта уточните в Интернете.

Семена сортов раннего срока созрева-



ния высаживают с пророщенными глазками непосредственно в землю. Но они могут порадовать урожаем еще раньше, если высадить их рассадой.

Когда высаживать в открытый грунт?

Переносить рассаду в грунт нужно в те же сроки, когда сажают основную картошку, – в мае. Но работа по выращиванию рассады начинается в конце марта. Вначале посадочный материал желательно обработать раствором препарата «Максим». Когда картофелины подсохнут, обработать другим препаратом – «Фитовермом» (от сосущих и грызущих насекомых). После опрыскивания надо поставить семена в теплое место на яровизацию и для получения ростков. На это уйдет 2-3 недели. И только после этого можно приступать к высадке семян на рассаду.

В качестве тары подойдут ящички с невысокими бортами. Их надо обернуть полиэтиленом, на дно насыпать немного земли. Затем аккуратно разложить пророщенные клубни квадратно-гнездовым способом, чтобы они не соприкасались друг с другом и не переплелись корни. Осталось присыпать сверху слоем земли сантиметров в 5-6, немного утрамбовать и пролить раствором «Фитоспорина» для обеззараживания земли и ускорения роста. Не забудьте накрыть пленкой и поставить в теплое место поближе к свету. После того, как появятся всходы, пленку следует убрать.

Жить в условиях квартиры рассаде остается еще недели две. В это время ее нужно поливать через 3-4 дня, желательным питательным раствором. Перед высадкой в открытый грунт на 2 дня вынести на свежий воздух для акклиматизации.

Каким должен быть грунт для выращивания рассады? Он должен состоять из перегнойной смеси с добавлением песка и собственной огородной земли. В качестве удобрения можно добавить немного суперфосфата, доломитовой муки или золы. Горстку золы можно бросать в лунку и при пересадке в грунт.

Рассаду ранней картошки лучше высаживать на грядки. И в первые дни пребывания в открытом грунте обязательно накрывать акрилом или светлой пленкой, чтобы не погибла от ночных похолоданий. В конце мая и первой половине июня на Среднем Урале бывают возвратные холода.

Дальше уход обычный – удаление сорняков, окучивание. Если весна и начало лета окажутся жаркими, без дождей, то обязательно обеспечивать грядкам с ранней картошкой искусственный полив. Желаю успеха!

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Зима»

Галина Егоровна Меньшикова из Нижних Серег просит напечатать слова песни из репертуара Надежды Бабкиной. «Эту песню очень любит моя внучка Мария, – пишет читательница. – А вообще, мы поем всю жизнь. Песня сердце успокаивает».

Музыка Игоря Азарова.
Слова Ольги Клименковой.

Гудки растаяли за дальней рощей,
Наш город маленький почти уснул.
Вчера уехал ты, уехал ты, хороший мой,
Лишь на прощание рукой махнул.

Припев:

Метет зима, метет пургой, вьюгой,
Мою беду пытаюсь остудить,
Зима, зима, побудь моей подругой
И научи меня, как дальше жить.

Любовь нежданно пришла,
непрошено,
Как будто осенью приснилось мне,
Вчера уехал ты, уехал ты,
хороший мой:
Пора покаяться, пора к жене...

Гудки растаяли
за дальней рощей,
Наш город маленький уснул
в снегу.
Вчера уехал ты, но знаешь ты,
хороший мой,
Что позабыть тебя я не смогу.

Анекдоты из России

В СВОБОДНУЮ МИНУТКУ

anekdot.ru

Сын интересуется у матери:
– Мам, а что у нас сегодня на ужин?
– Сегодня у нас на ужин, сынок,
будет чудесное грузинское блюдо
«жричодали»!

– Почему в те времена, когда основным транспортом была лошадь, было куда меньше аварий?
– Потому что водитель полагался не только на собственные мозги.

– Ты могла бы выйти замуж по расчёту?
– Понимаешь, я так сильно люблю деньги, что это в любом случае был бы брак по любви.

– Если драка неизбежна, то надо быть первым.
– А как понять, что драка неизбежна?
– Очень просто. Если бить первым, то драка неизбежна.

Никого, кроме нас

ЖИТЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

Дзен. «Долгая дорога»

Баба Пелагея ждала гостей. Пораньше встала, напекла блинов, зарубила жирную утку. Шутка ли – дочка едет с будущим мужем!

Дед Василий к этой церемонии относился с усмешкой: «Давай, прогибайся перед ними, кланяйся. Они знают тебя не желают, а ты из шкуры вылезти готова».

– Ладно тебе, старый, встретим, как дорогих гостей, может, поправится все. Людочка наша не злыдня, ну, стесняется нас, и что? Везет ведь жениха к нам. И мы полудски их встретить должны, – отвечала Пелагея.

Людочка не была родной дочерью стариков, это они её родной считали. Когда-то по соседству с ними жила пьющая пара. Когда-то богатая большая деревня превратилась в призраки с доживавшими свой век пенсионерами. Откуда появилась молодая пара с двумя детьми, никто не знал. Они заняли один из брошенных домов, каждый день напивались до нечеловеческого вида, а дети слонялись сами по себе. Выпрашивали у соседей хлебушка, носили старомодные обноски из запасов стариков.

Когда Зоя снова забеременела, соседи её упрекали: «Куда нищету плодить? Этих обеспечить не можете, а еще кого-то задумали». Ее муж Пашка огрызнулся: «Не ваше дело. Мы сами разберемся».

Передном вышел Василий на крыльцо, а там ребенок, в тряпки завернутый, лежит. Мужик смекнул сразу, чей ребенок. Других беременных в деревне не было. Схватил младенца, к соседям побежал, а там уже нет никого. Он – в милицию, чтобы нашли пару эту странную. Но вот фамилию непутевых родителей малыша никто не знал. Сотрудники милиции предположили, что



и имена могут быть выдуманные. Шансов отыскать нет.

Василий и Пелагея оставили ребенка себе. Хотели Лёничкой назвать, как сына своего погибшего. А как развернули тряпки...

– Батюшки, да это – не Леня, а Людочка, – крикнул Василий.

Так Людочку кроху и назвали. Пенсионерам не позволили удочерить девочку. Но они упростили оформить ее под опеку, лишь бы с ними жила. Родители знают ведь, где ребенка оставили, может, вернется ещё...

Людочка росла красивой: глазки большие, голубые. Волосы крупными локонами. Пелагею мамой звала, Василия – папой. А они любили её без памяти.

Школы в деревне не было. Пришлось за десяток километров в соседнее село возить: весной – сосед на мотоцикле, зимой – то Петр Михайлович на стареньком «уазике», то дед Василий на «Оке», то еще кто из соседей по пути забросит.

На родительское собрание Пелагея только в конце года попала. Хвалила учительница Людочку, мол, старательная, аккуратная. Только заметила Пелагею, будто дочка её стесняется. Про себя решила, что расскажет ей о матери, когда девочка подрастет и понимать станет.

Разговор состоялся, когда Людочка в седьмом классе училась. Призналась она тогда, что у всех подружек в школе – мамы и папы молодые. А когда ее родители приходят, учительница говорит: «К тебе бабушка с дедушкой пришли». И Людочка себя неловко чувствует.

Решила Пелагея, что время пришло. Рассказала приемной дочери о настоящих родителях, о том, что не знает, почему они решили двоих детей с собой взять, а самую маленькую им с Василием «подарить».

Людочка после этого будто отдалась, перестала её мамой звать, свои детские секреты рассказывать. После девятого класса Людочка в медучилище поступила. Ей как сироте место в общежитии дали и выплаты какие-то социальные назначили, она с тех пор к родителям и не приезжала.

Ждала Пелагея дочку, с утра на остановку поглядывала. А они с женихом на машине приехали. Ахнули старики: какая пара красивая! Людочка повзрослела – ухоженная девушка и модная. И жених – ей под стать. На жениха посмотреть вся деревня пришла. Не зря Пелагея столько наготовила. Всех накормила.

Когда остались одни, Людочка рассказала: когда Пелагея ей открыла, что не родная ей, придумала она себе версию, что родная мать больна. Потому и пришлось ей ребенка чужим людям оставить. Из-за этого Людочка в медучилище учиться пошла. И все это время семью свою искала. Полгода назад нашла спившуюся пару. Детей они все растеряли.

Потом хотела Людочка приехать в деревню, повиниться. Да совестно стало. Спасибо, Сергей уговорил: «Не получится у тебя от своей совести спрятаться. Тебя они выхаживали, вырастили, от болезней лечили. А вдруг им теперь помощь нужна?»

А как снова встретились, оказалось, что все сомнения напрасными были. Почувствовала она себя, как в детстве: любимой и родной.

На свадьбе Пелагея и Василий сидели на месте родителей. Людочка с гордостью говорила, что благодарна им, что любит и желает им долгой жизни.

Приезжают теперь часто. Крышу перекрыли, забор починили, удобства в доме сделали. Зять Сергей так говорит: «Нужно помочь по хозяйству. Да и просто внимание уделить. В этом возрасте все важно, особенно, когда у них больше никого, кроме нас, нет».

Когда в село приедет автолавка?

ВОПРОС-ОТВЕТ

По данным департамента информполитики

«Мама живет в Тугулымском районе. У них в селе практически не осталось мест, где можно купить продукты. Жителей мало, держать торговую точку предпринимателям невыгодно. Старикам остается покупать что-то в почтовом отделении или ехать за необходимыми товарами в райцентр, что накладно. Как будет решаться проблема с обеспечением жителей отдаленных территорий продуктами питания?»

Ирина Андреевна,
г. Екатеринбург

Как отметила заместитель министра агропромышленного комплекса и потребительского рынка Свердловской области Светлана Островская, на приобретение автолавок в 2024 году из регионального бюджета направлено более 13 миллионов рублей. Благодаря выделенным средствам, пять магазинов на колесах доставят необходимые товары жителям отдаленных сел и деревень Ирбитского, Артинского, Тугулымского, Байкаловского и Алапаевского районов.

Только в Ирбитском муниципальном образовании расположены 103 сельских населенных пункта, из которых 42 – малонаселенные, отдаленные и труднодоступные. В 2024 году здесь запланировано приобретение второй

автолавки, первый автомагазин за 3,9 млн рублей купили в 2023 году, он обслуживает почти тысячу человек. Приобретение автолавок позволяет поддержать малый и средний бизнес, выполнить важную социальную функцию по обеспечению жителей труднодоступных деревень продуктами питания и необходимыми продовольственными товарами. Ассортимент автолавок достаточно широкий, кроме того, люди сами могут делать заявки на доставку необходимых товаров.

«Удобно, что теперь к нам регулярно привозят все необходимое. Автолавка приезжает в деревню по графику, к которому все привыкли. Можно заказать товар на месте, можно по звонку – привезут все, что нужно. Магазины у нас нет около трех лет, сейчас автолавка его заменила», – рассказала жительница деревни Буланова Галина Ильясова.

НАШ САЙТ: газетapенсионер.pf
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

подписной индекс: П3196

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

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ. Учредитель ООО «ИСТОКИ», г. Екатеринбург, ул. Шувакишская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомпечати РФ, рег. №Е-3276. Газета выпускается при финансовой поддержке Министерства цифрового развития РФ.

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

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10. Телефон: (343) 377-00-47. Отдел рекламы: 377-00-50. E-mail: ps@mediakrug.ru www.gazetapensiонер.pf
Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н.
Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 16.00, 06.02.2024 г. Дата производства 06.02.2024 г. Выход в свет 07.02.2024 г. Тираж 14 400 экз. Заказ 4779.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,
E-mail: ps@mediakrug.ru
Корреспондент Е. Зинковская
Верстка М. Гарева
Отдел объявлений М. Волкова.
Отдел подписки О. Киданюк, тел. (343) 377-00-47
Отдел рекламы: (343) 377-00-50 (57)

По вопросам доставки газеты звонить:
по Екатеринбургу – (343) 371-45-04;

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»
по QR-коду

