



# Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 26 (1256)  
25 ИЮНЯ 2025 г.

Дежурный  
по номеру



Бывает ли  
летний отпуск  
у пенсионеров?  
Как они его  
проводят?

Ваши звонки принимаются  
с 26 июня по 1 июля.

Звоните  
с 10 до 16 часов.

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

## «НАМ БЕЗ ВАС – ВСЕ РАВНО, ЧТО ВАМ БЕЗ НАС!»

Наталья Березнякова,  
главный редактор  
Фото из архива редакции

В детстве я любила читать повесть-сказку Сергея Михалкова «Праздник непослушания». В ней капризные дети, пожив некоторое время самостоятельно, без родителей, поняли, что без мам и пап им не справиться с трудностями. И они отравились за родителями с огромным плакатом, текст которого и стоит как заголовок в этой публикации.

Действительно, нам, сотрудникам газеты «Пенсионер», не обойтись без верных друзей-читателей, без их добрых отзывов и деловой критики, без подсказок по темам и советам, как сделать любимое издание еще лучше. Но точно так же читателям газеты, которые вдруг по какой-то причине теряют связь с ней, оказывается грустно без надежного советчика, чуткого собеседника, отзывчивого товарища – «Пенсионера».

Сегодняшний, 26-й номер, – последний в 1-м полугодии 2025 года. Отлично, если читатели не забыли подписаться на 2-м полугодие, им очередной номер, уже за 2-е полугодие, придет, как обычно, спустя неделю. А вот у тех, кто по какой-то причине отложил на потом визит в почтовое отделение, встреча с нашим изданием в июле уже не состоится. А как же мы без вас?

Впрочем, есть вариант подписаться с августа, сделав перерыв на месяц. Но оформить подписку с августа нужно уже сейчас, не откладывая это дело в долгий ящик. Да, сады-огороды, непоседы-внуки на каникулах, санаторий или плановое лечение в больнице – причин поставить на паузу чтение «Пенсионера» летом может быть множество. Но ощущение пустоты, отсутствия чего-то важного в жизни возникнет обязательно.

О неразрывной связи с «Пенсионером» практически с каждым дежурным корреспондентом говорят наши давние подписчики: Владимир Чашин из Асбеста, Сергей Мелкозеров из Верхней Туры, Александра Волосенцева из Екатеринбурга, Владимир Шипулин из Верхних Серег, Раиса Вялкова из Ирбита и многие другие. Для них написать любимую газету – и приятное право, и почетная обязанность. Десятилетия длится наша с ними дружба, нам друг без друга – никак!

И помешать ей не могут ни растущая стоимость подписки – увы, неизбежная, ни плохая почтовая доставка – ведомство по мере сил пытается решить эту проблему. Для прочной дружбы нет преград.

Прочную связь с «Пенсионером» установили и выпускники нашей школы журналистики. Теперь они – и подписчики газеты, и ее постоянные авторы. Ирина Зеленцова, Николай Сергеев, Виктор Субачев, Клара Ан-



чарова, Любовь Федорова, Татьяна Яхина, Светлана Соловьева, Василия Коробицына и другие, чьи имена вы теперь нередко видите на страницах издания, – профессионалы каждый в своем деле. Вооруженные журналистскими навыками, они всегда найдут интересную тему для разговора с читательской аудиторией, ведь те и другие, как говорится, – одного поля ягоды. Значит, их мысли созвучны, мнения всегда найдут горячий отклик у друзей

газеты, и недостатка в новом взгляде на жизнь российских пенсионеров точно не будет. Хотите быть в курсе? Дружите с «Пенсионером»!

Спасибо всем, кто остается верен нашей дружбе. Благодарим каждого, кто выписал газету на 2-е полугодие, постараемся не обмануть ваши ожидания. Настоятельно рекомендуем тем, кто забыл это сделать, возобновить дружбу с августа. Нам без вас, как и вам без нас, не прожить!

## ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

- Дома, бани, печи с нуля (чистка печей)
- Сайдинг, хоз.блоки, веранды
- Заборы, замена кровли и полов в доме
- Замена венцов дома, поднятие на домкраты
- Внутренняя отделка, фундаменты, отмостки

8-909-380-80-26 8 922-034-20-71



ВЫЕЗД  
НА ЗАМЕРЫ  
БЕСПЛАТНО!

АКЦИЯ!  
ВСЕМ  
СКИДКА 18%

# ИСКОРКИ АРТЕКОВСКИХ КОСТРОВ



Корпуса санатория, где в 1942-45 годах размещался «Артек»

## «ДЕТИ ВОЙНЫ»

Наталья Юмашева,  
Алтайский край (специально для газеты  
«Пенсионер»)

**От редакции:** наши рассказы о судьбах «детей войны», приуроченные к 80-летию Победы, встречают горячий отклик читателей. Но эта публикация – особенная, она посвящена пионерам, которые приехали на отдых в прославленный лагерь «Артек» в июне 1941-го. Малоизвестную страницу истории военного времени по нашей просьбе открыли коллеги-журналисты из Барнаула.

## Самая долгая смена

Прославленный детский лагерь «Артек» празднует в этом году 100-летие со дня основания, но не только: отмечает «Артек» и 80-летие завершения самой долгой смены, которая длилась 1301 день, начавшись в июне 1941 года...

По зловещей иронии судьбы торжественная линейка открытия смены была назначена на 22 июня 1941 года. Но с утра в «Артеке» царила тревожная суета: вожатые были взволнованы, детям передавалось настроение взрослых, но они не могли вникнуть в суть происходящего. Члены эстонской делегации и вовсе не понимали, о чем все говорят: Эстония всего год как вошла в состав Советского Союза, в июне 1941-го оттуда в «Артек» приехала самая первая в истории делегация, многие не умели говорить по-русски. Детей сопровождала студентка Таллиннского педагогического института Нина Храброва, которая должна была все время пребывания эстонских ребят в «Артеке» работать вожатой, чтобы облегчить подопечнымхождение в непривычную атмосферу. Кто знал тогда, что роль заботливой наставницы ей придется играть не месяц, а целых четыре года!

Литовская делегация 22 июня ещё находилась в пути. Уже несколько часов шла война, по крымским дорогам двигались войска, но приближавшиеся к пионерлагерю ребята радостно махали солдатам из окон автобусов и пели веселые песни, думая, что происходят какие-то учения.

Торжественную линейку 22 июня в итоге отменили, «Артек» постепенно начал пустеть: пионеры с Кавказа, Урала, из Средней Азии, Сибири, из центральной части России разъезжались

по домам. Но ребятам из Белоруссии, Молдавии, Украины, Прибалтики ехать в одночасье стало некуда: на их родине уже шли сражения.



Группа эстонских детей перед отъездом в «Артек»

Фронт приближался, детей решили из «Артека» вывезти. Первым местом эвакуации стало Подмосковье. Около трех сотен детей, начальник лагеря Гурий Григорьевич Ястребов, врач и четверо вожатых прибыли на станцию Сходня, в санаторий «Мцыри». Но надолго не задержались, потому что и там становилось небезопасно. «Артек» перебрался на Дон, в станицу Нижне-Чирскую.

Артековцы самостоятельно учились справляться со всеми бытовыми проблемами: девочки постарше взяли на себя кухонные заботы, мелкий ремонт, пошив одежды. Мальчики занимались работой, требующей физических сил: принести воды, наколоть дров, научились запрягать лошадей. На Дон приехали к сбору урожая, начали помогать колхозу: обеспечивали лагерь овощами и фруктами, но большую часть собранного отправляли на фронт, надеясь, что так помогут бойцам сильнее бить врага и война закончится чуть-чуть поскорее.

Но вражеские войска продолжали захватывать советские города и сёла, и в ноябре артековцы перебрались в Сталинград, стали помогать в госпиталях: штопали одежду, устраивали концерты для раненых. А иногда просто приходили посидеть рядом с бойцами, поговорить с ними, помочь написать письмо домой.

Из Сталинграда артековцы выезжали

уже под бомбежкой. Все лето прошло в переездах, по дороге от коллектива отделились литовцы и латыши: правительства этих республик организовали для своих ребят лагерь на Урале. А остальные к сентябрю добрались до Алтая.

## Тополя здесь белокурые

11 сентября 1942 года артековцы приехали в Белокуриху – курортный поселок в живописнейших алтайских горах. Ныне – курорт, знаменитый на всю Россию.

После грязных теплушек, дорожных мытарств истинным чудом стали для ребят белые скатерти в столовой, яркие букеты цветов на столах, полноценное горячее питание. Когда вечером зажгли свет, кто-то по привычке воскликнул: «Светомаскировку забыли!». Размеренная тыловая жизнь казалась им фантастическим сном еще и благодаря буйству осенних красок, степенному величию древних гор – тому

В Белокурихе артековцы наконец начали учиться – пошли в школу. Поселковые ученики, оказавшиеся с ними за одними партами, вспоминали, что артековцы отличались ответственным отношением к учебе, серьезностью и пытливостью. За ними невольно тянулись другие. А на местных жителях неизгладимое впечатление произвели прически эстонок, которые, несмотря на перенесенные дорожные тяготы, были элегантны и не походили на незатейливые косички деревенских девочек.

У начальника лагеря Гурия Ястребова была четкая установка: во-первых, в такое тяжелое время лагерь не должен висеть на шее у государства, поэтому пионеры трудились и не только обеспечивали себя продуктами, дровами, одеждой, но и перечисляли на строительство боевых машин средства, заработанные на уборке урожая. Во-вторых, Ястребов был уверен, что каждый день у ребят должен быть наполнен творческой, познавательной, трудовой деятельностью: свою задачу начальник лагеря видел не только в том, чтобы сохранить детей живыми и здоровыми, но и в том, чтобы воспитать их активными гражданами страны. Кроме того, постоянная занятость чем-то значимым, созидательным помогала отвлечь детей от грустных мыслей о доме, о родителях, оставшихся на оккупированных территориях. Вожатые то и дело заставляли то одну, ту другую девочку всхлипывающими укрادкой.

Что говорить о девочках – уроженец Полтавщины Алеша Дибров получил письмо от старшего брата и узнал, что брату с отцом удалось эвакуироваться – они перегоняли, уходя от линии фронта, колхозное стадо. А мать с младшим братишкой остались на захваченной территории. Жуткие картины того, как могла сложиться их судьба, вставали в воображении подростка, и он никак не мог совладать с собой. Сколько надо было душевного тепла и мудрости вожатым – тоже, в сущности, совсем молодым людям, также оторванным от родных, чтобы круглосуточно, без выходных и отпусков быть самыми близкими, понимающими и справедливыми друзьями для двух сотен подростков.

Но для советского государства «Артек» по-прежнему оставался всемирно знаменитым пионерским лагерем, ко-



Пионеры военного «Артека» в октябре 1942 г., во втором ряду вторая слева – вожатая Нина Храброва, четвертый слева – начальник лагеря Гурий Ястребов



Участники военной смены на открытии мемориального камня в Белокурихе в 1984 году

торый должен был оставаться центром пионерской работы, несмотря на суровые условия. Поэтому с 1 марта 1943 года «Артек» начал принимать пионеров Сибири на краткосрочные смены. Только за десять месяцев 1943 года в «Артеке» побывали 787 человек помимо его постоянных обитателей.

Большинство получили путевки в прославленный лагерь в качестве награды. «Алтайская правда» в 1944-м писала о нескольких подростках, награжденных путевками в «Артек»: один зарекомендовал себя как отличный конюх: его лошади всегда упитанны, несмотря ни на какую работу – это результат заботливого ухода за конем. Двое других ребят на вывозе зерна выполняли норму на 120-130 процентов. Дети-труженики нуждались в усиленном питании и лечении. Новеньким назначали в большом количестве витамин С и рыбий жир, помимо трехразового питания – дополнительный усиленный завтрак.

Но этим заботы артековских вожатых не исчерпывались. Нина Храброва получила телеграмму, в которой она от имени эстонского правительства назначалась уполномоченной по Алтайскому краю по сбору средств на танковую колонну «За советскую Эстонию». Под руководством Нины ребята из эстонской делегации подготовили концерт художественной самодеятельности – с национальными танцами, песнями, присоединились к ним и друзья – уроженцы других мест: аккомпанировал на баяне Алеша Дибров, отлично чувствующий медлительную ритмику эстонской музыки. Было опасение, что жители поселка не пойдут на платный концерт, ведь лишних средств ни у кого нет. Однако клуб оказался переполнен, зрители горячо аплодировали и требовали повторения.

Таких концертов было несколько, их результатом стало то, что артековцы отправили собранные средства и получили по телеграфу благодарность от эстонского правительства. Но еще долго потом на улицах Белокурихи можно было услышать мелодии эстонских песен, которые напевали местные жители.

Но как бы ни оживили артековцы жизнь алтайского поселка, какие бы теплые отношения ни сложились с белокурихинцами, общей радостью было расставание, ведь вызвано оно было самыми радостными событиями, которые только можно придумать, – освобождением родных мест ребят. Летом 1944-го начали понемногу разъезжаться

ребята, за которыми приезжали нашедшие их родители. И 12 января 1945-го из Белокурихи уехала последняя группа артековцев. Перед отъездом они организовали свой последний на алтайской земле пионерский костер, каждый его участник увёз с собой на память уголёк от этого костра.

## Вперед – в прошлое!

Но расставание оказалось не вечным. Ровно через 42 года с момента приезда на Алтай, 11 сентября 1984 года, артековцы вновь взбудоражили Белокуриху: четыре десятка убежденных сединами солидных людей приехали уже не в поселок, а в знаменитый своими санаториями город, называли друг друга Лешками и Ленками, смеялись, взахлеб рассказывали, радостно напоминая друг другу про детские шалости, чувства, мечты...

Руководство Белокурихи, заразившись идеей педагога Раисы Ивановны Берниковой, в преддверии 40-летия Победы в Великой Отечественной войне пригласило бывших артековцев посетить места, где прошло их пионерское детство. Те откликнулись, несмотря на прошедшие годы, недуги, бытовые заботы. Два дня вся Белокуриха пела пионерские песни, вспоминала, обнималась, смеялась. В гостиницу белокурихинцы – школьные друзья приехавших артековцев – непрерывно доставляли гостинцы: яблоки из того самого сада, где когда-то работали артековцы, парное молоко, тыквенную кашу – «та самая, которую ты любила, помнишь?»...

Был торжественно открыт мемориальный камень на том месте, где в годы войны работал «Артек». Эта встреча в Белокурихе положила начало возрождению артековской дружбы, которая будто вспыхнула из хранившихся долгие годы угольков пионерского костра. Позже артековцы «сороковых» собирались в Волгограде, где провели несколько месяцев эвакуации, в Эстонии, где жили многие из участников военной смены, в Москве. А в промежутках между этими встречами они писали друг другу многочисленные письма – столь велика была потребность в общении, так остра была необходимость поделиться и переживаниями, и радостями, и просто новостями. Эта дружба перешагнула рубеж тысячелетий и продолжала жить и в нынешнем XXI веке, пока продолжали жить участники той самой долгой артековской смены.

# МЕДАЛЬ ЗА ГОРОД БУДАПЕШТ

## СПОРТ

Владимир Васильев  
Фото: sambo-uralmash.ru

**Свердловский дзюдоист, 21-летний Тимур Арбузов завоевал золотую медаль на чемпионате мира в Будапеште. Уралец победил в весовой категории до 81 кг.**

Дзюдо (в переводе – «гибкий путь к победе») – вид единоборств без оружия, который возник в Японии в конце XIX века. Оно очень похоже на самбо, и многие спортсмены, в том числе – Тимур Арбузов, выступают в обоих видах.

В Россию дзюдо привез Василий Ощепков, который в начале XX века несколько лет прожил в Японии. Но массовое развитие этого вида борьбы началось в нашей стране только в 1960-х годах – после того, как дзюдо включили в программу Олимпийских игр.

На Среднем Урале дзюдо стали развивать с конца 1960-х. На сегодняшний день оно является одним из видов спорта, самых популярных среди жителей области. На территории региона действуют 54 клуба, где практикуют это единоборство, а число занимающихся в них превышает 4 тысячи человек. Екатеринбург принимал у себя множество соревнований по дзюдо самого высокого уровня. Например, в 2019 году в столице Урала состоялся первый в истории командный чемпионат Европы.

## Россия своего не упускает

Чемпионат мира по дзюдо – один из немногих в нынешнее время международных турниров, где разрешено выступать российским спортсменам, пусть и в нейтральном статусе. Наши борцы этот шанс используют на все 100 процентов. На соревнованиях в венгерской столице представители РФ завоевали 5 медалей – 3 золотых и 2 бронзовых. Лучшее из них в Будапеште выступили только основатели дзюдо – японцы, у них – 15 наград, в том числе – 6 золотых.

– Благодаря участию россиян уровень турнира существенно выше, – признаются представители Международной федерации дзюдо.

## «Целый год думал о золоте»

Одним из трёх российских чемпионов будапештского «разлива» стал 21-летний мастер спорта Тимур Арбузов, представитель екатеринбургской спортшколы по самбо и дзюдо имени Александра Козлова.

Это один из самых талантливых российских борцов нового поколения. В 2023 году в Екатеринбурге он выиграл молодёжный чемпионат России. В том же году победил на молодёжном первенстве мира, а через год выдал фантастический сезон на взрослом уровне: стал бронзовым призёром «Большого шлема» в Париже, а следом – победителем «Большого шлема» в Тбилиси. Но главной медалью 2024 года для Арбузова стало серебро чемпионата мира. В текущем 2025-м уралец завоевал свой первый взрослый титул на международ-

ном уровне: в апреле выиграл чемпионат Европы в черногорской Подгорице. В Будапешт наш спортсмен ехал только за победой.

Свой класс и серьёзный настрой Тимур Арбузов продемонстрировал с первых схваток: на пути к финалу он провёл четыре поединка и все четыре выиграл досрочно, потратив на это в общей сложности меньше 6 минут – фантастический показатель!

В решающей схватке соперником россиянина стал 25-летний грузин Тато Григалашвили, трёхкратный чемпион мира и серебряный призёр последней Олимпиады. Именно ему Арбузов проиграл в финале чемпионата мира 2024 года.

Новая схватка за золото получилась крайне напряженной. Грузин, получивший по пути к финалу повреждение глаза, вышел на татами с перемотанной головой; повязка постоянно сползала, из-за чего поединок то и дело прерывался.

– Если честно, эти паузы оказались на 100 процентов в мою пользу, – признался после победы Тимур Арбузов. – Я начинал уставать, а он уходил к врачам. За эти 30 секунд я успевал восстановиться и зарядиться энергией ещё на две-три атаки. Как сделал решающий бросок, не помню: тело сыграло само... Пока не осознал, что стал чемпионом, но я счастлив. Не хотел второй год подряд отдавать финал: целый год думал о золоте, делал все, что говорили тренеры, работал и верил, что труд окупится.



## До наград не добрались

Кроме Арбузова, на турнире в Будапеште выступали ещё два представителя Свердловской области, но они остались без медалей. Двукратный чемпион Европы Михаил Игольников (90 кг) неожиданно проиграл в первой же схватке, а Сабина Гилязова (48 кг) остановилась в шаге от пьедестала, уступив в поединке за бронзу призёру парижской Олимпиады, испанке Лауре Мартинес.



# ЛУЧШЕЕ ЛЕТО – У КАЖДОГО СВОЕ

Наше предложение поделиться своим самым ярким летним воспоминанием нашло отклик у нескольких читателей. Другие предпочли поделиться новостями или обсудить возникшие сложности. Так или иначе, дежурство выдалось интересными.

## О прекрасных врачах и любимой кошке

Екатеринбуржец **Анатолий Яковлевич** вспомнил, как в 1965 году ему довелось по путевке отдохнуть в крымском поселке Судак (ныне – город Судак). «Прекрасный пляж, прекрасный поселок – до сих пор вспоминаю с теплом. Впрочем, и уральские санатории, например, в Челябинской области или нашей, меня тоже радовали», – поделился читатель.

Пять лет назад, когда я сама отдыхала в Крыму, я тоже влюбилась в Судак с его чудесной бухтой. Приятно осознавать, что, несмотря на время и непростые события, эта местность сохранила свое очарование.

Рассказал Анатолий Яковлевич и о недавних событиях своей жизни. В прошлом году он лечился в госпитале ветеранов войн и остался очень доволен. В этом году ему предложили лечь в гериатрию городской больницы №3 Екатеринбург, но он сомневался: стоит ли доверять свое здоровье здешним врачам. «Опасался совершенно зря! – уверил меня читатель. – Отношение работников – врачей и медсестер – золотое. Сама больница прекрасная, приличные двухместные палаты». Пациенты занимались лечебной физкультурой и отлично питались. «Уровень лечения здесь – как в областном госпитале, а кормят, пожалуй, даже лучше. Моя благодарность всем работникам и отдельно – заведующей гериатрическим отделением Наталье Матвеевне Черепановой», – поделился Анатолий Яковлевич.

Но, как говорится, в гостях хоро-

шо, а дома лучше, особенно если там ждет пушистый любимец. За время, проведенное в больнице, читатель соскучился по своей кошечке Мане: «Она у меня, как человек, тоже скучала, ластится, мурлычет, никуда от меня не отходит». Маня живет у Анатолия Яковлевича уже девятый год. «Мне ее племянник принес после того, как я овдовел», – объяснил он.

Читателю, кстати, пришлось по душе статья Ирины Зеленцовой «Без кота и жизнь не та», он прочел ее с удовольствием. Поэтому он обратился в редакцию с просьбой написать, как и чем правильно кормить кошек. «После того, как Маня заболела, я сменил ей корм. Все наладилось, но она его ест без меры», – высказал сомнения Анатолий Яковлевич.

Читатель верно подметил проблему. Многие кошки действительно готовы есть без остановки. Поэтому в идеале следует наполнять миску питомца по графику, не потакая нездоровому аппетиту. Здоровых кошек, как правило, кормят дважды в день, отмеряя порции по весу. При выборе корма важно учитывать возраст животного, уровень его активности, состояние здоровья и свои финансовые возможности. И все же правильно оценить потребности животного и дать индивидуальные рекомендации сможет лишь ветеринар. По личному опыту скажу, что лучше один раз заплатить за консультацию и развеять сомнения, чем потом платить за лекарства, операции и бесконечные анализы и осмотры.

## А уральское лето – лучше

**Татьяну Николаевну** из поселка Гари тоже беспокоят предстоящие выборы. Все-таки копившиеся годами сомнения не так легко развеять. Но большую часть времени мы с ней проговорили о ее прошлом и искали то самое счастливое летнее воспоминание. Родилась читательница в Пензенской области, вскоре семейство переехало в город Балаково Саратовской области. «Мне было года 3, нас везли по Волге через торосы, – вспомнила женщина. – Но все вместе мы, родители и четверо детей, прожили недолго». В 1941 году отца семейства призвали на войну, двое детей не пережили голод, нищету и ужас тех лет. «Мы

с сестрой бегали раздетые, голодные, в училище я училась в мамином платье, а оно было мне до пят», – объяснила Татьяна Николаевна.

Сестра читательницы так и прожила всю жизнь в Балаково, а Татьяна Николаевна довелось работать в Пермской области, где она повстречала будущего мужа. «Мы поженились, и я его потихоньку сманила в Балаково, – в ее голосе чувствуется улыбка. – Но жаркий климат ему не подошел, и мы переехали к нему на Урал». Здесь жизнь семейства наладилась. Сегодня у Татьяны Николаевны – три дочери, шесть внуков, два правнука и две правнучки.

## «Пенсионер», подскажи

**Михаил Петрович** из Екатеринбурга прописан в квартире отца. Недавно он столкнулся с проблемой: «Мне нужна была справка о прописке, но в МФЦ мне ее не дают, требуют, чтобы пришел собственник. А он прийти не может. Правомерно ли это?» Да, правомерно. Ведь формально справка дает вам информацию не о вас, а о чужой жилплощади. Информацию о прописанных в квартире людях могут получить только собственники недвижимости, их полномочные представители с доверенностью или органы власти – социальные службы, суды, правоохранительные органы и другие организации с законными основаниями.

Екатеринбурженка **Вера Васильевна** сообщила, что, по словам соседки, где-то на просторах Интернета описана конструкция для полива грядок, состоящая из бочки, обрезанной бутылки и шланга. «Не могли бы вы рассказать об этом подробнее?» – просит она.

Действительно, подходящих видео в Интернете нашлось множество. У пластиковой полуторалитровой бутылки отрезаем дно, надеваем на ее горлышко шланг (можно закрепить изолентой) и, развернув бутылку горизонтально, погружаем конструкцию в бочку с водой. Из второго конца шланга должна поливаться вода. Эффективность способа проверить не могу. Но, думаю, с возвращением жары наш корреспондент Римма Врубель обязательно поделится советами относительно полива грядок.

Также Вера Васильевна пожаловалась на беспорядок, который царит на Северном кладбище Екатеринбурга:



«На дорогах – стихийные свалки, очевидно, возникшие после Радоницы и Дня Победы». Проехать к участкам, а иной раз и пройти к ним мешают старые венки, банки от краски и тому подобный мусор. Особенно тяжелый осадок на душе, по мнению читательницы, оставляет вид такой свалки рядом с аллеей, где похоронены участники Великой Отечественной войны и ребята, погибшие на СВО. «Куда же смотрит администрация?» – негодует подписчица.

Возмущает ее и то, как стали работать МФЦ: «Талонов рядом с домом вечно нет, все время приходится ездить на какую-нибудь незнакомую улицу. При этом половина окошек, если не больше, в отделениях не работает». Читательница понимает, что сейчас все переориентировано так, чтобы люди решали вопросы через портал госуслуг, но ей, как и многим другим пенсионерам, такой способ недоступен. Почему власти ставят пожилых людей в такое неравное положение?

## Достойные были времена!

Екатеринбурженка **Александра Савватьевна** тоже вспомнила о своей летней поездке по путевке: «В 1961 году меня, молодого учителя, всего год отработавшего, отправили в дом отдыха в Ленинград». Ей полагалось провести там двенадцать дней, но она приехала на два дня раньше. «Пришла в регистратуру, объяснила ситуацию, мне предложили дожидаться директора, – живо описала события прошлого читательница. – Через какое-то время ко мне подходит импозантный муж-

чина в сером костюме и деликатно интересуется моей проблемой». Александра Савватьевна все рассказала, директор разрешил ей заселиться раньше срока, отказавшись от доплаты за два дня. «Хоть я и не помню размера своей зарплаты в те годы, из той поездки я точно привезла подарки. Значит, соизмеримы были цены и оплата труда, стало быть, нельзя размахнуться и все перечеркнуть красной краской», – подвела итог пожилая учительница.

## И снова о выборах

**Сергей Леонидович** из Верхней Туры внимательно следит за политической повесткой и согласен с тем, что в последние годы у пожилых уральцев ослабло доверие к региональной власти. «Нас уже приходилось несколько раз заманивать на выборы подарка-

ми, – вспоминает он. – Интересно, что будет сейчас». Его также удивляет, что о прежнем губернаторе Е. Куйвашеве никто толком не говорит и не пишет, да и уход его был очень неожиданным: «Вроде только его Президент похвалил, и бац – отставка!»...

## СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **11** звонков из Екатеринбурга, Верхней Туры, Гаринского района, Нижнего Тагила.

ПЕРВЫЙ



**05.00** ДОБРОЕ УТРО 0+  
**09.00** 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ  
**09.10** МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
**10.00** ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
**10.50** 11.25, 01.00, 03.05 ПОДКАСТ. ЛАБ 16+  
**12.00** ВРЕМЯ ГЕРОЕВ 16+  
**13.00** 14.15 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+  
**17.15** ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
**18.05** МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+  
**19.00** Т/С «ИЩЕЙКА» 16+  
**20.00** 23.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
**21.00** ВРЕМЯ  
**21.45** Т/С «ЧУЖОЙ» 16+  
**22.45** Т/С «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК» 16+

РОССИЯ



**05.00** УТРО РОССИИ 12+  
**09.00** 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ  
**09.30** 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ  
**09.55** О САМОМ ГЛАВНОМ 12+  
**12.00** 18.00 60 МИНУТ 12+  
**14.30** 02.05, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+  
**17.00** МАЛАХОВ 16+  
**21.30** Т/С «СЕСТРЫ» 16+  
**23.30** ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



**05.00** 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+  
**06.30** УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+  
**08.00** 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ  
**13.25** ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+  
**14.00** Т/С «ЗИМОРОДОК» 16+  
**16.45** ДНК 16+  
**20.00** Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+  
**23.55** МАСКА 12+  
**03.45** Д/Ф «ГЕРОИ «МЕНТОВСКИХ ВОЙН» 16+  
**04.20** Т/С «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+

МАТЧ ТВ



**08.00** 16.55 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+  
**08.30** ВЕК СПОРТА 12+  
**09.00** 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ  
**09.05** 13.35, 23.10, 02.20 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
**11.05** ЛИЦА СТРАНЫ 12+  
**11.25** КУЛЬТОВЫЕ 12+  
**12.30** ПРОФ. БОКС 16+  
**14.35** СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+  
**15.00** ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР  
**16.25** ЧТО ЗА СПОРТ? 12+  
**17.30** ГРОМКО. ПРЯМОЙ ЭФИР  
**18.35** Д/Ф «КОПА 71» 16+  
**20.30** ФУТБОЛ. ВЕТООМ БРАТСКИЙ КУБОК. ДИНАМО (РФ) - ОФК БЕЛГРАД (СЕРБИЯ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
**00.20** СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+  
**03.00** Д/Ф «БОББИ РОБСОН. БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТРЕНЕР» 12+

КУЛЬТУРА



**06.30** 16.30 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК 16+  
**07.00** ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+  
**07.35** Х/Ф «ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ» 16+  
**08.45** Д/Ф «БАЛАКОВО. ОСОБНЯК П. МАЛЬЦЕВА» 16+  
**09.15** ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+  
**10.00** 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ 16+  
**10.15** 20.15, 01.50 ИСКАТЕЛИ 16+  
**11.05** Х/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА» 0+  
**12.45** Д/Ф «1-Е В МИРЕ» 16+  
**13.00** ЭРМИТАЖ 16+  
**13.30** ТЕЛЕСПЕКТАКЛЬ «СТРАНИЦЫ ЖУРНАЛА ПЕЧОРИНА» 16+  
**15.00** 01.25 Д/Ф «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ» 16+  
**15.30** Д/Ф «ДОМ НА ГУЛЬВАРЕ» 16+  
**17.15** 00.45 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА 16+  
**17.50** Д/Ф «СКАЖИ МНЕ, НОВГОРОД...» 16+  
**18.45** ACADEMIA 16+  
**19.45** ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+  
**21.00** СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
**21.15** В СПЕКТАКЛЬ «ТАРТИФ» 16+  
**23.40** Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+  
**00.05** Х/Ф «БУБЕН ВЕРХНЕГО МИРА» 16+

Домашний



**06.30** 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
**07.25** 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
**08.25** 02.40 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
**10.40** 23.25 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+  
**11.45** 00.30 Д/Ф «ПОРЧА» 16+  
**12.55** 01.20 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+  
**13.30** 01.45 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+  
**14.05** 02.15 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+  
**14.40** Х/Ф «С ХОЛОДНЫМ СЕРДЦЕМ» 16+  
**19.00** Х/Ф «УГАННАЯ НЕВЕСТА» 16+  
**04.20** 6 КАДРОВ 16+

ТНТ



**07.00** 06.00 УТРО ТНТ 16+  
**08.00** 03.45, 04.35, 05.20 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+  
**09.00** СОКРОВИЩА ИМПЕРАТОРА 16+  
**12.40** МАСТЕР ИГРЫ 16+  
**14.45** 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/С «САШАТАНЯ» 16+  
**18.00** Х/Ф «ВОЛШЕБНИК ИЗМУРДНОГО ГОРОДА. ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА» 6+  
**20.00** 20.30 Т/С «ОСТАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ» 16+  
**21.00** 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «ЖУКИ» 16+  
**23.00** Х/Ф «ГДЕ НАШИ ДЕНЬГИ?» 18+  
**00.30** Х/Ф «СХВАТКА» 18+  
**02.30** Х/Ф «ФЛИРТ С ДЬЯВОЛОМ» 18+

ЗВЕЗДА



**06.00** НЕ ФАКТ 12+  
**06.30** СССР. ЗНАК КАЧЕСТВА 12+  
**09.00** 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
**09.15** Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ РАЗВЕДКИ» 16+  
**10.05** 23.55 Х/Ф «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА» 12+  
**12.05** 13.15, 17.10 Т/С «РАЗВЕДЧИЦЫ» 16+  
**17.00** ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
**19.35** СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+  
**20.25** Д/Ф «ВОЙНА МИРОВ» 16+  
**22.10** Х/Ф «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 12+  
**01.35** Х/Ф «ВА-БАНК» 16+  
**03.15** Х/Ф «ВА-БАНК 2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР» 16+

ТВ Центр



**06.00** НАСТРОЕНИЕ 12+  
**08.10** СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+  
**08.45** Т/С «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» 16+  
**10.45** 00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+  
**10.55** ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+  
**11.30** 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ  
**11.50** Х/Ф «10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ» 12+  
**13.45** МОЙ ГЕРОЙ 12+  
**14.50** ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
**15.05** Х/Ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ» 12+  
**17.00** АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+  
**18.10** 10 САМЫХ... 16+  
**18.40** Т/С «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕННЫЙ» 16+  
**22.35** СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+  
**23.05** ЗНАК КАЧЕСТВА 16+

СПАС



**06.00** 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+  
**10.00** Д/Ф «БЛАЖЕННАЯ ВАРВАРА. СКВОРЧИХИНСКАЯ ЧУДОТВОРИЦА» 0+  
**11.00** 20.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+  
**12.00** 00.05 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
**12.10** 12.40, 13.05 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+  
**13.35** Д/Ф «ВИЗАНТИЯ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ» 0+  
**14.30** Х/Ф «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ» 6+  
**15.10** Х/Ф «СУД» 6+  
**16.45** Х/Ф «ЖУРАВУШКА» 12+  
**18.30** Д/Ф «МУМИЯ» 12+  
**21.00** 01.10 Д/Ф «БОГОЛУБСКАЯ ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ. ЦИКЛ ЛИКИ БОГОРОДИЦЫ» 0+  
**21.30** 22.00, 03.40 ПОЛЕ БИТВЫ 16+  
**22.35** БЕСОГОН 18+  
**23.05** ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+  
**00.15** ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+

5 канал



**06.05** 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4». Т/С 16+  
**08.05** ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+  
**08.40** ЗНАНИЕ-СИЛА 12+  
**09.00** 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+  
**09.35** Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+  
**13.30** 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+  
**22.20** 00.30 Т/С «СВОИ-7» 16+  
**23.05** 01.15 Т/С «СВОИ-4» 16+  
**00.00** ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

ТНВ



**06.00** 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+  
**08.00** 17.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+  
**08.40** 18.20 ТЕЛЕОЧЕРК О ГЕОРГИЕ ИБУШЕВЕ 16+  
**09.50** 16.00, 02.40 СЕМЬ ДНЕЙ 16+  
**11.00** 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+  
**11.30** МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+  
**12.05** 23.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+  
**15.25** 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+  
**16.30** 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+  
**17.30** 00.40 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+  
**19.35** ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+  
**20.30** ТОЧКА ОПОРЫ 16+  
**21.25** В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛьяНКИ 12+  
**21.55** КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+  
**03.30** СПЕКТАКЛЬ 12+

ОТВ



**06.00** 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** 15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+  
**08.40** 12.40, 15.40, 18.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+  
**09.00** 11.00, 13.30, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+  
**09.30** 14.30 Д/С «ОТРАЖЕНИЕ СОБЫТИЙ 1917 ГОДА» 12+  
**09.45** 14.45 Д/С «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАМОТА» 12+  
**10.00** 16.00, 01.00 Д/Ф «РОССИЯ ВНЕ ЗОНЫ ДОСТУПА» 12+  
**11.30** 14.00 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+  
**12.00** О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+  
**12.30** НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ 16+  
**13.00** Д/С «МАГИЯ ВКУСА» 12+  
**15.25** НОВОСТИ ТМК 12+  
**17.00** 00.00 Д/С «ПРОКУРОРЫ» 16+  
**18.50** 20.45 НОВОСТИ 16+  
**19.00** 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+  
**20.00** 22.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС



**06.00** 04.35 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+  
**06.45** СУПЕРНИНДЗЯ. ДЕТИ 12+  
**11.25** Х/Ф «МИФИКА. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГЕРОЕВ» 16+  
**13.25** Х/Ф «МИФИКА. ТЕМНЫЕ ВРЕМЕНА» 16+  
**15.40** Т/С «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» 12+  
**19.00** Т/С «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» 16+  
**20.00** Х/Ф «ЗЕМЛЯ. ПЕРЕЗАГРУЗКА» 16+  
**21.55** Х/Ф «ВЛАСТЬ ОГНЯ» 16+  
**23.35** Х/Ф «РАЙСКИЙ ПРОЕКТ» 18+  
**01.35** Х/Ф «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО» 16+

ТВ3



**06.00** 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
**08.30** М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+  
**09.00** 09.30 Т/С «ЛЮБОВНАЯ МАГИЯ» 16+  
**10.15** 15.00 Т/С «ГАДАЛКА» 16+  
**15.30** Т/С «СЛЕПАЯ» 16+  
**18.00** 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/С «КАРПОВ» 16+  
**23.00** Х/Ф «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ» 18+  
**01.00** КАДОНИ ШОУ 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+  
**18.00** САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+  
**20.00** Х/Ф «ПУТЬ РЫЦАРЯ» 16+  
**22.00** ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО? 16+  
**23.30** Х/Ф «ВЫМОГАТЕЛЬСТВО» 18+

ВТОРНИК, 1 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ



**05.00** ДОБРОЕ УТРО 0+  
**09.00** 12.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ  
**09.05** МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
**09.55** ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
**10.45** 12.20, 14.15 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+  
**17.15** ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
**18.05** МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+  
**19.00** Т/С «ИЩЕЙКА» 16+  
**20.00** 23.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
**21.00** ВРЕМЯ  
**21.45** Т/С «ЧУЖОЙ» 16+  
**22.45** Т/С «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК» 16+  
**01.00** 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



**05.00** УТРО РОССИИ 12+  
**09.00** 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ  
**09.30** 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ  
**09.55** О САМОМ ГЛАВНОМ 12+  
**12.00** 18.00 60 МИНУТ 12+  
**14.30** 02.05, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+  
**17.00** МАЛАХОВ 16+  
**21.30** Т/С «СЕСТРЫ» 16+  
**23.30** ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



**04.50** 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+  
**06.30** УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+  
**08.00** 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ  
**13.25** ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+  
**14.00** Т/С «ЗИМОРОДОК» 16+  
**16.45** ДНК 16+  
**20.00** Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+  
**23.55** МАСКА 12+  
**03.30** Т/С «КРИМИНАЛЬНЫЙ ДОКТОР» 16+

МАТЧ ТВ



**08.00** 16.55 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+  
**08.30** ВЕК НАШЕГО СПОРТА 12+  
**09.00** 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ  
**09.05** 13.35, 17.30, 23.10 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
**11.05** 14.35 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+  
**11.25** КУЛЬТОВЫЕ 12+  
**12.30** ПРОФ. БОКС 16+  
**15.00** ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР  
**16.25** МАГИЯ БОЛЬШОГО СПОРТА. ФУТБОЛ 12+  
**18.20** Д/Ф «АРСЕН ВЕНГЕР. НЕПОБЕДИМЫЙ» 12+  
**20.30** ФУТБОЛ. ВЕТООМ БРАТСКИЙ КУБОК. ЦСКА (РФ) - ПАРТИЗАН (СЕРБИЯ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
**00.20** СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+

КУЛЬТУРА



**06.30** 16.30 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК 16+  
**07.00** ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+  
**07.30** Х/Ф «ГОРОД НАД ГОЛОВОЙ» 16+  
**08.50** Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+  
**09.20** ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+  
**10.00** 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
**10.15** 20.15, 01.55 ИСКАТЕЛИ 16+  
**11.05** Х/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА» 0+  
**12.45** Д/Ф «1-Е В МИРЕ» 16+  
**13.00** ЭРМИТАЖ 16+  
**13.30** ТЕЛЕСПЕКТАКЛЬ «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА» 16+  
**16.00** Д/Ф «БИБЛИОТЕКА ПЕТРА» 16+  
**17.15** 01.05 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА 16+  
**18.00** БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+  
**18.40** ACADEMIA 16+  
**19.45** «ПОЧЕРК ЭПОХИ» 16+  
**21.00** СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
**21.15** ТЕЛЕСПЕКТАКЛЬ «ВСЕГО НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ЧЕСТЬ ГОСПОДИНА ДЕ МОЛЬЕРА» 16+  
**23.05** Д/Ф «БАЛАКОВО. ОСОБНЯК П. МАЛЬЦЕВА» 16+  
**23.40** Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+  
**00.05** Х/Ф «СВИНЦОВАЯ АННА» 16+

Домашний



**06.30** 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
**07.25** 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
**08.25** 02.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
**10.40** 23.15 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+  
**11.45** 00.20 Д/Ф «ПОРЧА» 16+  
**12.50** 01.15 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+  
**13.25** 01.40 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+  
**14.00** 02.10 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+  
**14.35** Х/Ф «СУББОТНЯЯ ЖЕНА» 16+  
**19.00** Х/Ф «8 ЛЕТ В ОЖИДАНИИ ЛЮБВИ» 16+  
**04.15** 6 КАДРОВ 16+

ТНТ



**07.00** 06.00 УТРО ТНТ 16+  
**08.00** 09.00, 10.00, 04.35, 05.20 ОДНАЖДЫ В РОССИ

## ПЕРВЫЙ



**05.00** ДОБРОЕ УТРО 0+  
**09.00**, 12.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ  
**09.05** МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
**09.55** ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
**10.45**, 12.20, 14.15 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+  
**17.15** ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
**18.05** МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+  
**19.00** Т/С «ИЩЕЙКА» 16+  
**20.00**, 23.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
**21.00** ВРЕМЯ  
**21.45** Т/С «ЧУЖОЙ» 16+  
**22.45** Т/С «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК» 16+  
**01.00**, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## РОССИЯ



**05.00** УТРО РОССИИ 12+  
**09.00**, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ  
**09.30**, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ  
**09.55** О САМОМ ГЛАВНОМ 12+  
**12.00**, 18.00 60 МИНУТ 12+  
**14.30**, 02.05, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+  
**17.00** МАЛАХОВ 16+  
**21.30** Т/С «СЕСТРЫ» 16+  
**23.30** ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

## НТВ



**05.00**, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЬ» 16+  
**06.30** УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+  
**08.00**, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ  
**13.25** ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+  
**14.00** Т/С «ЗИМОРОДОК» 16+  
**16.45** ДНК 16+  
**20.00** Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+  
**23.55** МАСКА 12+  
**03.15** Т/С «КРИМИНАЛЬНЫЙ ДОКТОР» 16+

## ЧЕТВЕРГ, 3 ИЮЛЯ

## ПЕРВЫЙ



**05.00** ДОБРОЕ УТРО 0+  
**09.00**, 12.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ  
**09.05** МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
**09.55** ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
**10.45**, 12.20, 14.15 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+  
**17.15** ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
**18.05** МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+  
**19.00** Т/С «ИЩЕЙКА» 16+  
**20.00**, 23.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
**21.00** ВРЕМЯ  
**21.45** Т/С «ЧУЖОЙ» 16+  
**22.45** Т/С «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК» 16+  
**01.00**, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## РОССИЯ



**05.00** УТРО РОССИИ 12+  
**09.00**, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ  
**09.30**, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ  
**09.55** О САМОМ ГЛАВНОМ 12+  
**12.00**, 18.00 60 МИНУТ 12+  
**14.30**, 02.05, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+  
**17.00** ПРЯМОЙ ЭФИР 16+  
**21.30** Т/С «СЕСТРЫ» 16+  
**23.30** ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

## НТВ



**04.55**, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЬ» 16+  
**06.30** УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+  
**08.00**, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ  
**13.25** ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+  
**14.00** Т/С «ЗИМОРОДОК» 16+  
**16.45** ДНК 16+  
**20.00** Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+  
**23.55** МАСКА 12+  
**03.15** Т/С «КРИМИНАЛЬНЫЙ ДОКТОР» 16+

## МАТЧ ТВ



**08.00**, 16.55 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+  
**08.30** ВЕК НАШЕГО СПОРТА 12+  
**09.00**, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ  
**09.05**, 13.35, 17.30, 00.20 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
**11.05**, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+  
**11.25** КУЛЬТОВЫЕ 12+  
**12.30** ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+  
**15.00** ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР  
**16.25** МАГИЯ БОЛЬШОГО СПОРТА. ВОЛЕЙБОЛ 12+  
**18.20** Д/Ф «ФЛОЙД МЕЙВЕЗЕР» 16+  
**19.30** ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
**22.55** СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+  
**01.15** БИЛЬЯРД. КУБОК МИРА. СВОБОДНАЯ ПИРАМИДА. ЖЕН. ФИНАЛ 6+

## КУЛЬТУРА



**06.30**, 16.30 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК 16+  
**07.00** ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+  
**07.30** Х/Ф «ГОРОД НАД ГОЛОВОЙ» 16+  
**08.50** Д/Ф «РАСЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+  
**09.20** ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+  
**10.00**, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
**10.15**, 20.15, 02.10 ИСКАТЕЛИ 16+  
**11.05** Х/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА» 0+  
**12.10** Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+  
**12.45** Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+  
**13.00** ЭРМИТАЖ 16+  
**13.30** СПЕКТАКЛЬ «ТАРТИОФ» 16+  
**15.50** Д/Ф «ТВЕРБУЛЬ, ИЛИ ПЛУШКИНСКАЯ ВЕРСТА» 16+  
**17.15**, 00.55 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА 16+  
**18.00** БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+  
**18.40** ACADEMIA 16+  
**19.45** ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+  
**21.00** ТЕЛЕСПЕКТАКЛЬ «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА» 16+  
**23.40** Д/Ф «РАСЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+  
**00.05** Х/Ф «ФОТОРОБОТ ЕВЫ» 18+

## Домашний



**06.30**, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
**07.25**, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
**08.25**, 02.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
**10.40**, 23.15 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+  
**11.45**, 00.15 Д/Ф «ПОРЧА» 16+  
**12.55**, 01.10 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+  
**13.30**, 01.35 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+  
**14.05**, 02.05 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+  
**14.40** Х/Ф «БУМЕРАНГ» 16+  
**19.00** Х/Ф «ПО ВОЛЕ СЛУЧАЯ» 16+  
**04.10** 6 КАДРОВ 16+

## ТНТ



**07.00**, 06.00 УТРО ТНТ 16+  
**08.00**, 09.00, 10.00, 04.00, 04.45, 05.35 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 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 Т/С «САШАТАНЯ» 16+  
**19.00**, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ОСТАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ» 16+  
**21.00**, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «ЖУКИ» 16+  
**23.00** Х/Ф «ВСЕ МОГУ» 16+  
**00.45** Х/Ф «СЕМЬ ПСИХОПАТОВ» 18+  
**02.40** Х/Ф «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ» 16+

## ЗВЕЗДА



**06.00** НЕ ФАКТ 12+  
**06.30** СССР. ЗНАК КАЧЕСТВА 12+  
**09.00**, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
**09.15** Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ РАЗВЕДКИ» 16+  
**10.00**, 13.15, 17.10 Т/С «ЗАХВАТ» 16+  
**17.00** ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
**19.30** Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+  
**21.55** Х/Ф «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ» 12+  
**00.00** Х/Ф «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» 12+  
**01.40** Х/Ф «ДОБРОВОЛЬЦЫ» 12+  
**03.15** Х/Ф «СВЕТЛЫЙ ПУТЬ» 12+  
**04.50** Д/Ф «ЧАСОВЫЕ ПАМЯТИ» 16+  
**05.30** Д/Ф «ВМФ СССР. ХРОНИКА ПОБЕДЫ» 16+

## ТВ Центр



**06.00** НАСТРОЕНИЕ 12+  
**08.10** СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+  
**08.45** Т/С «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» 16+  
**10.40**, 04.15 Д/Ф «КОРОЛИ МОДЫ» 16+  
**11.30**, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ  
**11.50** Х/Ф «НЫРЯЛЫЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ» 12+  
**13.45**, 04.55 МОЙ ГЕРОЙ 12+  
**14.50** ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
**15.05**, 02.45 Х/Ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ» 12+  
**17.00** АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+  
**18.10**, 05.30 10 САМЫХ... 16+  
**18.45** Т/С «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕНЫЙ» 16+  
**22.35** ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+  
**23.05** ПРОЩАНИЕ 16+  
**00.30** ПЕТРОВКА, 38 16+  
**00.45** Д/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ КГБ» 16+

## СПАС



**05.00**, 12.25, 00.20 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
**05.10** МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+  
**06.00**, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+  
**10.00** Д/Ф «СВЯТОЙ ИОАНН ШАНХАЙСКИЙ» 0+  
**11.25**, 19.30, 00.30 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+  
**12.35**, 13.05, 13.30 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+  
**14.00** Д/Ф «ВИЗАНТИЯ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ» 0+  
**14.50** Х/Ф «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ» 12+  
**16.40** Х/Ф «В ТВОИХ РУКАХ ЖИЗНЬ» 0+  
**18.30**, 04.10, 23.25 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+  
**20.30**, 01.25 Д/Ф «ДОРОГИ ПАМЯТИ. БЕЛОРУССИЯ» 12+  
**21.35**, 03.40 ПОЛЕ БИТВЫ 16+  
**22.10** БЕСОГОН 18+  
**02.25** Д/Ф «НОВЫЙ ИЕРУСАЛИМ» 0+

## 5 канал



**06.05**, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+  
**09.00**, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+  
**09.35** Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+  
**13.30**, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+  
**22.20**, 00.30 Т/С «СВОИ-7» 16+  
**23.05**, 01.20 Т/С «СВОИ-4» 16+  
**00.00** ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

## ТНВ



**06.00**, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+  
**08.00**, 17.00, 19.10 КОНЦЕРТ 12+  
**08.30**, 05.10 ТЕЛЕОЧЕРК О ЭМИЛЕ ЗАЛЯЛЕТДИНОВЕ 16+  
**09.30** РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+  
**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** МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+  
**12.05** ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+  
**15.25**, 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+  
**16.00**, 02.40 СЕМЬ ДНЕЙ 16+  
**16.30**, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+  
**18.20** КЭМИТ ЖЭВИТ 16+  
**20.00** СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+  
**20.30** ТОЧКА ОПОРЫ 16+  
**21.25** СПЕКТАКЛЬ 12+  
**03.30** СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

## ОТВ



**06.00** СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+  
**07.55**, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+  
**08.00**, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+  
**08.30**, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+  
**09.00**, 11.00, 13.30, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+  
**09.30**, 14.30, 03.00, 04.30 Д/С «ОТРАЖЕНИЕ СОБЫТИЙ 1917 ГОДА» 12+  
**09.45** КУЛЬТУРНЫЙ СЛОЙ 12+  
**10.00**, 16.00, 01.00 Д/Ф «РОССИЯ ВНЕ ЗОНЫ ДОСТУПА» 12+  
**11.30**, 14.00 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+  
**12.45** ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+  
**13.00** Д/С «МАГИЯ ВКУСА» 12+  
**14.45**, 03.15, 04.45 Д/С «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАМОТА. НАУКА» 12+  
**17.00** Д/С «ПРОКУРОРЫ. БЕЗ ПРАВА НА СЛАВУ» 16+  
**17.45** НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ 16+  
**18.50**, 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+  
**19.00**, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+  
**00.00** Д/С «ПРОКУРОРЫ. ИСТОРИЯ РАЗВЕДКИ - ИСТОРИЯ СТРАНЫ» 16+

## СТС



**06.00**, 04.50 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+  
**07.00** М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+  
**07.55** Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» 12+  
**09.25** Х/Ф «ПОЛИ» 6+  
**11.35** Х/Ф «ЗАКОЛДОВАННАЯ ПЕЩЕРА» 16+  
**13.40** Х/Ф «ЗЕМЛЯ. ПЕРЕЗАГРУЗКА» 16+  
**15.40** Т/С «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» 12+  
**17.55** Т/С «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» 16+  
**20.00** Х/Ф «2067. ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ» 16+  
**22.20** Х/Ф «ОГРАБЛЕНИЕ ИЗ БУДУЩЕГО» 16+  
**00.35** Х/Ф «БРАХМАСТРА, ЧАСТЬ 1. ШИВА» 12+

## ТВ3



**06.00**, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
**08.30** М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+  
**09.00**, 09.30 Т/С «ЛЮБОВНАЯ МАГИЯ» 16+  
**10.15**, 10.45, 11.15, 11.45, 12.20, 12.45, 13.15, 14.00, 14.30, 15.00 Т/С «ГАДАЛКА» 16+  
**15.30**, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+  
**18.00**, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/С «КАРПОВ» 16+  
**23.00** Х/Ф «ЧЕРНАЯ ВДОВА. УКУС СМЕРТИ» 18+  
**01.00** Т/С «БРАТАНЫ» 16+

## РЕН ТВ



**06.00** С БОДРЫМ УТРОМ! 16+  
**08.30**, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+  
**09.00** ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+  
**10.00** ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+  
**11.00** КАК УСТРОЕН МИР 16+  
**12.00**, 16.00, 19.00 112 16+  
**13.00** ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+  
**14.00** НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+  
**15.00** Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+  
**17.00** ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+  
**18.00** САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+  
**20.00** Х/Ф «ВАЛЬДО» 16+  
**22.10** БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+  
**23.30** Х/Ф «ГОД 10» 18+

# В КРАЮ МАГНОЛИЙ

## ПО РОДНОЙ СТРАНЕ

Людмила Овчинникова  
Фото из открытых источников

**Авторы «Пенсионера» делятся впечатлениями о путешествиях по России. Судя по откликам читателей, таки путевые заметки нравятся многим. И вот – новый рассказ.**

Многие из нас хоть раз, да бывали в Сочи. Правда, если это случилось полжизни назад и вам больше ни разу не захотелось вернуться сюда – жара, сутолока, отсутствие сервиса, то именно сейчас надо устроить себе новую встречу с этим удивительным местом. Лучшее время для этого – «низкий» сезон с ноября по март. Вот тут-то вы и влюбитесь в Сочи окончательно и бесповоротно.

Знаете ли вы, что Сочи, точнее – Большой Сочи, охватывает не только Центральный Сочи и Адлер, но и Красную Поляну? Здесь есть что посмотреть, чему удивиться и чем восхититься. Тем более, если вы были в Сочи до 2014 года – до Олимпиады.

## Центральный Сочи

Если вы прибудете на поезде, то окажетесь в Центральном Сочи и сразу увидите одно из самых красивых зданий в городе – железнодорожный вокзал. Построенный в 1953 году, в эпоху послевоенного туристического расцвета Сочи, вокзал – прекрасный образец сталинского ампира. Его легко узнать по башне с часами, украшенной знаками зодиака. При вокзале есть три итальянских дворика со скульптурами и садами, где можно отдохнуть в жару.

В 1975 году вокзал Сочи отмечен ЮНЕСКО как одно из красивейших зданий Европы.

Есть в городе и морской вокзал – ещё одно «открыточное» здание Сочи, его визитка. Классическое монументальное здание морвокзала с 38-метровым шпилем, увенчанным орденом Отечественной войны, появилось в городе только в 1955 году, до этого в Сочи не было нормального порта: жителей и гостей курорта переправляли на берег на шлюпках, что было долго и небезопасно в плохую погоду. Порт – символ преобразования Сочи из захолустного южного городка в главный всесоюзный курорт.

Морпорт уже несколько лет не принимает корабли. Сегодня здесь можно арендовать яхту или присоединиться к морской экскурсии. Еще одна достопримечательность морпорта – местные рыбаки. Они ловят ставриду, барабульку, мелкую сельдь.

В XIX веке береговая линия в районе Сочи представляла собой череду укреплений, построенных русскими войсками. На территории нынешнего города для защиты от горцев они возвели форты Лазаревский, Головинский, укрепление Святого Духа на месте Адлера, форт Навагинский (ныне Сочи) – в честь одного из отличившихся в русско-турецкой войне полков. Эту землю тогда заселяло множество народов: русские, армяне, грузины, греки, украинцы, белорусы, эстонцы...

Первый православный храм во всём Черноморском округе, Собор Михаила Архангела, построен по указу Николая I в 1874 году в честь окончания Кавказской войны.

Сочи и его окрестности становятся курортной местностью в начале XX века. Здесь начинают строить дачи, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, высаживают сады и парки.

Первая улица, которую начали активно застраивать после появления крепости, – Приморская. На ней установлен памятник в честь победы русских войск в войне с Турцией в 1828-29 годах.

Приморская приведет к Зимнему театру – ещё одному образцу сталинского ампира и, возможно, самому красивому зданию Сочи, возведенному в 1937 году. Театр опоясывают 88 колонн. Зрительный зал почти на 1000 мест, есть зал органной и камерной музыки, где дают классические концерты. Здесь выступают самые известные театральные труппы и музыканты, проходят многочисленные фестивали.

Самые популярные места прогулок в Сочи – Приморская набережная и Навагинская улица. В разгар сезона народу здесь, как в московском метро в час пик. Зато осень или зима подарят вам покой и умиротворение. Главное украшение Навагинской – сорокалетние пальмы высотой с трехэтажный дом, высаженные вдоль всей улицы. В декабре здесь можно увидеть сверкающую огнями елку и... цветущие розы.

Одно из самых посещаемых мест в Сочи – Дендрарий: живой музей субтропической растительности с разных континентов: рощи секвой и эвкалиптов, заросли бамбука, мамонтовое дерево... Всего в Дендрарии 1800 видов деревьев и кустарников.

В «саду непрерывного цветения» собраны растения, которые цветут друг за другом круглый год. В межсезонье – юкка, камелии, лантана и еще два десятка растений, весной – сакуры и магнолии. В самой высокой точке парка есть обзорная площадка, откуда видно половину Сочи, начало Кавказского хребта.



Магнолия суланжа цветет в марте

В 1889 году здесь купил землю издатель и журналист Сергей Худков и построил дачу, чтобы пережить долгую и промозглую петербургскую зиму. По заказу Худкова был возведён особняк «Надежда», а землю засадили растениями из Крыма и средиземноморской части Европы. Уже в то время парк считался лучшим в городе, местные жители могли гулять здесь бесплатно.



Зимний театр

Парк «Ривьера» открылся в 1898 году. Московский купец Василий Хлудов построил здесь усадьбу и высадил аллеи. В 1901 году всё имение перешло во владение города, парк стал общественным. Его украшает великолепный розарий, а всего встречается больше 240 видов растений, среди которых – сакура, агава, пальмы, эвкалипт, магнолии, чубушник, бамбук.

«Ривьера» – это аттракционы, парковая зона и садовые скульптуры. Но идти сюда стоит, чтобы увидеть в глубине парка ту самую усадьбу Хлудова.

Сочи имеет несколько интересных музеев.

Музей истории города-курорта – главный краеведческий музей и один из старейших в Сочи. Музей спортивной славы Сочи посвящён Олимпиаде-2014. В Сочинском художественном музее представлена большая коллекция живописи XIX-XXI веков; есть залы античного серебра и холодного оружия.

## Адлер

Если вы прилетите на самолете, то вас встретит Адлер – аэропорт, признанный одним из самых красивых и лучших по уровню обслуживания аэропортов не только в России, но и Европе. И, конечно, Олимпийский парк – огромная прогулочная территория со спорткомплексами и развлечениями.

Украшение Адлера – Имеретинская набережная, самая благоустроенная и самая длинная – 5 километров. Она заканчивается недалеко от границы с Абхазией.

В паре километров от Имеретинской набережной находится парк «Южные культуры». История его началась в 1910 году с небольшого сада на землях имени «Случайное» генерала Д.В. Драчевского. Когда-то в питомниках парка выращивали саженцы, которыми озеленяли улицы Сочи и парки санаториев. За последние 40 лет парк дважды разрушал смерч. В 2016 году проведена его масштабная реконструкция.

## Красная Поляна

Когда говорят о Красной Поляне, могут иметь в виду совершенно разные места – и поселок Красная Поляна, и горные курорты «Роза Хутор», «Газпром», «Красная Поляна».

На «Розу Хутор» можно приехать, чтобы подняться в горы на высоту 2320

метров, погулять по горному парку водопадов и пройти вдоль набережной реки Мзымта.

Вам может показаться, что вы не понимаете, в какой стране очутились. Рассказывают, что нечто подобное произошло с Президентом Путиным, который прямо спросил сопровождавших: «А где же Россия?». Именно так родилась идея создания этнографического парка-музея «Моя Россия», где вся страна представлена в миниатюре: буддийская пагода соседствует с Казанским кремлем и сибирскими острогами. Можно побывать в храмовом комплексе Суздаля, средневековой кавказской крепости, деревянной постройке Русского Севера...

Здесь есть свечная и пряничная лавки, иконописная мастерская, огромный горшок с кашей из топора и бутик Фаберже.

На высоте 550 метров расположился уникальный курортный комплекс «Газпром». Два склона – Лаура и Альпика – предлагают бесконечные возможности для горнолыжников и сноубордистов. Можно полюбоваться северными оленями или покататься на собачьей упряжке с дружелюбными хаски.

Рядом с Лаурой высится футуристический комплекс «Галактика», задуманный как космическая станция будущего. Под одной крышей собраны музей восковых фигур «Дежавю» и интерактивная выставка «Экспериментус», где можно создать молнию руками или запустить водоворот в гигантской колбе.

Особое очарование курорту придает сказочный парк «У Лукоморья». Именно здесь растет тот самый дуб, вокруг которого по златой цепи гуляет кот ученый и на ветвях которого сидит русалка.

Самое замечательное заключается в том, что Красная Поляна – по-прежнему горные вершины, ущелья, озера, водопады, пещеры, дольмены...

И все-таки Сочи – прежде всего, море. Где бы вы ни гуляли, вы все время невольно отмечаете, в какой оно стороне. А еще обязательно должны посмотреть, какое оно сегодня – голубое и шелковое или серо-бурое, мятежное, недовольное и небом, и ветром. Весной и осенью над ним летят огромные стаи птиц, а если повезет, с вами поделится своим игривым настроением дельфин. И еще: здесь нельзя пропустить ни одного заката! Восхода желательнее тоже, но тут уж как получится...

## МОЕ ПЕРВОЕ ВАРЕНЬЕ

## ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ

Светлана Соловьёва,  
г. Екатеринбург

Летние заботы, связанные с предстоящим сохранением урожая, — это и повод для наших читателей вспомнить светлые моменты своей жизни.

Однажды летним днём в последний месяц каникул собрались всем двором пойти в яблоневый сад. Взяли с собой «тормозки»: воду в бутылках из-под молока, хлеб с сахаром, а еще кто что мог выпросить дома для перекуса.

Сад находился не очень далеко, и мы взяли с собой малышей. Помню, как шли всей ватагой — возбуждённые, в предвкушении яблочек.

Когда пришли в сад и попробовали яблоки, они оказались очень вкусные. Обрадовались, что не зря пришли. Наелись от души, а затем я предложила набрать с собой яблок и сварить варенье.

- А у кого будем варить? — спросили друзья.

- Можно у нас, — ответила я.

Набрали яблочек — сейчас я знаю, что это «ранетки», — и пошли в обратный путь. Пришли к нам домой и стали варить яблочное варенье.

Главное в варенье — положить правильно сахар, с этим мы справились легко.

Когда мама пришла с работы, у нас уже доваривалось лакомство. А когда оно было готово, мы дружно сели в комнате за большим круглым столом.

Мама постелила скатерть, достала розеточки для варенья, чашки. Мы пили чай с нашим первым яблочным вареньем и рассказывали про удачный поход.

Сейчас я вспоминаю то варенье как вкус счастливого детства!

## А ВСЕ-ТАКИ ПОЧЕМУ НЕ ЧИТАЮТ?

## МНЕНИЕ

Виктор Субачев, ветеран-педагог, г. Екатеринбург

Многих пенсионеров волнует то, что современная молодежь редко берет в руки обычные, бумажные книги. Не приведет ли это к духовной деградации общества?

Проблема давно появившаяся, но ныне обострилась. Касается не только русской классики, а чтения вообще. Книги стали электронными, но и их не читают — за исключением школьных учебников.

Вполне обоснованно утверждают, что все идет из семьи. Соглашусь с этим утверждением. Слышал однажды от коллеги историю о том, как она в детстве могла, не спросив разрешения матери, тихо выйти из дома погулять с подружками во дворе и так же незаметно вернуться. Ведь мама была поглощена чтением: сидела в кресле у торшера, погрузившись в книгу, ничего не видя и не слыша. Само собой, такое всепоглощающее увлечение чтением передалось и дочери.

Прошли благие времена, мало осталось читающих семей. Да и в целом семья как ячейка общества переживает кризис, в ней распадаются внутренние связи. Как преодолеть кризисные явления, как спасти, по сути, самих себя? В первую очередь — молодежь.

Как это часто случалось в истории, надежды возлагаются на представителей старшего поколения, на опытных ветеранов труда. Уверен, пенсионеры способны восстановить родственные контакты. Возрождение и укрепление семейных связей неразрывно связано с возрождением семейных ценностей. В их числе — и традиция семейного чтения. Если в наши дни возник приоритет электронных изданий, почему бы не предложить своим домочадцам попробовать провести коллективное чтение электронной или аудиокниги?

Любимым народом семейным праздником является Рождество. У школьников он совпадает с каникулами. В



семьях готовят детям подарки, но вспомните, дарим ли мы ребятам в эти дни книги? К примеру, томик добрых святочных рассказов, заключающих в себе богатейший нравственный потенциал. С иллюстрациями, в красивом переплете. К сожалению, игрушки-трансформеры, вредное изобилие сладостей книгу из подарочного набора вытеснили... Настала пора дедушкам и бабушкам взять внуков за руку и совершить поход в книжный магазин. Не обязательно дарить художественную литературу. Современным внукам будут полезны детские энциклопедии.

Еще одно предложение: молодоженам на свадьбу можно дарить конверты с суммой на обустройство заветной полки с любимыми книгами. Но без права менять целевое назначение подарка!

На многих предприятиях жива традиция корпоративных мероприятий. Стоит посоветовать руководителям устраивать корпоративные праздники с детьми и тематически связывать их с книгами, с семейным чтением.



## НЕ СЛУШАЙТЕ ТЕХ, КТО ГОВОРIT, ЧТО ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА ЭТО НАВСЕГДА! С НИМИ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ!



Бытует мнение, что если у человека болят суставы или позвоночник, то это уже до конца жизни. Но это ложь! От болезней опорно-двигательного аппарата можно избавиться. Достаточно устранить их причину.

### В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРИЧИНА БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА?

В изменении свойств межсуставной жидкости. Ученые считают, что у многих людей, вследствие нарушения обмена веществ, скапливается молочная кислота в организме, закисляющая его. Для выравнивания кислотно-щелочного баланса тело берет из межсуставной жидкости кальций. Без этого минерала она теряет вязкость и не может нормально «смазывать» суставы и позвонки, что приводит к их «заклиниванию».

### ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВЕРНУТЬ ВЯЗКОСТЬ МЕЖСУСТАВНОЙ ЖИДКОСТИ?

Натуральный гель «Одано». Он содержит арахисовое масло, в котором находится кальций в специальной, легкоусвояемой форме. При нанесении на больное место он способствует нормализации вязкости межсуставной жидкости в этой области, прекращению разрушения позвонка или сустава, исчезновению болевых ощущений и началу процесса восстановления. Также в состав геля входят экстракты гарпагофитума и кайенского перца. Гарпагофитум содействует снятию воспаления и отеков, возвращению подвижности суставам. А экстракт кайенского перца содержит капсаицин, который обладает обезболивающим эффектом и стимулирует кровообращение в позвонках и суставах. Это способствует повышению притока питательных веществ к ним, увеличению количества межсуставной смазки и ускорению процессов самовосстановления.

### ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗУЮТ «ОДАНОЛ»?

Люди, пользовавшиеся этим продуктом, отмечают его высокие результаты при различных заболеваниях суставов. Они утверждают, что «Одано» помогает устранить боль, хруст, отеки, скованность и вернуть себе радость движения.

### СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы представляем каждому позвонившему

ПОДАРОК  
«ОДАНОЛ»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ по телефону:

**8-800-302-30-30**

(звонки бесплатные)

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **6647**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* — «ОДАНОЛ»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!  
КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует  
до 30 июля 2025 г.

Доставка за счет производителя!

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 30 июля 2025 г. \*Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# «ПОЗВОНИЛ ПАТРИАРХ, СКАЗАЛ, ЧТО СВЕТЛЫЕ СИЛЫ БЬЮТСЯ С ТЕМНЫМИ»

## ОТКРОВЕННО

Дарья Соколова, «Моя семья»  
Фото: dzen.ru

**Сергей Волчков – заслуженный артист России, победитель шоу «Голос» и любимец народа. Он открыт и дружелюбен, расположен к задушевной и умной беседе. Сегодня он говорит об ушедших легендах, о музыке и рыбалке, о подрастающих дочерях и замечательной жене.**

**- Сергей, в августе 2023 года вам присвоено звание заслуженного артиста. Какие чувства вы испытали?**

- Счастье и благодарность. Звание я получил в сознательном возрасте, поэтому и ношу его с достоинством. Я всегда принимал участие в важных для нашей страны событиях. Много выступал на благотворительных акциях, побывал с концертами в Сирии, Донбассе. И вопрос никогда не заключался в деньгах, он состоял лишь в моей гражданской позиции. Если Родина позовёт, всегда откликнусь и буду там, где требуется.

**- А как всё начиналось? Расскажите о ваших педагогах.**

- У меня были потрясающие педагоги в Белоруссии и в Москве. Я поступил в ГИТИС и попал в класс Тамары Синявской. Но ей в то время было тяжело заниматься с баритоном, ведь прошло всего десять месяцев после ухода Муслима Магомаева. Она передала меня Петру Глубокому, выдающемуся басу Большого театра. До сих пор общаемся с ним. С Тамарой Синявской пересекаемся на передачах, посвящённых Муслиму Магомаеву. Но, если говорить о наставниках, то я безумно благодарен Александру Градскому за проект «Голос» и Иосифу Кобзону за то, что дал много дружеских советов. И ещё среди людей, открывших мне путь, надо упомянуть Николая Добронравова и Александру Пахмутову.

**- Какими вам запомнились ушедшие легенды?**

- Градский дал мне на проекте исполнить песню «Мелодия» с незрячей девочкой Патрицией Кургановой. Александра Пахмутова в тот вечер позвонила Градскому и сказала: «Саша, спасибо, что ты возродил эту песню, она прозвучала пронзительно, до слёз». А с Иосифом Давыдовичем я встретился в 2014 году на фестивале. Сразу нашли общий язык. Этот человек умел произнести всего одно слово, чтобы ты понял, какой репертуар тебе нужен. К сожалению, он уже не услышит песни в моём исполнении. Но я думаю, что он наблюдает с высоты. Приятно вспоминать, как в 2016 году во время моего первого сольного концерта в Кремлёвском дворце он сказал: «Был Магомаев, был Гуляев и пока ещё есть Кобзон. Но в каждую эпоху должен рождаться свой Сергей Волчков». Для меня это – большая ответственность. И Синявская говорила мне на первом уроке: «Серёжа, второго Муслима Магомаева нет и не будет. Ты должен стать первым Сергеем Волчковым».

**- У вас потрясающий репертуар!**

- Многие спрашивают: зачем ты по-



еёшь такие песни? Пой лучше современные. В моём репертуаре большинство песен написаны для меня, но хочу, чтобы и те песни жили! Первые исполнители великих песен уходят, но музыка должна жить вечно.

Без телевидения, безусловно, я бы не был Сергеем Волчковым. Огромное спасибо продюсерам Первого канала, которые смогли преподнести публике проект «Голос». Сколько бы мне, парню из Белоруссии, потребовалось денег, чтобы так заявить о себе на всю страну... В 2015 году мы общались с патриархом, он сказал: «Серёжа, я редко смотрю телевизор, но, когда включил и увидел, что светлые силы бьются с тёмными, то позвонил друзьям-батюшкам и попросил проголосовать. Сказал им: надо голосовать за нашего». До сих пор у нас с патриархом тёплые отношения. Я стараюсь не свернуть со своего пути.

**- В этом году мы отметили юбилей Победы. Расскажите об истории вашей семьи – дедушках, прадедушках.**

- Прадедущка пропал без вести в начале войны. Некоторые говорят, что оборонял Брестскую крепость. Мы сейчас поднимаем архивы. Также у меня много двоюродных дедушек, которые вернулись с наградами, а кто-то погиб. Я родился в Белоруссии, бабушка рассказывала, как они прятались в погребе. Сейчас я понимаю, насколько всё было ужасно.

**- Как вы в семье отмечаете День Победы и другие праздники?**

- Наши семейные праздники – Пасха, дни рождения, Новый год. А 9 Мая я не бываю дома. В этот праздник я должен петь «День Победы», ведь Льва Лещенко невозможно «разорвать» на все города. В этом году было около ста звонков с

предложениями выступить, мы выбрали Липецкую область. Если говорить о церковных праздниках, то в этом году я стал прихожанином храма Иверской иконы Божией Матери в деревне Трусово Солнечногорского района Московской области. В этом году накануне Пасхи поехал на телеканал «Спас», в прямом эфире спел песню «Я Россию люблю». Потом поехал домой. Супруга освятила куличи и яйца. В этом году она впервые решила сама приготовить праздничные угощения. Вообще, это такой тёплый семейный праздник, мы его ждём.

**- Правда ли, что вы с женой познакомились в храме?**

- Да. Я был певчим, Наталья – прихожанкой в храме Петра и Павла в Лефортове. Мне было 24 года, хотелось не какого-нибудь двухнедельного романа, а захотелось семьи. Мы живём вместе уже 13 лет. Помню, раздался детский смех перед причастием, она стала искать глазами, откуда он раздаётся. Я понял, что она действительно любит детей. С такой девушкой можно провести всю жизнь.

**- Хотят ли дочери пойти по вашим стопам, учите ли вы их пению?**

- Жена уже немножко меня ругает за то, что не уделяю внимания вокальным данным младшей, Пелагеи. Она хорошо поёт, очень артистичная. Наверное, мы придём к тому, что она запоёт. Будет приятно, если её первое выступление состоится на моём сольном концерте.

**- Вы любите рыбалку? Ваш самый крупный улов?**

- Обожаю! Самая крупная рыба – сом весом 19,5 кг! Всё случилось как раз перед «Голосом». Помню свои тогдашние предчувствия. Поехали с троюродным братом на рыбалку, я поймал маленького сома, потом большого и подумал:

может, не ехать на прослушивание? Сказал брату: «Слушай, я сейчас съезжу в Останкино. Понятно, что я быстро вернусь. Никуда не пройду, там наверняка всё куплено». Но я прошёл слепые прослушивания и в Белоруссию тогда уже не вернулся.

**- Правда ли, что у вас существует семейная традиция уезжать на лето в Белоруссию?**

- Я безумно люблю Белоруссию, влюбил в неё жену и детей. Они тоже к тем местам привыкли – природа, воздух, Днепр. Детям очень нравится. У нас есть соседи – бабушки, которые на заваляшках сидят, семечки грызут. Наша Пелашка с ними – лучшая подружка. А Ксюша, старшая дочь, ходит кормить собак. Быхов в Могилевской области, где я родился, – город небольшой, но зато – свобода! А что у нас в Москве? За забор не заходить! На даче – охрана: к воде не подходить! А там – поехали к бабушке, покормили собак, вернулись к моей маме, перекусили, дальше покатили. Девчонки целый год ждут, когда поедут в Быхов. Их тянет в те места, там есть то, чего им не хватает здесь. Я люблю свой край, там родители, там бабушка ещё жива, слава богу!

**- Вернемся к основной теме беседы – к музыке. Что в ней для вас главное?**

- У меня в каждом музыкальном направлении есть любимые песни. Ну, впрочем, в современном рэпе – мало. Это мне не близко, я люблю, когда есть мелодия и слово. Мне нравятся наши «шестидесятники», которые создавали музыку и сочиняли к ней настоящие стихи. Не писали эту современную абракадабру, а именно стихи. И композиторы творили не для любого исполнителя, а адресно! Я лично знаком с Александрой Пахмутовой, Александром Морозовым, поэтом Ильёй Резником. Когда эти люди писали, они заранее представляли, кто бы мог исполнить произведение. Пахмутова не просто сочиняла песни: ай, пускай забирают Магомаев, Кобзон, Лещенко, кто угодно. Нет! «Он сказал – поехали!» – это споёт Гуляев. «Нам не жить друг без друга» – это исполнит Лещенко. «Ты – моя мелодия» – а это для Магомаева. Пахмутова сочинила специально для его голоса, она в голове слышала ноты, исполненные баритоном Магомаева! Я хочу, чтобы наш культурный код продолжался. Не хочу напевать песни на четырёх нотах, хотя это сейчас популярно. Я пел в Италии «Подмосковные вечера» и слышал, как мне подпевали! Я рад, что это присутствует у них, но очень хочу, чтобы сохранилось прежде всего у нас.

**- Чего не хватает Сергею Волчкову?**

- Мне иногда не хватает единомышленников. Я хочу донести свою мысль о том, что в нашей стране – безумное количество талантливых людей. Хочу, чтобы в России Пахмутову, Морозова и других вспоминали не раз в год, когда у них дни рождения, а постоянно. Хочу, чтобы их знала молодёжь. Мне не хватает их песен на радио. У нас хорошо научились развлекать, но, к сожалению, стало мало романтики...

## С днём рождения!

Пусть в жизни будет все, что нужно:  
Здоровье, мир, любовь и дружба.  
Не отвернется пусть успех,  
Удача любит больше всех.

75 лет

**Надежда Михайловна КВЕШОН,**  
Красноуральск,

**День рождения**

**Виктор Васильевич АНДРЕЕВ,**  
Екатеринбург

**Людмила Николаевна БИРБАСОВА,**  
Нижние Серги

**Валентина Яковлевна ГАНИЕВА,**  
Ирбит

**Ирина Анатольевна ЗЕЛЕНЦОВА,**  
Екатеринбург

**Анатолий Николаевич ЗИНЮКОВ,**  
Асбест

**Семен Николаевич ИЛЬИН,**  
Артинский район

**Зоя Ивановна КУЧУМОВА,**  
Нижнесергинский район

**Любовь Александровна МЕЗЮХА,**  
Тавдинский район

**Анатолий Артемьевич МУСИХИН,**  
Серов

**Хасан Абдразакович НИЗАЕВ,**  
Нижнесергинский район

**Татьяна Изосимовна ПОРТНАЯ,**  
Екатеринбург

**Светлана Николаевна ПРОХОРОВА,**  
Красноуфимский район

**Антонина Ивановна СМОЛЯРУК,**  
Екатеринбург

**Надежда Иосифовна ХАМИНОВА,**  
Екатеринбург

**Поздравляю с 90-летием**  
**Ираиду Николаевну СИНЯКОВУ**  
Пусть рядышком будут родные

всегда,

Печалей не будет совсем никогда,  
Любви, уважения, радости, сил,  
Чтоб каждый рассвет доброту

приносил!

**Е. М. Шалагина,**  
Екатеринбург

**Поздравляю с днем рождения**  
**Николая Алексеевича**  
**МЕДВЕДЕВА**

В семье пусть любят, берегут,  
Доходы пусть всегда растут.

И всем невзгодам вопреки

В душе сияют огоньки!

**Почетный ветеран УВД А.Н. Глушков,**  
Березовский



## Клуб одиноких сердец



● Приглашаю неработающих пенсионеров провести лето в деревне.  
Тел.: 8-952-136-85-67

● Мужчина, 66 лет, простой, русский, вдовец, согласен на переезд. Познакомится с женщиной, 55-70 лет, простой, доброй, желательна из области. Тел.: 8-908-638-98-73

● Женщина, 75 лет, без в/п, ж/о, из Екатеринбурга, вдова. Познакомлюсь

с мужчиной, без в/п, 75-77 лет. Тел.: 8-982-732-22-52

● Свободный мужчина, рост 164, без в/п, ж/о, с ч/ю, познакомится для с/о с простой, домашней, ласковой, симпатичной, доброй, верной, невысокой женщиной, от 50 лет, не склонной к полноте, не обремененной детьми, внуками, согласной на переезд. Тел.: 8-900-049-72-07

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте [газетапенсионер.рф](http://газетапенсионер.рф)

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

● Продам доску обрезную, длина – 3 м, толщина – 50 мм. 1 куб – 15 т. р. Тел.: 8-950-204-45-92

● Продам участок в Верх-Исетском районе в черте Екатеринбурга, разрешена прописка. Дом бревенчатый, 2 этажа, 3 комнаты, 65 м², участок 5 соток, большая теплица, баня с верандой, парилка, гараж скважина. Транспорт рядом – автобусы № 24, 48. Тел.: 8-952-137-12-58

● Продам кроссовки, р-р 37-42, новые,

5 пар; канистры метал., для а/м; готовальня большая, 20 предметов; велосипед детский, 3-колесный, для 2-3 лет. Все недорого. Тел.: 8-919-369-04-18

● Продаю скатерть, в упаковке, лен, Белоруссия, 2,6х1,5; наборы чайный и кофейный, подарочные; сахарницы, чайник, тарелки, чайные пары, бокалы; слипоны красные, легкие, мягкие, р-р 40, текстиль, белая танкетка. Все новое, недорого. Тел.: 8-912-251-74-95

● Продам мужскую одежду: классические, п/шерст. брюки, р-р по талии 110 см; джинсы, б/у; новые сорочки с коротким рукавом, р-р по воротнику 48-49 см. Тел.: 8-919-384-61-93

● Продаю книги: «Пчеловодное оборудование, инвентарь и их самодельное производство», г. в. 1981, Братислава; Словарь иностранных слов, г. в. 1989, Москва, 18-е издание. Звонить до 21 ч. Тел.: 8-343-321-66-71

● Продам фолиант Т. Касьянова «Рукопашный бой», на основе карате, дзюдо, г. в. 2018, цена 5 т. р. Тел.: 8-343-333-72-60

● Купим сад, 5 соток, с домиком, недалеко от транспорта, без посредников. Тел.: 8-950-190-40-24

**УСПЕВАЙТЕ!**

Акция!  
Только до 31 август  
2025 г.!

**ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ**  
при предъявлении  
пенсионного  
удостоверения

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

**БЕСПЛАТНО**

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

Современное оборудование, опытные врачи

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

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

**РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «ПЕНСИОНЕР»**

приглашает людей с активной жизненной позицией стать **ОБЩЕСТВЕННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ** нашего издания на вашей территории с полномочиями участвовать в организации всех ее социальных программ, проектов, мероприятий, встреч.

**Наши программы:**

- клуб «Осеннее очарование»,  
- клуб «Знакомы»,  
- клуб «Интеллектуальное долголетие»  
- «Школа журналистики для пожилых людей».  
Подробности – по тел.: **+7 995-743-10-48**  
(в рабочие дни с 10 до 16 часов)

наш сайт



наша группа ВК



**В крупную сеть АЗС ГАЗПРОМНЕФТЬ требуются**

**РАБОТНИК В КАФЕ** з/п от 40000р.,

**ЗАПРАВЩИК** з/п от 50000р.,

**ДВОРНИК** з/п от 18000р.,

**УБОРЩИЦА** з/п от 36000р.

**+ компенсация проезда.**

**8-912-282-98-97, Евгений,**

**8-950-700-47-11, Елизавета,**

**8-977-554-58-68, Ольга**

## Инфляция в Свердловской области снизилась

**ДОСТОВЕРНО**

**Годовая инфляция в Свердловской области снижается. В мае она составила 11% после 11,2% в апреле. В последние три месяца темпы роста цен существенно снизились.**

Среди продовольственных товаров больше всего в мае подешевели яйца, а за последний год они снизились в цене на 19% из-за того, что владельцы птицефабрик продолжают наращивать производство. Поскольку яйца – товар с ограниченным сроком хранения, продавцы снижают цены, чтобы их продукцию быстрее раскупили.

В мае по сравнению с апрелем продолжили дешеветь молоко и творог, сливочное масло, вермишель, пшено и рис. А вот цены на хлеб, сдобу, конфеты выросли из-за роста издержек производителей на закупку сырья, логистику и зарплаты сотрудников.

Из числа непродовольственных товаров за год больше всего подешевели телевизоры, компьютеры и смартфоны. Поставки электроники из других стран стали дешевле благодаря укрепившейся российской валюте. Кроме того, продавцы дополнительно снижали цены на свои товары, чтобы простимулировать спрос, который снизился из-за дорогих кредитов.

Услуги в мае подорожали больше всего. С началом летнего сезона заметнее всего выросли цены на туристические



www.rbc.ru

путевки внутри страны, в том числе – на речные круизы. Это связано с увеличением количества желающих отправиться в путешествие при ограниченном количестве теплоходов.

«Чтобы замедление инфляции стало устойчивым, Банк России продолжит поддерживать жесткие денежно-кредитные условия. В период высоких процентных ставок больше людей предпочитают сберегать и не брать дорогие кредиты. Это приводит к тому, что спрос на товары и услуги снижается, рост цен приостанавливается, в результате инфляция замедляется», – отметил экономист Уральского ГУ Банка России Сергей Иванов.

Уральское ГУ Центрального банка РФ

Только для пенсионеров

**Пенсионер** **Купон**  
на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Телефон или адрес: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

Фамилия \_\_\_\_\_ Телефон \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

## ПЕРВЫЙ



**05.00** ДОБРОЕ УТРО 0+  
**09.00**, 12.00, 14.00 НОВОСТИ  
**09.05** МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
**09.55** ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
**10.45**, 12.20, 14.15, 16.55  
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ  
16+  
**15.10** ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
**16.00** МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+  
**18.00** ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
**18.40** Т/С «ИЩЕЙКА» 16+  
**19.45** ПОЛЕ ЧУДЕС 16+  
**21.00** ВРЕМЯ  
**22.00** ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 16+  
**23.20** НАША НОВАЯ МУЗЫКА  
12+  
**00.40** Х/Ф «РЕШЕНИЕ УЙТИ» 18+  
**02.55** ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## РОССИЯ



**05.00** УТРО РОССИИ 12+  
**09.00**, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ  
**09.30**, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
ВЕСТИ-УРАЛ  
**09.55** О САМОМ ГЛАВНОМ 12+  
**12.00**, 18.00 60 МИНУТ 12+  
**14.30** Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»  
16+  
**17.00** ПРЯМОЙ ЭФИР 16+  
**21.30** ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ  
12+  
**23.30** ИСТОРИИ БОЛЬШОЙ СТРАНЫ  
12+  
**00.30** Х/Ф «МНЕ С ВАМИ ПО ПУТИ» 12+

## НТВ



**04.55**, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ  
ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+  
**06.30** УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+  
**08.00**, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ  
**13.25** ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
16+  
**14.00** Т/С «ЗИМОРОДОК» 16+  
**16.45** ДНК 16+  
**17.55** ЖДИ МЕНЯ 12+  
**20.00** Х/Ф «МОЯ ФАМИЛИЯ ШИЛОВ» 16+  
**22.00** Х/Ф «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ» 16+  
**00.00** СВОЯ ПРАВДА 16+  
**02.00** ЗАХАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУССКОГО  
12+  
**02.25** КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+  
**03.15** Т/С «КРИМИНАЛЬНЫЙ ДОКТОР» 16+

## СУББОТА, 5 ИЮЛЯ

## ПЕРВЫЙ



**06.00** ДОБРОЕ УТРО. СБ  
**09.45** СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+  
**10.00**, 12.00 НОВОСТИ  
**10.15** Д/Ф «ЧЕЛОВЕК С ГОРДЫМ  
ПРОФИЛЕМ» 12+  
**11.05** ИГРАЕМ СВАДЬБУ! 12+  
**12.15** ПОЕХАЛИ! 12+  
**13.10** Т/С «УБОЙНАЯ СИЛА» 16+  
**17.05** КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?  
12+  
**18.00** ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
**18.20** ВЕЧЕР КОМПОЗИТОРА А. ЗАЦЕПИНА 0+  
**20.20** МИХАИЛ ЗАДОРНОВ «ВСЯ ЖИЗНЬ» 16+  
**21.00** ВРЕМЯ  
**21.35** СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+  
**23.20** Х/Ф «ГОРИЗОНТ В ОГНЕ» 18+

## РОССИЯ



**05.00** УТРО РОССИИ. СБ 12+  
**08.00** ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ  
**08.35** ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+  
**09.00** ФОРМУЛА ЕДЫ 12+  
**09.25** ПЯТЕРО НА ОДНОГО 12+  
**10.10** СТО К ОДНОМУ 12+  
**11.00**, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ  
**11.30** НАШИ. ВОЕНКОРЫ 12+  
**12.00** ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+  
**13.00** БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ 12+  
**14.30**, 20.50 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ  
**14.50** ЮМОР! ЮМОР! ЮМОР!!! 16+  
**17.50** ПРИВЕТ, АМЕРИКИ! 12+  
**21.00** Х/Ф «ЗАГОВОР НА ОДИНОЧЕСТВО»  
16+  
**01.00** Х/Ф «ОЖИДАЕТСЯ УРАГАННЫЙ ВЕТЕР»  
16+

## НТВ



**07.20** ИГРЫ РАЗУМОВ 0+  
**08.00**, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ  
**08.20** ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+  
**09.20** ЕДИМ ДОМА 0+  
**10.20** ГЛАВНАЯ ДОРОГА 16+  
**11.00** ЖИВАЯ ЕДА 12+  
**12.00** КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+  
**13.00** Д/Ф «АВТОРИТЕТЫ» 16+  
**15.00** СВОЯ ИГРА 0+  
**16.20** ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ  
16+  
**17.00** СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+  
**20.00** Х/Ф «ПРОСТО ДЖЕКОН»  
16+  
**22.00** Х/Ф «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ. ЭПИЛОГ»  
16+  
**00.00** Х/Ф «ЛЕДОКОЛ» 12+

## МАТЧ ТВ



**08.00**, 16.55 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+  
**08.30** ВЕК НАШЕГО СПОРТА 12+  
**09.00**, 11.00, 15.00, 17.25 НОВОСТИ  
**09.05**, 12.30, 23.10, 02.00 ВСЕ НА МАТЧ!  
12+  
**11.05** НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 6+  
**11.25** КУЛЬТОВЫЕ 12+  
**12.55** СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. КУБОК  
СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
**15.05** ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР  
**16.25** ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+  
**17.30** СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ONE  
FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
**20.30** ФУТБОЛ. ВЕТООМ БРАТСКИЙ  
КУБОК. ДИНАМО (РФ) - ПАРТИЗАН  
(СЕРБИЯ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
**00.00** ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

## КУЛЬТУРА



**06.30**, 16.30 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК  
16+  
**07.00** ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+  
**07.30** Х/Ф «ГОРОД НАД ГОЛОВОЙ» 16+  
**08.50** Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ»  
16+  
**09.15** ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+  
**10.00**, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ  
КУЛЬТУРЫ 16+  
**10.15** ПО СЛЕДАМ ТАЙНЫ  
16+  
**11.05** Х/Ф «КАПИТАН СОВРИ-ГОЛОВА»  
16+  
**12.15** ЦВЕТ ВРЕМЕНИ 16+  
**12.45** Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ»  
16+  
**13.00** ЭРМИТАЖ 16+  
**13.30** ТЕЛЕСПЕКТАКЛЬ «ОСТРОВА В  
ОКЕАНЕ» 16+  
**16.15** Д/Ф «ЗАБЫТОЕ ремесло»  
16+  
**17.15** Д/Ф «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ»  
16+  
**17.40** Х/Ф «КОМПОЗИТОР ГЛИНКА»  
6+  
**19.45** Х/Ф «ЗЕЛЕНый ОГОНЕК»  
6+  
**20.55** Д/Ф «ГАБРИЭЛА КОМЛЕВА. ЖИЗНЬ  
В ТАНЦЕ» 16+  
**21.55** БОЛЬШОЙ БАЛЕТ 16+  
**00.05** Х/Ф «ДОРОГА НА БАЛИ»  
12+  
**01.35** ИСКАТЕЛИ 16+

## Домашний



**06.30**, 05.40 ПО ДЕЛАМ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
**07.20**, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
**08.25**, 02.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
**10.40**, 23.15 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»  
16+  
**11.45**, 00.15 Д/Ф «ПОРЧА» 16+  
**12.55**, 01.10 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+  
**13.30**, 01.35 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»  
16+  
**14.05**, 02.05 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ  
ДУШ» 16+  
**14.40** Х/Ф «Я ЗАБЕРУ ТВОЮ ЛЮБОВЬ» 16+  
**19.00** Х/Ф «23 АВГУСТА» 16+  
**04.10** 6 КАДРОВ 16+

## ТНТ



**07.00** УТРО ТНТ 16+  
**08.00**, 09.00, 10.00, 03.00, 03.50, 04.35,  
05.25, 06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ  
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 Т/С «САШАТАНЯ» 16+  
**20.00**, 23.30 КОМЕДИ КЛАБ 16+  
**21.00** КАРАОКЕ КЛАБ 16+  
**22.30** СЕНДАП СО ЗВЕЗДОЙ 16+  
**00.30**, 01.20, 02.15 ЖЕНСКИЙ СЕНДАП  
18+

## ЗВЕЗДА



**06.00** НЕ ФАКТ 12+  
**06.30** СССР. ЗНАК КАЧЕСТВА  
12+  
**09.00**, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ  
16+  
**09.30**, 13.15, 17.10 Т/С «ЧКАЛОВ»  
16+  
**17.00** ВОЕННЫЕ НОВОСТИ  
16+  
**19.30** Д/Ф «ЗАГАДКИ ВЕКА С СЕРГЕЕМ  
МЕЛВЕДЕВЫМ» 12+  
**22.00** ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ!  
16+  
**23.30** МУЗЫКА+ 12+  
**01.05** Х/Ф «НЕБЕСНЫЕ ЛАСТОЧКИ»  
12+  
**03.10** Х/Ф «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ»  
12+  
**04.35** Д/Ф «ЧАСОВЫЕ ПАМЯТИ»  
16+

## ТВ Центр



**06.00** НАСТРОЕНИЕ 12+  
**08.15**, 11.50 Х/Ф «КАМЕННОЕ СЕРДЦЕ»  
12+  
**11.30**, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ  
**12.45**, 15.05 Х/Ф «МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ»  
12+  
**14.50** ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
**17.25**, 18.10 Т/С «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕНый»  
16+  
**22.00** В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ 16+  
**23.05** ХОРОШИЕ ПЕСНИ 12+  
**00.30** Х/Ф «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА» 0+  
**02.10** ПЕТРОВКА, 38 16+

## СПАС



**05.00**, 11.55 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
**05.10** МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+  
**06.00**, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+  
**10.00** Д/Ф «ПРЕПОДОБНЫЙ МАКСИМ ГРЕК.  
ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+  
**10.30** Д/Ф «ДОРОГИ ВОИНЫ. БОГОРОДИЦА  
РАТНАЯ ИЗ ВЯЗЕМСКОГО КОТЛА» 0+  
**11.00** ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ  
СВЯЩЕННИКА 12+  
**12.05**, 12.35 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+  
**13.00**, 01.35 Д/Ф «ВИЗАНТИЯ. ЖИЗНЬ  
ПОСЛЕ СМЕРТИ» 0+  
**13.50** Х/Ф «СЕМЬ ЧАСОВ ДО ГИБЕЛИ» 6+  
**15.15** Х/Ф «СОЛЕНый ПЕС» 0+  
**16.40** Х/Ф «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ» 12+  
**18.30** ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+  
**19.30** Д/Ф «МУМИЯ» 12+  
**21.10** СЛЕДЫ ИМПЕРИИ 12+  
**22.45**, 04.15 РУССКИЙ КОВЧЕГ С ЯНОМ  
ТАКСЮРОМ 12+  
**23.40**, 00.10, 00.40, 01.05 ПОЛЕ БИТВЫ 16+  
**05.00**, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

## 5 канал



**05.25** Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2»  
16+  
**05.35**, 06.15, 06.55, 07.45, 09.30 Т/С  
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+  
**08.30** ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+  
**09.35**, 10.25, 11.20, 12.05 Т/С  
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+  
**13.30**, 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30,  
18.10, 19.00, 19.50, 20.40, 21.35,  
22.20 Т/С «СЛЕД» 16+  
**23.10** СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+  
**00.10**, 01.00 ОНИ ПОТРАЯСЛИ МИР 16+  
**01.50** Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» 16+

## ТНВ



**06.00**, 13.05 ПАНОРАМА 16+  
**08.00**, 19.10 КОНЦЕРТ 12+  
**08.30**, 18.20, 23.10, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ  
ЧАСЫ 16+  
**09.30**, 15.25 НАСТАВЛЕНИЕ 16+  
**10.00**, 02.00 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 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** МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+  
**12.05**, 01.05 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ  
16+  
**16.00**, 02.30 СЕМЬ ДНЕЙ 16+  
**16.30** TATARSTAN TODAY. ОТКРЫТЫЙ  
МИРУ 16+  
**17.00**, 21.55 В ДУШЕ МЕЛОДИИ  
ТАЛЬЯНКИ 12+  
**20.00** РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+  
**20.30** ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+  
**21.25**, 22.20, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ?  
12+  
**03.05** ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ  
6+

## ОТВ



**06.00** СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+  
**07.55**, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55,  
19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+  
**08.00**, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30  
СОБЫТИЯ 16+  
**08.30**, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00  
СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+  
**09.00**, 11.00, 13.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ  
ЭТОМ 16+  
**09.30**, 14.30 Д/С «ОТРАЖЕНИЕ  
СОБЫТИЙ 1917 ГОДА» 12+  
**09.45**, 14.45 Д/С «ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
ГРАМОТА. НАУКА» 12+  
**10.00**, 16.00, 01.00 Д/Ф «РОССИЯ ВНЕ  
ЗОНЫ ДОСТУПА» 12+  
**11.30**, 14.00 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
ЗАГАДОК» 12+  
**12.45** ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+  
**13.00** Д/С «МАГИЯ ВКУСА» 12+  
**17.00** Д/С «ПРОКУРОРЫ» 16+  
**18.00**, 21.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ  
ЭТОМ. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+  
**18.30** НОВОСТИ ТМК 12+  
**18.50** НОВОСТИ РЕГИОНА 12+  
**19.00**, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+  
**20.45** НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ  
16+  
**00.00** Д/С «ПРОКУРОРЫ» 16+

## СТС



**06.00**, 04.35 М/Ф «ТРИ КОТА»  
0+  
**07.00** М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ»  
0+  
**08.00** Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ»  
12+  
**10.00** Х/Ф «НА КРЮЧКЕ» 16+  
**12.00** ШОУ «УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ»  
16+

## ТВ3



**06.00** МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
**08.30** М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ»  
6+  
**09.00** НОВЫЙ ДЕНЬ 16+  
**09.30**, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,  
12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30  
Т/С «ПОРЧА» 16+  
**15.15**, 15.45, 16.15, 16.45, 17.15, 17.45,  
18.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+  
**19.00** Х/Ф «СТРАХИ ГРОБНИЦ»  
16+  
**20.45** Х/Ф «БИТВЫ МОНСТРОВ» 16+  
**22.45** Х/Ф «ТАЙФУН» 16+  
**00.15** Х/Ф «БЕОВУЛЬФ И ГРЕНДЕЛЬ»  
18+  
**02.00** Т/С «БРАТАНЫ»  
16+

## РЕН ТВ



**05.00**, 18.00, 02.10 САМЫЕ  
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ  
16+  
**06.00** С БОДРЫМ УТРОМ! 16+  
**08.30**, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ  
16+  
**09.00** ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ  
16+  
**10.00** ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ  
16+  
**11.00** КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ  
БАЖЕНОВЫМ 16+  
**12.00**, 16.00, 19.00 112  
16+  
**13.00**, 17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН  
16+  
**20.00** Х/Ф «ВРАТА ВОИНОВ» 16+  
**22.00** Х/Ф «ХРОНИКИ УХАДУ. ЛЕЗВИЕ  
РОЗЫ» 16+  
**00.05** Х/Ф «ПРОКЛЯТИЕ «ЗОВ МОГИЛЫ»  
18+

## ПЕРВЫЙ



**06.00** ДОБРОЕ УТРО. СБ  
**09.45** СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+  
**10.00**, 12.00 НОВОСТИ  
**10.15** Д/Ф «ЧЕЛОВЕК С ГОРДЫМ  
ПРОФИЛЕМ» 12+  
**11.05** ИГРАЕМ СВАДЬБУ! 12+  
**12.15** ПОЕХАЛИ! 12+  
**13.10** Т/С «УБОЙНАЯ СИЛА» 16+  
**17.05** КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?  
12+  
**18.00** ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
**18.20** ВЕЧЕР КОМПОЗИТОРА А. ЗАЦЕПИНА 0+  
**20.20** МИХАИЛ ЗАДОРНОВ «ВСЯ ЖИЗНЬ» 16+  
**21.00** ВРЕМЯ  
**21.35** СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+  
**23.20** Х/Ф «ГОРИЗОНТ В ОГНЕ» 18+

## РОССИЯ



**05.00** УТРО РОССИИ. СБ 12+  
**08.00** ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ  
**08.35** ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+  
**09.00** ФОРМУЛА ЕДЫ 12+  
**09.25** ПЯТЕРО НА ОДНОГО 12+  
**10.10** СТО К ОДНОМУ 12+  
**11.00**, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ  
**11.30** НАШИ. ВОЕНКОРЫ 12+  
**12.00** ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+  
**13.00** БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ 12+  
**14.30**, 20.50 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ  
**14.50** ЮМОР! ЮМОР! ЮМОР!!! 16+  
**17.50** ПРИВЕТ, АМЕРИКИ! 12+  
**21.00** Х/Ф «ЗАГОВОР НА ОДИНОЧЕСТВО»  
16+  
**01.00** Х/Ф «ОЖИДАЕТСЯ УРАГАННЫЙ ВЕТЕР»  
16+

## НТВ



**07.20** ИГРЫ РАЗУМОВ 0+  
**08.00**, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ  
**08.20** ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+  
**09.20** ЕДИМ ДОМА 0+  
**10.20** ГЛАВНАЯ ДОРОГА 16+  
**11.00** ЖИВАЯ ЕДА 12+  
**12.00** КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+  
**13.00** Д/Ф «АВТОРИТЕТЫ» 16+  
**15.00** СВОЯ ИГРА 0+  
**16.20** ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ  
16+  
**17.00** СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+  
**20.00** Х/Ф «ПРОСТО ДЖЕКОН»  
16+  
**22.00** Х/Ф «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ. ЭПИЛОГ»  
16+  
**00.00** Х/Ф «ЛЕДОКОЛ» 12+

## МАТЧ ТВ



**08.00** ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС.  
БЕТСИТИ IBA.PRO 7. АЛЬБЕРТ  
БАТЫРГАЗИЕВ ПРОТИВ ДЖЕЙМСА  
ДИКЕНСА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ  
ТУРЦИИ 16+  
**09.00**, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ  
**09.05**, 14.00, 20.10, 03.00 ВСЕ НА  
МАТЧ! 12+  
**11.05** М/Ф «КОМАНДА МАТЧ» 0+  
**11.25** ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ  
12+  
**11.55** Д/Ф «МАРАДОНА КУСТУРИЦЫ»  
16+  
**15.00** НАШИ В UFC 16+  
**17.30** ФУТБОЛ. ВЕТООМ БРАТСКИЙ  
КУБОК. ЦСКА (РОССИЯ)-ОФК  
БЕЛГРАД (СЕРБИЯ). ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МОСКВЫ  
**20.55** ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ  
БОКС. RSC BOXING. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ЕКАТЕРИНБУРГА  
**01.20** ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.  
БРИЛЛИАНТОВАЯ ЛИГА. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США

## КУЛЬТУРА



**06.30** БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+  
**07.05** М/Ф «КОТЕНОК ПО ИМЕНИ ГАВ».  
«КАНИКУЛЫ БОНИФАЦИЯ» 16+  
**08.15** Х/Ф «КОМПОЗИТОР ГЛИНКА» 6+  
**10.00** ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА.  
«ЗНАКОМСТВО» 16+  
**10.30** Х/Ф «ЗЕЛЕНый ОГОНЕК» 6+  
**11.40** Д/Ф «НЕРЧИНСК. ДВОРЕЦ  
БУТИНА» 16+  
**12.10** БОЛЬШОЙ БАЛЕТ 16+  
**14.25**, 01.30 Д/Ф «КАК ВЫЖИТЬ В  
ДИКОЙ ПРИРОДЕ» 16+

ПЕРВЫЙ

1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ  
06.10, 00.30 ПОДКАСТ ЛАБ 16+  
06.40 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+  
07.25 ЗДОРОВЬЕ 16+  
08.30 СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ 0+  
09.10 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+  
09.30 МЕЧТАЛЛИОН 12+  
10.15 ЖИЗНЬ СВОИХ 12+  
11.05 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+  
12.15 БУДЕМ ЖИТЬ! 16+  
12.20 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+  
14.55 Д/Ф «КТО СКАЗАЛ, ЧТО СЧАСТЬЕ ЛЮБИТ ТИШИНУ?» 12+  
16.00 Х/Ф «ЦАРЕВЫЙЦА» 12+  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
19.00 ПЕРЕПОЙ ЗВЕЗДУ 12+  
21.00 ВРЕМЯ  
23.00 Т/С «ТАНГО НА ОСКОЛКАХ» 16+  
23.30 Т/С «ТРИГГЕР» 16+

РОССИЯ

1

06.10, 01.35 Х/Ф «КОГДА ЦВЕТЕТ СИРЕНЬ» 16+  
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС  
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+  
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+  
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+  
11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ  
11.30 НАШИ. ВОЕНКОРЫ 12+  
12.00 ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+  
13.00 СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА 12+  
14.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ  
15.00 ПАРАД ЮМОРА 16+  
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+  
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ  
22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 12+  
23.30 ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР 12+

НТВ

НТВ

07.20 ИГРЫ РАЗУМОВ 0+  
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ  
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+  
10.20 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+  
11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+  
12.00 ЧАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+  
13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+  
14.00 ОДНАЖДЫ... 16+  
15.00 СВОЯ ИГРА 0+  
16.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ 16+  
17.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+  
19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ  
20.20 ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ 16+  
00.00 Х/Ф «ИДЕАЛЬНОЕ УБИЙСТВО» 16+

МАТЧ ТВ

2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+  
09.00, 11.00, 16.50 НОВОСТИ  
09.05, 13.00, 16.00, 20.00, 23.00, 02.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
11.05 М/Ф «КОМАНДА МАТЧ» 0+  
11.25 ЧТО ЗА СПОРТ? ЭКСТРИМ 12+  
11.55 ВЫ ЭТО ВИДЕЛИ 12+  
13.25 ХОККЕЙ. КХЛ. ЧЕМПИОНАТ ЭХЗ. СУПЕРФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
16.55 СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. КУБОК СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
20.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. ЗЕНИТ (РФ) - СЕПАХАН (ИРАН). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
23.50 НАШИ В UFC 16+  
03.00 ВЕЛОСПОРТ. АЛЬФА-БАНК ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. ВМХ. ФРИСТАЙЛ-ПАРК 6+  
05.55 НОВОСТИ 0+

КУЛЬТУРА

К

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+  
07.05 М/Ф «12 МЕСЯЦЕВ» 16+  
08.00 Х/Ф «12-Я НОЧЬ» 0+  
09.30 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+  
10.10 ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 16+  
10.40 Д/Ф «ПЕЧАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ ПОСЛЕДНЕГО КЛЮУНА» 16+  
11.20 Х/Ф «СУЕТА СУЕТ» 0+  
12.45 ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР 16+  
13.15 ВСЕЛЕННАЯ СМЫСЛОВ ЛЮБОВИ САВЕЛЬЕВОЙ 16+  
13.40 ИГРА В БИСЕР 16+  
14.20 Х/Ф «КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА» 6+  
16.05 «ЛЕГЕНДАРНЫЕ ГОЛОСА. В. АТЛАНТОВ» 16+  
17.05 Д/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АРИСТОТЕЛЯ В МОСКВЕ» 16+  
17.50 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+  
18.45 Х/Ф «БИТВА ЗА ЭЛЬБУС» 16+  
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
19.45 Х/Ф «ШОФЕР НА ОДИН РЕЙС» 12+  
22.05 БАЛЕТ Ц.ПУНИ «КАТАРИНА, ИЛИ ДОЧЬ РАЗБОЙНИКА» 16+  
00.45 Х/Ф «ПАРТИЙНЫЙ БИЛЕТ» 12+

Домашний

Домашний

06.30 Х/Ф «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК» 16+  
07.10, 03.40 Х/Ф «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ» 16+  
11.00 Х/Ф «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА» 16+  
19.00 Т/С «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ» 16+  
22.45 Х/Ф «ПТИЧКА В КЛЕТКЕ» 16+  
00.35 Х/Ф «ДОМОХОЗЯИН» 16+

ТНТ

ТНТ

07.00, 08.10, 09.10, 03.55, 04.40, 05.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+  
10.10 БИТВА ПИКНИКОВ 16+  
10.45, 12.30, 14.20, 16.20 НОВАЯ БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ 16+  
18.30 БОЛЬШОЙ КУШ. БАНГКОК 16+  
23.35 ШОУ ВОЛИ 16+  
00.40 МУЗЫКАЛЬНАЯ ИНТУИЦИЯ 16+  
02.20, 03.05 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 16+  
06.00 УТРО ТНТ 16+

ЗВЕЗДА

ЗВЕЗДА

05.00 Х/Ф «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ» 12+  
06.50 Х/Ф «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» 12+  
08.25 Х/Ф «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 12+  
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА 12+  
10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ С АЛЕКСАНДРОМ МАРШАЛОМ 12+  
11.30 Д/Ф «ВОЙНА МИРОВ» 16+  
12.20 КОД ДОСТУПА 12+  
13.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+  
14.00 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+  
14.50 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+  
15.40 Д/Ф «ЗАГАДКИ ВЕКА С СЕРГЕЕМ МЕДВЕДЕВЫМ» 12+  
16.30 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СЫСКА» 16+  
23.00 ФЕТИСОВ. ТОК-ШОУ 12+  
23.55 Т/С «ОПЕРАЦИЯ «ТРЕСТ» 12+

ТВ Центр

ТВ Центр

06.00 Х/Ф «ИВАНОВО СЧАСТЬЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ» 16+  
07.35 Х/Ф «ГДЕ ЖИВЕТ НАДЕЖДА?» 12+  
11.30, 00.00 СОБЫТИЯ  
11.45 НАША СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ 16+  
12.35 Х/Ф «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА» 0+  
14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+  
15.00 Д/Ф «ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ» 16+  
15.55 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+  
16.40 Д/Ф «90-Е» 16+  
17.35 Х/Ф «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА САНТЕХНИКА» 12+  
21.25, 00.15 Т/С «БАРЫШНЯ И ХУЛИГАН» 12+  
01.05 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

СПАС

05.25 ПРОФЕССОР ОСИПОВ 0+  
05.55 ДОРОГА 0+  
07.00 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+  
08.05 Д/Ф «МИТРОФАН» 0+  
08.50 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+  
09.50 РУССКИЙ МИР 12+  
10.55, 11.30 АЛЕКСАНДРОВА ДОРОГА 6+  
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+  
14.45 Д/Ф «ПРЕПОДОБНЫЙ СЕРГИЙ РАДОНЕЖСКИЙ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+  
15.20 Д/Ф «ВЛАДИМИРСКАЯ ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ. ЦИКЛ ЛИКИ БОГОРОДИЦЫ» 0+  
16.00 Х/Ф «РОЗЫГРЫШ» 12+  
18.00, 01.55 ГЛАВНОЕ. С.А. ШАФРАН. НОВОСТИ 16+  
19.30 ШИПКОВ 12+  
19.40 БЕСОГОН 18+  
20.45 ПАРСУНА 6+  
21.45 Х/Ф «ДВА ФЕДОРА» 0+  
23.35 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
23.45 СПАС-СТРИМ 16+  
01.10 Д/Ф «ПЕРВАЯ СЛАВЯНСКАЯ. ВОИНЫ СВЯТОГО ВЛАДИМИРА» 12+

5 канал

5

06.15 Т/С «СВИДЕТЕЛИ» 16+  
07.00, 09.30 Т/С «ДУПЛЕТ» 16+  
09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+  
11.00, 13.40, 17.20 Т/С «ОПАСНЫЙ» 16+  
18.15 Х/Ф «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ» 16+  
21.45 Х/Ф «НА РУБЕЖЕ» 16+  
01.05 Т/С «КРЕМЬЕН. ОСВОБОЖДЕНИЕ» 16+

ТНВ

ТНВ

06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+  
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+  
07.00 СООТЕЧЕСТВЕННИКИ 16+  
07.30 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+  
08.00, 21.50 КОНЦЕРТ 16+  
09.00 ТЕЛЕОЧЕРК О РАШИТЕ САБИРОВЕ 16+  
10.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+  
10.30 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЫАНКИ 12+  
11.10 ТАМЧЫ-ШОУ 6+  
11.40 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+  
12.05, 00.40 МОЛОДЕЖНАЯ ОСТАНОВКА 6+  
12.35 НАРОД МОЙ... 12+  
13.00, 04.35 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+  
13.30 СПЕКТАКЛЬ 12+  
16.10 КОНЦЕРТ ГУЛЬНАРЫ ГАБИДУЛЛИНОЙ 16+  
17.15, 21.00 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+  
18.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+  
19.05, 23.50 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+  
20.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+  
01.05 ПАНОРАМА 16+  
02.45 ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ 16+

ОТВ

ОТВ

06.00, 06.30, 12.00, 18.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+  
07.00, 16.00, 23.00 Д/С «МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ» 12+  
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+  
08.00, 11.00, 19.00, 00.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+  
09.00, 10.00 Д/С «ХРАНИТЕЛИ ЖИЗНИ» 12+  
12.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+  
13.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+  
13.30 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+  
14.00 Х/Ф «ГОГОЛЬ. БЛИЖАЙШИЙ» 12+  
17.00 Д/С «ДИКИЕ И СТИЛЬНЫЕ» 12+  
17.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+  
18.35 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+  
18.45 НОВОСТИ. БИЗНЕС 16+  
20.00 Х/Ф «СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА» 16+  
21.35 Х/Ф «КОРОЛЕВА» 12+  
01.00 Д/С «МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ» 12+

СТС

СТС

06.00, 04.40 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+  
06.50 М/Ф «НАВСИКАЯ ИЗ ДОЛИНЫ ВЕТРОВ» 16+  
09.10 М/Ф «МОЙ СОСЕД ТОТОРО» 6+  
11.00 М/Ф «ВЕДЬМИНА СЛУЖБА ДОСТАВКИ» 16+  
13.15 М/Ф «УНЕСЕННЫЕ ПРИЗРАКАМИ» 16+  
16.00, 17.00 СУПЕРНИНДЗЯ. ДЕТИ 12+  
21.00 Х/Ф «МИЗАНТРОП» 16+  
23.35 Х/Ф «ХЕЛЛБОЙ» 18+  
01.50 Х/Ф «ВЛАСТЬ ОГНЯ» 16+  
03.05 Т/С «ПСИХОЛОГИНИ» 16+

ТВЗ

ТВЗ

06.00, 08.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
07.30 ВКУСНО С АНФИСОЙ ЧЕХОВОЙ 16+  
08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+  
11.00, 11.30, 12.00, 13.00, 13.30, 14.00, 14.45, 15.15, 15.45, 16.20, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+  
19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/С «МАСКИ» 16+  
23.00 Х/Ф «НОЧНЫЕ СТРАХИ» 16+  
01.15 Т/С «БРАТАНЫ» 16+

РЕН ТВ

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+  
08.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ 16+  
09.00 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА 16+  
09.30 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО? 16+  
10.30 НАУКА И ТЕХНИКА 16+  
11.30 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+  
13.00 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ 16+  
14.00 КУПИ-ПРОДАЙ 16+  
15.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+  
16.00 112 16+  
17.00 Х/Ф «ЗАЛОЖНИЦА-2» 16+  
18.50 Х/Ф «ВЗРЫВНАЯ ИГРА» 16+  
20.45 Х/Ф «ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, КОП» 16+  
23.00 ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА 16+  
23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СКАНВОРД

Сканворд с изображениями: клубника, карповая рыба, башня, костер.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Прайд. Гита. Китоглав. Никифор. Сбир. Сати. Степа. Дятел. Очки. Рельс. Гнев. Угги. Киот. Рената. Конго. Гуж. Дозатор. Стоп. Рено. Зубр. Иск. Кар. Риччи. Инам. Лавра. Моно. Кио. Аон. Проверка. Авва. Наска. ПО ВЕРТИКАЛИ: Джузеппе. Аскет. Ерик. Дефиле. Остров. Линт. Горсть. Гончар. Скоп. Тест. Зима. Биолог. Турбина. Курск. Жернов. Тигр. Туше. Недоимка. Пшено. Гора. Ваз. Клон. Таз. Бат. Квас. Огарок. Амбшюр. Рана.

# ПЯТЬ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ ОКРОШКИ

## ВКУСНО ПОЕДИМ!

rskrf.ru

Фото из открытых источников

В нашей стране лучшим летним супом считается окрошка. В каждой семье есть свой фирменный рецепт окрошки, но почти в каждом присутствуют картошка, редис, огурцы, яйца, зелень. Большинство россиян добавляют в окрошку докторскую колбасу. Для заправки одни признают только квас, другие – кефир, кто-то непременно добавляет сметану и горчицу...

## Так на квасе или на кефире?

Окрошка – не только легкое летнее блюдо, которое быстро насыщает и не создает чувства тяжести в желудке. Этот суп – еще и дополнительный источник жидкости, а в жару потребность в ней возрастает. Окрошка содержит много свежих овощей и зелени, которые и являются дополнительным источником воды. Кроме этого, они дают организму много витаминов, минералов и растительной клетчатки. Чем еще полезна окрошка? Рассказывает Наталья Фадеева, диетолог-эндокринолог, доктор медицинских наук:

- Для тех, кто следит за весом, лучше делать окрошку на кефире низкой жирности или минеральной воде, при желании кефир слегка разбавляют водой. Можно заправлять окрошку и таном, этот напиток тоже рекомендуется слегка развести минеральной водой. Но тан не всем подойдет из-за большого количества соли. Кстати, соль в повседневном летнем рационе желательно сократить, она задерживает воду в организме, вызывает отеки и негативно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, норма употребления добавочной соли в день – 3-5 г (одна чайная ложка без горки). Если любите традиционную окрошку на квасе, желательно готовить квас самим или покупать квас без добавленного сахара.

## Варианты полезной окрошки

Некоторые любители этого блюда готовы есть его на завтрак, обед и ужин. И в порциях себя не ограничивают. Но во всем должно быть чувство меры, ведь зачастую именно это чувство помогает не перейти границу, когда продукт из полезного может стать вредным для организма.

- Окрошка – блюдо народной кухни. Как правило, у таких блюд нет идеального соотношения, каждая хозяйка делает окрошку по своему вкусу. Я обычно делаю ее так, чтобы на порцию приходилось в среднем 1 столовая ложка мелко порубленного мяса, 0,5 яйца, 0,5 картофелины, 1 средний огурец, 2-3 редиски и много порубленной зелени, – продолжает Наталья Фадеева. – Нежелательно есть окрошку на квасе и с мясом перед сном. Мясо содержит тирозин,



не дающий заснуть мозгу, а окрошка на квасе может вызывать газообразование и вздутие живота, что также не способствует хорошему сну. Если очень захотелось съесть вечером окрошки, то пусть она будет на кефире и без мяса.

Несмотря на всю полезность окрошки, есть люди, которым лучше от нее отказаться. Кефир и квас противопоказаны при язве, высокой секреции желудка и при обострении хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Напитки, полученные в результате брожения, не рекомендуются при желчекаменной болезни. Сладкий квас противопоказан при сахарном диабете.

## Лучшие рецепты

Тем, у кого нет противопоказаний к окрошке, а также тем, кто любит экспериментировать, предлагаем приготовить суп по следующим рецептам. Надеемся, они вам понравятся.

## Классическая на квасе

**Потребуется:** 1,5 л хлебного кваса, 400 г отварного мяса (говядины), 3-4 огурца, 4 картофелины, 4 яйца, сметана, петрушка, укроп, зеленый лук, по 0,5 ч. ложки соли, сахара, горчицы.

**Приготовление:** яйца и картофель отварить, остудить и нарезать кубиками. Мясо, огурцы нарезать мелкими кубиками. Зелень порубить, но лук – отдельно. Нарезанный лук растереть с небольшим количеством соли, пока не появится сок. Все нарезанные ингредиенты, кроме петрушки и укропа, соединить в кастрюле. При желании можно добавить нарезанный редис. Все заправить сметаной и залить квасом. Добавить укроп, петрушку, сахар, горчицу. Посолить и перемешать.

## На кефире с перепелиными яйцами

**Потребуется:** 150 г вареного куриного филе, 2 огурца, 6-8 перепелиных яиц, петрушка, укроп, зеленый лук, соль – по вкусу, кефир (жирность 1%).

**Приготовление:** курицу и огурцы нарезать кубиками, положить в миску.

Перепелиные яйца отварить вкрутую (1-2 минуты после закипания), обдать холодной водой, очистить и порубить ножом. Добавить в общую миску.

Мелко нарезать зелень, добавить к остальным ингредиентам. Посолить.

Разложить по тарелкам, влить кефир и сразу подавать.

## На тане без мяса

**Потребуется:** 1 картофелина, сваренная в мундире, 6 редисок, 2 огурца, базилик, киндза, тархун, укроп и другая зелень, тан для подачи.

**Приготовление:** картофель очистить, нарезать кубиками, положить в миску.

Редис натереть на терке, добавить к картофелю. Огурец нарезать кубиками, зелень мелко порубить. Добавить в миску, посолить и перемешать.

Разложить по тарелкам, влить тан и сразу подавать.

## Вариация на тему классической окрошки

**Потребуется:** 120 г докторской колбасы (можно заменить на отварное филе курицы), 1 огурец, 4-5 редисок, 2 яйца, 1 картофелина, сваренная в мундире, укроп, петрушка, зеленый лук, квас для подачи.

**Пикантная заправка:** 2 ч. ложки сладкой горчицы, лимонный сок – по вкусу, соль и сахар – по вкусу.

**Приготовление:** колбасу или отварную куриную грудку нарезать небольшими кубиками, положить в миску. Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой, очистить. Разделить на желтки и белки. Белки порубить ножом, положить в миску.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Редис натереть на терке. Огурец нарезать кубиками, добавить в миску. Зелень мелко порубить, добавить к остальным ингредиентам.

Приготовить пикантную заправку: растереть желтки с горчицей, лимонным соком, солью и сахаром.

Разложить окрошку по тарелкам, добавить холодный квас и пикантную заправку.

## Варианты заправки окрошки

Хотите разнообразия? Предлагаем необычные варианты заправки:

- Нежирный охлажденный куриный бульон.

- Минеральная вода с лимонным соком: на 1 литр минеральной воды с газом добавляем половину сока лимона.

- Охлажденное безалкогольное пиво – подходит для мясной окрошки.

## ЗАПРАВЛЯЕМ САЛАТ: КАКОЕ МАСЛО ВЫБРАТЬ

### ПОЛЕЗНО

здоровое-питание.рф

Лето – время свежих овощей. В салатах они особенно хороши. Чтобы внести больше разнообразия, попробуйте поэкспериментировать с заправкой: несколько капель растительного масла с необычным вкусом придадут новизну любому салату.

Растительные масла важны для здоровья, потому что преимущественно состоят из ненасыщенных омега-кислот. Наиболее полезны для здоровья полиненасыщенные жирные кислоты: омега-3 и омега-6. Лидеры по содержанию омега-3 – льняное и рыжиковое масла, а в подсолнечном, кукурузном и соевом много омега-6.

Растительные масла также содержат витамины А, D и Е, микроэлементы. Регулярное употребление жидких растительных масел снижает риск развития атеросклероза и заболеваний сердца. Вот несколько необычных вариантов масла для заправок:

- **Кунжутное.** Содержит омега-6 и омега-9, богато витаминами А, Е, группы В. Имеет выраженный ореховый вкус. Хорошо сочетается с грибами, корнеплодами, листовыми овощами и добавляет азиатские нотки любым блюдам. Также масло можно использовать для заправки круп и обжаренных овощей, но добавлять его нужно в самом конце готовки. И обязательно приготовьте салат из битых огурцов с добавлением пары капель кунжутного масла – полезное блюдо с приятным вкусом.

- **Льняное.** По содержанию омега-3 превосходит знаменитый рыбий жир. Обладает антиоксидантным действием. На вкус слегка горчит. Если горечь становится выраженной, это говорит о том, что масло испортилось. Хранить его нужно в холодильнике не более двух месяцев.

- **Тыквенное.** Имеет мягкий вкус жареных тыквенных семечек. В составе много незаменимых жирных кислот, витамины группы В, А, Е, С, РР, селен и цинк. Идеально дополняет вкус блюд из тыквы и кабачка, открывает новые грани привычных рыбных блюд и риса.

- **Горчичное.** Его острый, пикантный вкус востребован в блюдах азиатской кухни. Попробуйте заправить таким маслом простой салат из летних помидоров, красного лука и зелени, возможно, такое сочетание станет для вас приятным открытием.

Для заправки салатов лучше использовать нерафинированные сорта растительных масел. Они неочищенные, сохраняют больше питательных веществ.

Чтобы гармонизировать рацион, можно приобрести несколько видов продукта и чередовать их при приготовлении еды. Но важно помнить, что нерафинированные сорта не годятся для жарки, тушения и запекания. Их можно добавлять только в готовые блюда.

Покупать лучше бутылки небольшого объема, так как нерафинированные масла быстро портятся. Храните в холодильнике.

# ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ И ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

## К СВЕДЕНИЮ

Марина Старостина

**«Движение – это жизнь!» – утверждению уже много лет, и оно не утратило актуальности.**

Зачем необходима двигательная активность, чем опасен ее недостаток, как избежать многих неприятностей – об этом мы поговорили с терапевтом центра спортивной медицины городской поликлиники №13 Екатеринбурга Натальей Артюгиной.

**- Многие ошибочно полагают, что физическая активность сводится к тренировкам в спортзалах или профессиональному спорту. Но это ведь не соответствует действительности?**

- Конечно. Физическая активность – любое движение тела, которое приводит к расходу энергии: от простой прогулки до активной работы в саду или подъему по лестнице. Ко мне на прием приходят люди разного возраста, я всегда говорю, что физическая активность связана с продолжительностью жизни. Как только

человек садится и перестаёт двигаться, организм понимает, что ему больше ничего не нужно, заболевания начинают прогрессировать с фантастической скоростью.

**- Сегодня модно вести здоровый образ жизни, многие ходят в тренажерные залы...**

- Да, хорошо, если вы приходите на групповые либо на индивидуальные занятия с тренером. Но не все могут себе это позволить. Большинство, особенно пенсионеры, стараются обойтись без зала. В этом случае ходьба – лучшее, что может быть: именно ходьба в умеренном ритме, который подходит для сердечно-сосудистой системы.

**- А сколько в таком темпе надо проходить?**

- Все зависит от возраста, веса, состояния сердечно-сосудистой системы. Кому-то 3 км – очень хорошо, а кому-то – и все 15. Если у человека в процессе ходьбы пульс зашкаливает за 100, это однозначно нехорошо. Ориентировка – только на собственное самочувствие. Перед любой тренировкой надо обяза-

тельно померить давление.

**- Если говорить о зарядке, она должна быть только утренней или вечерней тоже?**

- Если есть время, желание и возможности, зарядку можно делать хоть каждый час, но за 2 часа до сна физическая активность должна прекращаться.

**- Прочитала совет женщины-тренера: «Смотрите сериал, как идёт реклама, – встаньте и немножко подвигайтесь». Как вы к этому относитесь?**

- Очень положительно, но слово «немножко» – ключевое. Прошёлся в это время по квартире, пыль вытер, кастрюльки переставил, цветы полил. Не гонитесь за результатами.

**- Сегодня для людей в возрасте больше пропагандируют лечебную физкультуру. Ваше мнение?**

- Это правильно. ЛФК – щадящая методика, уже как медицинская процедура. Пациенты на ЛФК всегда под присмотром – это важно. К нам приходят разные пациенты – после эндопротезирования, аортокоронарных шунтирований, им самим невозможно восстано-

вить здоровье, только под присмотром специалиста хорошего уровня. И они восстанавливаются после комплексного лечения: ЛФК плюс физиотерапия, массаж. Так что двигайтесь больше и живите дольше!

## В ТЕМУ

Существует несколько принципов, которые позволяют правильно организовать физическую активность:

- Постепенность. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Повышение двигательной активности должно происходить плавно.

- Последовательность. Очень многогранный принцип. Сначала необходимо научиться правильно выполнять упражнения и лишь потом переходить к комплексным элементам.

- Регулярность и систематичность. Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта не будет. Организм становится сильнее и выносливее только при условии регулярных нагрузок.

## БИОФЛАВОНОИДЫ: ЧТО ТАКОЕ И ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ?

### А ВЫ ЗНАЛИ?

«Роспотребнадзор»

**Биофлавоноиды – вещества, которые синтезируются только в растениях. Именно их присутствие создает многоцветье продуктов растительного происхождения.**

Биофлавоноиды хорошо усваиваются и быстро трансформируются в слизистый кишечника. Они участвуют в процессах клеточной регуляции за счет поддержки синтеза и активизации гормонов, клеточных ферментов.

Биофлавоноиды обладают способностью тормозить окислительные процессы в клетке, это способствует предотвращению клеточной гипоксии и развития повреждений структурных белков. Также усиливают действие витамина С, способствуют его усвояемости, обладают способностью повышать устойчивость кровеносных капилляров.

Биофлавоноиды препятствуют формированию тромбов и атеросклеротических бляшек на стенках кровеносных сосудов, что позволяет снизить риск заболеваний гипертензией, стенокардией, инфарктом миокарда, инсультом, варикозным расширением вен и тромбофлебитами.

Эти вещества широко представлены в растительных пищевых продуктах. Во многих ягодах и фруктах биофлавоноиды равномерно распределены в коже и мякоти. Поэтому вишня, черника, клюква имеют ровную окраску. А некоторые растения имеют неравномерное распределение биофлавоноидов в плодах: в яблоках, например, они содержатся только в кожуре.

Биофлавоноиды есть в яблоках, абрикосах, ягодах, цитрусовых, репчатом луке, шпинате. Обязательно включайте фрукты и овощи в свой рацион – это вкусно и полезно.

## ЛЕЧЕНИЕ ПЕРЕКИСЬЮ И СОДОЙ

### НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

formulazdorovya.com

**Эти два недорогих средства есть практически в каждом доме. С их помощью можно справиться с некоторыми проблемами здоровья.**

**Насморк и гайморит.** Вскипятите воду и охладите ее до 35 градусов. В стакан воды добавьте 30 капель перекиси водорода, перелейте готовую смесь в спринцовку или чайничек. Наклонив голову над умывальником, начните в одну ноздрю вливать жидкость так, чтобы она выливалась из другого носового хода. Поменяйте ноздрю и повторите процедуру. Проводите промывания 3-5 раз в день, вскоре неприятные признаки гайморита перестанут вас беспокоить.

**Ларингит и тонзиллит.** В случае воспаления миндалин в 240 мл остывшей

кипяченой воды растворите 20 мл перекиси водорода. Другой стакан наполните отваром ромашки. Прополощите горло сначала водой с перекисью, затем ромашковым отваром. Лечите воспаленное горло такими средствами 1-3 раза в день.

**Грибок ногтей.** В тазике с 2 л теплой воды развести 100 мл перекиси, опустить в него ногу с пораженным ногтем, держать 20-30 минут. Когда ноготь размокнет, удалите пораженную часть пилочкой. Проводите процедуру ежедневно, пока грибковое поражение не исчезнет.

**Борьба с потливостью ног.** Чтобы унять зуд и убрать неприятный запах, тщательно вымойте ноги с мылом, затем на 20 минут погрузите их в ванночку с двумя литрами воды, в которой разведены 30 г пищевой соды. Проводите процедуры утром и вечером.



**Воспаление десен.** При воспалении и кровоточивости десен 5 г пищевой соды растворите в 250 мл воды и полощите рот таким средством 3-5 раз в день.

**Важно!** Прежде чем применять на себе эти методы лечения, не забудьте получить консультацию врача.

## ПОЗА ДЛЯ СНА

### НА ЗАМЕТКУ

«Полезные советы»

**Существуют несколько поз, которые мы принимаем во время сна: на спине, на животе, на левом или правом боку. И все они влияют на наше здоровье.**

Сон **на спине** может оказаться опасным, особенно это касается людей, которые страдают от апноэ во время сна или от астмы, так как эта поза может вызывать проблемы с дыханием.

Сон **на правом боку** может отрицательно повлиять на пищеварительную систему.

Считается, что сон **на левом боку** может значительно улучшить состояние вашего здоровья. По мнению многих врачей, в левой стороне сосредоточено большее количество лимфатических узлов. Значит, во время сна на левой стороне у организма будет больше времени, чтобы филь-

тровать токсины, лимфы и отходы через грудной проток и лимфатические узлы.

Кроме того, во время сна на левом боку нет риска, что желудочный сок попадет в пищевод, что нередко случается у тех, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Когда вы начнете спать на левом боку, вы почувствуете, что ваша пищеварительная система стала работать намного эффективнее.

Если вы обычно спите на спине, на животе или на правом боку, вы наверняка озадачите себя вопросом как же привыкнуть спать на левом боку? Для этого понадобится немного времени и усилий.

Постарайтесь засыпать на левом боку, а за спиной положите ещё одну подушку, её задача – не дать вам ночью ворочаться.

Попробуйте лечь с другой стороны кровати. Так будет проще привыкнуть психологически.



Пусть с правой стороны кровати остаётся гореть приглушённый свет. Вашему телу захочется отвернуться от света, таким образом вам будет проще привыкнуть ко сну на левом боку.

## КАК ОХЛАДИТЬСЯ БЕЗ КОНДИЦИОНЕРА

### ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

ria.ru

**Начало июня на Урале оказалось жарким. Сейчас наступила долгожданная прохлада, но впереди – еще два летних месяца. Наверняка еще вернутся жаркие дни. Как сохранить хорошее самочувствие в зной?**

В этом году во многих регионах России в начале лета установилась аномальная жара. При такой температуре многие люди чувствуют себя плохо. Усугубляет все тот факт, что панельные дома нагреваются намного быстрее. Если же в квартире низкие потолки, мало окон и маленькие комнаты, зной ощущается еще острее. А когда квартира находится на последнем этаже, прямо под раскаленной крышей, духота просто невыносимая. Нет кондиционера или вентилятора? Есть другие эффективные способы охладить комнаты.

Самый простой способ – **перекрыть поступление света в комнату**: зашторить окна или опустить жалюзи даже в облачную погоду. Так температура может снизиться на несколько градусов.



Тепловое (инфракрасное) излучение попадает в помещение не только в виде прямых солнечных лучей, но и в рассеянном сквозь облака. Чтобы отражать это излучение, шторы должны быть плотными, светлого цвета – он лучше отталкивает свет. Их нужно держать закрытыми утром и днем, а ночью открывать. Затемнение не просто защищает квартиру от проникновения солнечных лучей, но и не дает нагреваться электроприборам, коврам – то есть вещам, от которых также повышается температура воздуха.

Хороший способ охладить помещение в жару – **закрыть стекла фольгой**, которая тоже защищает помещение от высоких температур. Нужно купить рулон длиной 5 или 6 метров и заклеить окна целиком с внутренней стороны. Особенно такой метод пригодится, если окна выходят на южную сторону, где жара ощущается интенсивнее.

Систематическое **проветривание** помещения тоже поможет спастись от чрезмерной жары. Его нужно делать в определенные часы ночью и утром. Но сквозняк в квартире повышает риск заболеть, поэтому его лучше не устраивать.

Проветривать квартиру днем – ошибка, так в помещение поступает тепло снаружи, а прохладный воздух, наоборот, уходит. Поэтому в течение дня, особенно с 12 до 16 часов, когда солнце максимально активно, окна нужно держать закрытыми и зашторенными.

Регулярное **увлажнение** квартиры тоже способствует снижению уровня температуры в квартире. Для охлажде-

ния комнаты и снижения сухости воздуха нужно чаще мыть полы и все поверхности холодной водой. С пола следует убрать ковер, потому что он сильно притягивает тепло. В течение дня следует увлажнять воздух с помощью пульверизатора.

Некоторые рекомендуют использовать в жару мокрые простыни – накрываться или класть на кровать, однако это опасно для здоровья. У человека могут появиться симптомы простуды – температура, слабость, заложенность носа, кашель. Допускается обмотать холодное полотенце вокруг головы, но ненадолго. А мокрыми простынями лучше завесить окна.

Хороший способ охлаждения помещений – бутылки с замороженной водой. Их нужно ставить повыше, например, на шкаф, чтобы воздух сильнее охлаждался.

**Изолирование кухни** – тоже действенный способ. На кухне из-за большого количества нагревательных приборов – всегда самая высокая температура, особенно во время приготовления пищи. Если работает газовая или электрическая плита, на это время следует включить вытяжку на максимум или проветрить помещение. И дверь в кухню лучше закрывать.

**Другие способы сделать жару менее ощутимой:**

✓ В частном доме стены снаружи лучше покрасить в белый цвет, он меньше притягивает тепло. Если планируете обновить фасад дома, следует выбирать светлые оттенки.

✓ Лучше находиться в помещении в одежде из натуральной ткани, например, хлопка.

✓ Лучше употреблять меньше углеводов и заменить их растительной пищей. В жару организму не нужно много энергии, поэтому достаточно легкой еды. Следует сократить потребление жирной, соленой пищи, которая удерживает воду в организме.

✓ Необходимо пить много воды, чтобы восполнять запасы влаги. Противопоказаны сладкие напитки, они усиливают жажду. Подходят вода с лимоном или зеленый чай.

✓ Можно периодически использовать контрастный душ – сначала обливаться теплой водой, затем холодной. Это укрепит сердечно-сосудистую систему и взбодрит в жару.

✓ Важно следить за состоянием здоровья домашних животных, они хуже переносят жару и могут погибнуть от теплового удара. У них всегда должна быть питьевая вода, можно класть рядом с ними бутылки со льдом. Если питомец заметно плохо себя чувствует, нужно незамедлительно обращаться к ветеринару.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ХЛЕБА

### СОВЕТЫ ПОКУПАТЕЛЮ

cgon.rospotrebnadzor.ru

**Читатели заметили, что летом хлеб хранится хуже, быстрее плесневеет. На что следует обращать внимание при покупке хлеба, чтобы потом его не выбрасывать?**

Хлеб лучше приобретать в специально оборудованных торговых точках, где созданы правильные условия для их хранения и реализации: вентиляция, отдельные лотки. Покупая выпечку с рук, вы рискуете приобрести испорченные или изготовленные с нарушениями правил продукты.

Хлеб должен быть правильной формы, без вмятин, трещин и боковых наплывов. На поверхности подового хлеба допустимы надрезы и наколы.

Мякиш должен быть не влажный на ощупь, эластичный, без комочков и следов непромеса, с равномерной пористостью, без пустот и уплотнений. После легкого надавливания пальцем мякиш принимает первоначальную форму. Вкус и запах должен соответствовать виду изделия.

Дефекты хлеба и хлебобулочных изделий могут возникнуть при использовании недоброкачественного сырья, нарушении технологии приготовления, несоблюдении условий хранения и транспортировки, истечения срока годности.

Не покупайте хлеб с вмятинами, трещинами, боковыми наплывами, слишком тонкой верхней коркой, которая отстает от мякиша, или, наоборот, очень толстой и твердой. На нижней корке хорошего хлеба не должно быть золы, поверхность не должна быть липкой или потемневшей. Должен насторожить слишком темный или слишком светлый цвет изделия.

Производители предлагают невероятное количество самого разного хлеба в зависимости от сорта и вида муки. Назовем самые популярные сорта.

- Ржаной – со средней углеводной нагрузкой и высокой питательной цен-



ностью, при умеренном употреблении не провоцирует набор лишнего веса и дарит долгое чувство сытости. Содержит клетчатку, железо, магний, аминокислоты. Чем темнее цвет хлеба, тем больше в нём ржаной муки.

- Бородинский – богат витаминами группы В, макро- и микроэлементами. Полноценного белка в нём больше, чем в любом другом хлебе. Он хорошо усваивается организмом, благоприятен для процессов пищеварения, а тмин, кориандр или анис, которыми он посыпан, способствуют выведению из организма мочевой кислоты.

- Хлеб с отрубями долго переваривается и не вызывает резких колебаний уровня глюкозы в крови, что важно для людей с диабетом. Он насыщает организм витаминами группы В, налаживает нормальную работу кишечника, повышает иммунитет за счёт антиоксидантов в составе, надолго дарит чувство сытости без ощущения тяжести и вздутия живота.

- В цельнозерновом хлебе зерно сохраняет свою оболочку, в которой содержится максимальное количество полезных ферментов, аминокислот и витаминов. Содержит отруби и зародыши зерна, которые насыщают организм клетчаткой, витаминами и минеральными веществами.

Отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям, в состав которых входят ржаная мука, отруби, мука грубого помола. Такая продукция восполняет до 75% суточной потребности человека в витаминах и минеральных веществах.

## ПРО НИТКИ НА ЗАПЯСТЬЯХ

### ПРОВЕРИМ?

www.polsov.com

**Многие пенсионерки по-прежнему носят на запястье разноцветные ниточки, свято веря в силу такого оберега.**

Защитой от сглаза и порчи у славян всегда считались «наузы» – нити с узелками, повязанные вокруг запястья. Для изготовления такого талисмана можно использовать любые нити: хлопковые, шелковые, шерстяные, льняные. Влияние и сила подобного браслета зависит от цвета.

**Красные** нити сделают вас неуязвимым: защитят от хулиганов и недобрых людей.

**Оранжевые и желтые** нити оберегают от завистников, сглаза и порчи.

**Зеленый** браслет притянет успех в денежных делах, защитит от воров и обманщиков.

**Голубой и синий** наделяют интуицией, умением поддерживать разговор. Если испытываете затруднения в общении, наденьте браслет из таких ниток, он превратит вас в приятного собеседника.

**Фиолетовые** нити помогут избежать



опасных ситуаций, предохранят от несчастных случаев.

**Белые** нитки облегчают процесс обучения, делают человека более любознательным, открытым всему новому, развивают память.

Три шерстяные нити разных цветов, закрученные на запястье правой руки, помогут восстановить силы и укрепить здоровье.

Нить должна быть завязана семью узелками, каждый из которых означает одно из духовных измерений, и обязательно человеком, который вас любит, которому вы доверяете.

## СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Какая песня  
без баяна»

Замечательную песню, автором и исполнителем которой являлся известный советский киноартист, предлагает вспомнить Ангелина Ивановна из Серова.

**Слова и музыка  
Олега Анофриева**

Ты лети от Волги от Урала,  
Песня журавлиная моя!  
Проживи сто лет,  
Облети весь свет,  
Но вернись в родимые края.

Какая ж песня без баяна?  
Какая ж зорька без росы?  
Какая Марья без Ивана?  
Какая Волга без Руси?

Песни возвращаются, как птицы,  
Как бы труден ни был перелет.  
Вновь берез листва  
Мне шепнет слова,  
Вновь негромко сердце запоет.

Какая ж песня без баяна?  
Какая ж зорька без росы?  
Какая сказка без обмана?  
Какое горе без слезы?

Если жизнь сложилась, словно  
песня,  
Значит, песня сложена про жизнь.  
Про родимый край  
Так, баян, сыграй,  
Чтоб жилось и пелось от души.

Какая ж песня без баяна?  
Какая ж зорька без росы?  
Какая Марья без Ивана?  
Какая Волга без Руси?

## ЧТОБЫ АСТРЫ РАДОВАЛИ

## СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

**Римма Врубель**  
Эл. почта: [WrubellRimma@mail.ru](mailto:WrubellRimma@mail.ru)  
Тел.: 8-904-980-30-77

«Я очень люблю астры, но мои, как только наберут цвет, сразу опускают листья и вянут. Расскажите, как правильно ухаживать за ними, когда и чем подкармливать?» – обратилась Валентина Федоровна Уточникова из села Петрокаменское Пригородного района.

Астры – наверное, самые любимые цветы у всех садоводов. Каждое лето они радуют нас своим разноцветьем, но и требуют заботы.

Принято считать, что любые цветы предпочитают на участках открытые солнечные места. Но у астр – свои требования к выбору места. Убедилась в этом на собственном опыте. Много лет назад я поделилась с соседкой излишками рассады астр, но у нее уже не было свободного места в центре участка, и она высадила цветы, казалось бы, в совершенно неподходящее место – между рядами картошки и кустов смородины. Она даже поливала астры редко, можно сказать, махнула на них рукой. И что вы думаете? Ее астры были здоровее, пышнее и гораздо крупнее моих. Парадокс!

Лишь через несколько лет, получив опыт борьбы с «черной ножкой» и другими недомоганиями астр, я поняла, в

чем дело. Оказывается, эти цветы хоть и считаются светолюбивыми, но не любят прямые солнечные лучи. И не терпят сквозняков. Сделав такое открытие, я стала высаживать рассаду в местах, где астрам будет комфортнее. Но не надо окружать рассаду со всех сторон более высокими растениями. Защита от ветра должна быть только с одной стороны: сквозняка-то уже не будет.

Здоровье будущих красавиц должно складываться с появления всходов. Если рассада растет в квартире, она не должна находиться у открытой форточки или открытого окна во избежание встречи со сквозняком. Выберите для нее освещенное место, но без попадания прямых солнечных лучей. Если выращиваете рассаду астр в теплице, ящички желательно прикрыть прозрачным укрывным материалом.

Выращиваемую в квартире рассаду перед переносом в открытый грунт нужно обязательно закалять – в теплое время дня выносить на балкон. Начинать с 10 минут, постепенно увеличивая время пребывания на свежем воздухе до нескольких часов. На грядки и клумбы высаживать после того, как минует угроза ночных заморозков.

Еще одна особенность астр – их нельзя два года подряд высаживать на одном месте. Возвращать можно не раньше, чем через 3 года. И не сажать после гладиолусов, тюльпанов, гвоздик.

Лучшими предшественниками являются календула и бархатцы.

Поливать астры следует рано утром или поздно вечером. Они не любят как пересыхание почвы, так и переувлажнение. Нормальный режим – 2-3 раза в неделю. После нескольких поливов, особенно после дождей, необходимо рыхлить землю, чтобы не образовывалась корка. У астр есть еще одна прихоть – они, как картошка и капуста, любят окучивание: небольшое, слегка. Стебель после этого будет мощнее, бутоны – крупнее.

Любят эти красавицы и подкормки. В идеале их должно быть три. Первую вносят через 2-2,5 недели после высадки в открытый грунт: нитрофоска (25-30 г на 1 кв. метр). Вторую подкормку надо приурочить к началу образования бутонов, потребуются суперфосфат или сульфат калия – по 40-50 г на 1 кв. метр. Третью подкормку проводят минеральными удобрениями, предназначенными для цветов.

Правильный уход позволит сохранить астры, но если по какой-то причине некоторые заболеют, безжалостно удаляйте их, чтобы не заразились другие. Больные растения надо сжечь и ни в коем случае не складировать в мусорную яму. Для лечения и профилактики астр от всевозможных заболеваний можно использовать препараты «Инта-Вир», «Фитоспорин», «Фитоспорин» и им подобные. Инструкции по использованию всегда указаны на упаковках.

## КАРТУ «УРАЛОЧКА» ВЫСОКО ОЦЕНИЛИ ЭКСПЕРТЫ ПМЭФ

Успешный опыт Свердловской области по реализации проекта Единой социальной карты «Уралочка» представили экспертам из других регионов России на Петербургском международном экономическом форуме.

За пять лет «Уралочка» стала незаменимым помощником: облегчает получение социальных выплат и услуг,

пользование транспортом, подтверждение личности. С 2025 года ЕСК стала полноценным цифровым пропуском в транспорт на территории всей Свердловской области для людей, имеющих транспортные льготы.

Всего за время реализации проекта в регионе было выдано свыше 640 тысяч единых социальных карт. Существует

два вида «Уралочки»: с расчетным приложением – это полноценная банковская карта, и с нефинансовым приложением – заплатить с ее помощью не получится, но все полезные сервисы поддерживаются в полном объеме.

Сейчас у карты «Уралочка» свыше 140 компаний-партнеров: от продуктовых сетей и аптек до учреждений культуры и дополнительного образования.

**Департамент информполитики**

## КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

## С НУЛЯ ИЛИ РЕМОНТ:

- дома, бани, печи с нуля (чистка печей)
- сайдинг, хоз.блоки, веранды
- заборы, замена кровли и полов в доме
- замена венцов дома, поднятие на домкраты
- внутренняя отделка, фундаменты, отмостки

**Скидка  
пенсионерам  
и инвалидам  
от 17 до 25%!**



- Работаем по всей Свердловской области
- Выезд на объект и замеры – БЕСПЛАТНО!
- Нашим заказчикам подарки\* (подарок зависит от объема работ)\*
- Работаем без выходных!
- Все виды работ – с материалом заказчика или нашим.

**РАБОТАЕМ КАЧЕСТВЕННО И В СРОКИ! тел: 8-905-800-66-25, Дмитрий**

Реклама. Коршунов Д. Ф., ИНН 667475609722

6+ **НАШ САЙТ: [газетапенсионер.рф](http://газетапенсионер.рф)**  
**ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Пенсионер** №26 (1256)

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: ПЗ196**

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

Общественно-политическое издание. Учредитель ООО «Истоки», г. Екатеринбург, ул. Шуваловская, 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. Антона Валека, 15, оф. 602.  
Телефон: 8-992-019-56-04. E-mail: [ps@mediakrug.ru](mailto:ps@mediakrug.ru).  
Сайт: [газетапенсионер.рф](http://газетапенсионер.рф)  
Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 24.06.2025 г. Дата производства 24.06.2025 г. Выход в свет 25.06.2025 г. Тираж 11 000 экз. Заказ 1607.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,  
E-mail: [ps@mediakrug.ru](mailto:ps@mediakrug.ru)  
Корреспондент Е. Зинковская  
Верстка В. Маргиева  
Отдел объявлений М. Волкова.  
Отдел подписки О. Бироимова, тел. 8 953-825-76-81  
По вопросам доставки газеты звонить:  
по Екатеринбургу – (343) 371-45-04

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

