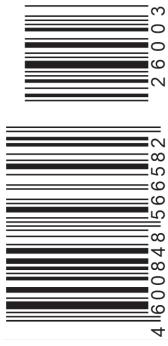


ТВ  
ПРОГРАММА  
с 16 по 25  
января



# Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 3 (1285)  
14 ЯНВАРЯ 2026 г.

Дежурный  
по номеру

Вопрос: как  
вы зимой  
помогаете  
птицам  
и животным?

Ваши звонки принимаются  
с 15 по 20 января.  
Звоните  
с 10 до 16 часов.

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

## ВОЗРАСТ РАСЦВЕТА

Елена Зинковская  
Фото из открытых источников

17 января – день образования Свердловской области: 92 года назад наш регион стал самостоятельной административно-территориальной единицей.

В 1934 году, в такой же морозный январский день, Постановлением ВЦИК огромная Уральская область была разделена на три новых региона: Свердловскую с центром в Свердловске, Челябинскую с центром в Челябинске и Обско-Иртышскую с центром в Тюмени, позже она станет Тюменской областью. При этом историки отмечают любопытную деталь: событие в газетах того времени никак не упоминается. И объяснение этому есть – смена названий тогда была обычным делом. С начала XX века и до его 30-х годов границы региона и его названия менялись трижды.

### Уникальный регион

Свердловская область занимает 17-е место по размерам в стране: площадь – порядка 194 тысяч квадратных километров. Почти такую же площадь занимают три европейские страны: Швейцария, Чехия и Австрия, вместе взятые. На территории Свердловской области расположены 47 городов, 26 рабочих посёлков и посёлков городского типа, 1841 сельский населенный пункт. Местное самоуправление осуществляется на территории 94 муниципальных образований.

Промышленность региона начала активно развиваться в XVIII веке. Сегодня по объему промышленного производства Свердловская область занимает 2-е место в России. Это крупная, экономически развитая территория России с высоким уровнем деловой, культурной и общественной активности, один из наиболее перспективных субъектов Российской Федерации. По большинству основных социально-экономических показателей развития Свердловская область входит в первую десятку регионов РФ. Так что 92 года – это возраст расцвета и активного роста.

### Новые проекты: заводы, фермы, «сухой порт»

В конце 2025 года власти Свердловской области объявили о реализации девяти амбициозных инвестиционных проектов в агропромышленном и логи-



стическом секторах. Среди них – строительство металлургического завода в Алапаевске, транспортно-логистического центра «Сухой порт» под Сысертью, семи современных молочных ферм на 13 тысяч голов скота. Эти инициативы призваны укрепить позиции региона в производстве молока, в промышленности и транзите грузов, создав тысячи новых рабочих мест.

В 2025 году промышленная зона в Алапаевске была включена в особую экономическую зону «Титановая долина». В этом городе строят завод «Нейвасталь» – единственный в России производитель кованых стальных шаров для измельчения руды. Инвестиции резидентов достигнут 28 млрд рублей, создав свыше тысячи рабочих мест – сталевары, вальцовщики, механики и другие специальности. На новой площадке запланировано строительство электрометаллургического комплекса по производству непрерывнолитой и сортопрокатной

заготовки, открытие предприятия по переработке лома черных металлов, а также производства полипропиленовых мягких контейнеров. К 2034 году объем вложения резидентов новой площадки оценивается в 28,4 млрд рублей.

Продолжается строительство современного производства на площадке

особой экономической зоны в Верхней Салде – Исетском кузнечно-механическом заводе. В 2026 году компания ИКМЗ планирует начать выпуск изделий: прутки, кольца, слитки из титана и сплавов на его основе. Инвестиции в проект оцениваются в 980 млн рублей.

Много капиталоемких проектов реализуется и на других территориях региона. Так, в Нижней Салде «Салдинская золоторудная компания» построит горно-металлургический комбинат для переработки руды. Компания «Уральские локомотивы» в Верхней Пышме ведет строительство единственного в России производственного комплекса для выпуска высокоскоростных электропоездов. А Уральский завод гражданской авиации уже в этом году запустит в эксплуатацию первые самолеты собственной разработки «Байкал». Кроме того, с 2027 года на Белоярской АЭС начнется строительство энергоблока №5 на быстрых нейтронах.

К 2027 году в Сысертском районе у станции Седельниково запустят крупный таможенно-логистический центр «Екатеринбург» на 210 га. К 2030-му терминал сможет перерабатывать 10 млн тонн грузов ежегодно. Центр будет оснащен новейшей погрузочно-разгрузочной техникой, весовым оборудованием,

автоматизированными системами контроля и управления доступом. Открытие такого центра усиливает позиции Свердловской области как «сухого порта» и способствует развитию торговли во всей стране.

До 2030 года по области введут 7 ферм, что укрепит лидерство региона в УрФО по молоку (870 тысяч тонн в год). В Ирбите появится крупная молочно-товарная ферма на 3600 коров. Проект реализуют в три этапа с использованием передового оборудования для содержания животных и производства качественного молока – сырья для местного завода. В Горноуральском городском округе, в селе Башкарка, построят агрокомплекс на 1200 голов с инвестициями в 2 млрд рублей и 60 новыми вакансиями, завершение планируется к 2028 году. Аналогичная ферма на 1200 голов появится в Белоярском районе, старт строительства – в 2026-м.

### Благоустройство и комфорт

В рамках регионального проекта «Формирование комфортной городской среды» на территории Свердловской области планируют привести в порядок более 160 территорий. Например, в Сысертском районе благоустроят центральный сквер.

Продолжение на стр. 2

## ВОЗРАСТ РАСЦВЕТА

Продолжение. Начало на стр. 1

В 2026 году начнутся работы по реконструкции очистных сооружений в посёлке Белоярский в рамках реализации нацпроекта «Инфраструктура для жизни». Общий объём финансирования составляет почти 850 млн рублей, из них более двух третей – средства регионального бюджета. По завершении строительства производительность объекта будет увеличена до трех тысяч кубометров в сутки, также будет создана дополнительная инфраструктура для приёма и очистки сточных вод. Обновления очистных жители ждали более десяти лет.

### Подготовка рабочих кадров

В 2026 году на создание высокотехнологичных образовательных площадок для подготовки рабочих в Свердловской области планируется направить 1,68 млрд рублей. По данным областного департамента информационной политики, 700 млн поступят из федерального бюджета, 800 млн – из регионального, еще свыше 200 млн выделят предприятия. В рамках федерального проекта

«Профессионализм» на Среднем Урале в 2026 году на базе учреждений среднего профессионального образования планируется открыть 7 образовательно-производственных кластеров. Среди работодателей и партнеров «Профессионализма» – «ВСМПО-Ависма», «Киберсталь», Северский трубный завод, Машиностроительный завод имени М.И. Калинина, Уральский завод транспортного машиностроения и другие. Первые выпускники – сварщики, специалисты по обработке металлов, электромонтеры, техники-технологи машиностроения и металлурги – уже работают на ведущих предприятиях области.

### Приезжайте в гости

В 2025-м по итогам Всероссийской премии «Регионы туризма и гостеприимства» Свердловская область заняла первое место в сфере событийного туризма. И в наступившем 2026 году в рамках реализации нацпроекта «Туризм и гостеприимство» организаторы туристических мероприятий получат финансовую поддержку региональной власти. Так, фестиваль «ДемидовФест-2026», посвя-

щённый 300-летию Черноисточинска, получит субсидию из областного бюджета в размере 1 млн рублей. Средства будут направлены на техническое оснащение концертной площадки, транспорт и туристическую навигацию. Ультрамарафон «Тагил ультра трейл – 2026» получит 700 тысяч рублей. Он стартует со смотровой площадки Высокогорского карьера – места зарождения Нижнего Тагила, а финиш – в Висимо-Уткинске, на конечной станции Демидовской узкоколейки. Основная площадка события развернётся на территории горнолыжного комплекса «Гора Белая».

Первоуральский гастрономический фестиваль трубочек и фестиваль-реконструкция культуры и быта «Ильинские гулянья» получат по 500 тысяч рублей каждый. В рамках гастрономического фестиваля презентуют более 30 видов кондитерских изделий в форме трубы – главного символа Первоуральска. Фестиваль-реконструкция культуры и быта «Ильинские гулянья» планируется 1 августа в посёлке Сарана Красноуфимского ГО. Гостей ждёт погружение в XIX век. Праздник вписан в улицы деревни и включает в себя три мини-фестиваля: банный, частушки и наигрыши,

а также народные игры.

Фестиваль «Не пустое место» от команды URALRUIN, который получит поддержку в размере 300 тысяч рублей, пройдёт в селе Камышево Белоярского МО, где на один день село превратится в арт-пространство под открытым небом.

### Победители конкурса

Стало традицией в день рождения Свердловской области награждать победителей конкурса «Достояние Среднего Урала». В 2025 году на него было подано 110 заявок. Из общего списка экспертное жюри отобрало 15 номинантов для голосования. Отдать предпочтение тому или иному объекту можно было на платформе обратной связи портала «Госуслуги» с 1 августа по 1 декабря. В итоге голоса распределились так:

Первое место – Свердловская железная дорога; второе – Уральский федеральный университет им. первого Президента России Бориса Ельцина; третье – живописная Синяя гора (г. Кушва). Церемония награждения пойдет 16 января в День рождения Свердловской области.

## РОЖДЕСТВО – ПРАЗДНИК СПОРТИВНЫЙ

### СПОРТ

Владимир Васильев  
Фото Департамента информполитики  
Свердловской области

В Екатеринбургском СК «Луч» Уральского оптико-механического завода 7 января прошли первые в этом году, и не только в Свердловской области, но и во всей России, спортивные соревнования – легкоатлетические «Рождественские старты».

### История состязаний

Екатеринбургский турнир, помимо того, что именно им начинается спортивный год в нашей стране, знаменует и тем, что это старейшие легкоатлетические состязания в России: они проводятся с 1992 года.

Придумали «Рождественские старты» тогдашний генеральный директор УОМЗ Эдуард Яламов, председатель заводского спортивного клуба «Луч» Рафаэль Карманов и главный тренер Риф Табабилов. А перво-причиной этого была сдача в эксплуатацию заводского спортивно-оздоровительного комплекса, расположенного рядом с ЦПКиО им. Маяковского.

В 2005 году Эдуард Яламов скончался, теперь полное название турнира звучит так: легкоатлетические «Рождественские старты» – мемориал Эдуарда Яламова.

Основу соревновательной программы турнира составляют беговые дисциплины, а также прыжки. Раньше это были прыжки с шестом, теперь – в высоту.

Состязания в Екатеринбурге являются одним из главных стартов зимнего сезона, поэтому на них всегда приезжают сильнейшие российские спортсмены – звёзды отечественной и мировой лёгкой атлетики. Например, олимпийский чемпион в беге на 800 метров Юрий Бор-



заковский участвовал в екатеринбургских состязаниях 8 раз – больше, чем кто-либо другой. Кроме него, на Мемориале Яламова выступали олимпийские чемпионы по прыжкам в высоту Андрей Сильнов, Иван Ухов, Анна Чичерина.

Периодически приезжают в Екатеринбург и звёзды из других стран. В 2004 году в соревнованиях по спортивной ходьбе принял участие легендарный Роберт Коржаневский (Польша). Он четыре раза выигрывал Олимпийские игры, а вот на «Рождественских стартах» победить не смог – его опередил Илья Марков из Асбеста.

За 34 года проведения екатеринбургских соревнований на них установлены два мировых рекорда, один европейский и 10 рекордов России.

### Де-факто – международные

В нынешних «Рождественских стартах» приняли участие более 190 спортсменов из 35 регионов России. Среди них – 23 призёра последнего чемпионата страны, который проходил в Казани.

Также в соревнованиях выступили

представители четырёх стран ближнего зарубежья: Белоруссии, Узбекистана, Киргизии и Казахстана. Иностранцы в итоге завоевали на всех три медали – по одной каждого достоинства.

### Лучше, чем в прошлом

В 2025 году сборная Свердловской области получила четыре награды – три серебряных и бронзовую. На этот раз она выступила значительно лучше – шесть наград: одна золотая, две серебряных и три бронзовых.

Наиболее успешным для свердловчан оказался забег на 1000 метров у мужчин. В нём за первое место боролись два представителя Среднего Урала. На протяжении всей дистанции лидировал екатеринбуржец Александр Коврижных, но на последнем круге другой свердловчанин – Семён Ионов – сделал мощный рывок и финишировал первым. Коврижных, как и в прошлом году, получил серебро.

Ярко выступил 19-летний екатеринбуржец Иван Воронин, который дебютировал на «Рождественских стартах». Он вышел в финал забега на 300-метровой дистан-

ции, установил личный рекорд и выиграл бронзовую медаль. Также бронзу получил Матвей Рудник в прыжках в высоту.

Еще две медали свердловчане завоевали в командном миксте: 100 метров + 200 метров + 300 метров + 400 метров, где две команды из нашей области заняли места в призовой тройке. Вторая команда региона, в составе которой выступили София Чекрыкова, Степан Батягин, Анастасия Быкова и Иван Свалов, до последнего боролась за победу со сборной Челябинской области, но всё-таки ограничилась серебром. А первая команда Среднего Урала – Мария Баянкина, Максим Бортничук, Ксения Симонова и Михаил Гожуловский – получила бронзовые медали.

– Тенденция последних лет такая, что всероссийские зимние соревнования в манеже либо сокращают программу, либо уходят из календаря. И очень приятно, что соревнования всероссийского уровня остаются в Екатеринбурге. Очень приятно соревноваться на стартах такого уровня дома, – сказал действующий чемпион России в беге на 3000 метров с препятствиями Максим Якушев.

# ЛЕЧИМСЯ ПО-НОВОМУ

## ДОСТОВЕРНО

Утверждена Программа госгарантий оказания бесплатной медицинской помощи, которую мы получаем по ОМС. Какие нововведения появились?

**1.** В рамках программы ОМС впервые появилось положение о дистанционном наблюдении за состоянием гипертоников и диабетиков. Два года в нескольких регионах продолжался «пилот» по внедрению платформы «Персональные медицинские помощники», которая обеспечивает непрерывный мониторинг за показателями здоровья таких пациентов, теперь этот опыт будут распространять по всей стране.

Пациентов обеспечивают в поликлинике тонометрами, глюкометрами, а на смартфон устанавливают специальное приложение. Данные после каждого измерения передаются лечащему врачу. Система мониторинга настраивается так, чтобы реагировать на «красные флаги» – опасный уровень показателей для конкретного пациента. Поэтому если к состоянию пациента есть вопросы, врач сразу об этом узнает и может быстро скорректировать лекарственную терапию, проконсультировать пациента дистанционно или пригласить на очный прием и, если нужно, направить в стационар. Решение о проведении дистанционного наблюдения или о его завершении в отношении каждого пациента принимает его лечащий врач.

**2.** В программе диспансеризации теперь есть новое исследование – на гликрованнй гемоглобин. В стране растет число людей с диабетом 2-го типа и пограничным состоянием – предиабетом. Тут очень важна точная и ранняя диагностика. «Поэтому важное решение – включить исследование крови на гликрованный гемоглобин в программу диспансеризации», – сообщил замминистра здравоохранения РФ Евгений Камкин. В отличие от обычного анализа, который фиксирует уровень сахара в крови в конкретный момент, тест на гликрованный гемоглобин более точный, так как показывает средний уровень сахара за последние 2-3 месяца. Это помогает быстро установить, болен человек или нет. А у пациентов с уже выявленным диабетом анализ показывает, насколько хорошо человек управляет своим уровнем глюкозы в повседневной жизни, и помогает корректировать лечение.

**3.** В Программе госгарантий оказания бесплатной медицинской помощи также уточнен раздел, посвященный инвалидам. Он включает порядок наблюдения врачом, меры по обеспечению доступности медицинской инфраструктуры, включая возможность использования авто-

мобилей медучреждения, возможности записи к врачу, а также порядок информирования таких пациентов о состоянии их здоровья. В программе зафиксировано, что некоторым группам инвалидов и маломобильным людям, нуждающимся в постороннем уходе, медицинская помощь может предоставляться на дому.

Кроме того, людям с инвалидностью можно пройти диспансеризацию в больнице. Программа углубленной диспансеризации для маломобильных пациентов начала действовать осенью 2025 года и продлена на 2026 год. На практике это выглядит так: если человеку сложно приехать в поликлинику, например, из-за отдаленного проживания и проблем с передвижением, диспансеризацию можно пройти в стационаре с госпитализацией на срок до трех дней.

Если во время обследования обнаружат заболевание, требующее сложного лечения, медорганизация организует дальнейшую помощь. Пациента либо оставят в больнице для лечения, либо направят в другую клинику по профилю заболевания.

Если же все будет в порядке и дополнительное обследование и лечение не нужны, результаты диспансеризации придут в личный кабинет на «Госуслугах». За бумажной справкой можно прийти очно.

**4.** С 2026 года можно будет консультироваться с врачом онлайн. Это уже практикуют частные клиники, но теперь направление телемедицины будет включено в базовую Программу госгарантий бесплатного оказания медпомощи по ОМС. Главное новшество – раньше удаленно мнение коллег по сложному пациенту мог получить только врач, например, когда районный доктор советовался со специалистами из федерального центра. Теперь также появится схема «врач – пациент»: пациенты смогут напрямую общаться с врачом по видеосвязи для получения консультации, не посещая поликлинику.

Цель – доступность и скорость получения квалифицированного мнения. Это особенно важно для жителей отдаленных районов и маломобильных граждан. Задача – сократить сроки ожидания помощи и упростить ее получение.

Порядок проведения таких телеконсультаций еще должен утвердить Минздрав России. Но главные правила не меняются: пациент сохраняет право выбора врача и медорганизации. Контролировать соблюдение времени ожидания телемедицинской консультации будут страховые медорганизации. О нарушениях они будут сообщать в фонды ОМС и органы здравоохранения.

«Российская газета»

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УТЕЧКЕ БЫТОВОГО ГАЗА?

### ВО ВСЕОРУЖИИ!

**Минувшие праздники, к сожалению, не обошлись без ЧП. По многим федеральным каналам показали последствия хлопка бытового газа, который произошел 4 января в Первоуральске. В результате возникшего пожара выгорели несколько квартир в многоэтажном доме, есть пострадавшие. Сотрудники МЧС вновь напоминают о правилах обращения с газовым оборудованием.**

Многие природные газы являются источниками опасности для человека. Однако наиболее опасными являются метан – городской магистральный газ – и сжиженный нефтяной газ в баллонах, используемые в быту. Их утечка вызывает удушье, отравление и способна привести к взрыву, поэтому необходимо знать и неукоснительно соблюдать правила пользования газовыми приборами, колонками, печами и ухода за ними.

**Как действовать при утечке магистрального газа.** Почувствовав в помещении запах газа, немедленно перекройте его подачу к плите. Не курите, не зажигайте спичек, не включайте свет и электроприборы. Лучше всего обесточить всю квартиру, отключив электропитание на распределительном щитке, чтобы искра не смогла воспламенить накопившийся в квартире газ и вызвать взрыв. Основательно проветрите всю квартиру, а не только загазованную комнату, открыв все двери и окна. Покиньте помещение и не заходите в него до исчезновения запаха газа.

При появлении у окружающих признаков отравления газом вынесите их на свежий воздух и положите так, чтобы голова находилась выше ног. Вызовите «скорую помощь». Также срочно вызовите аварийную газовую службу (телефон 04), работающую круглосуточно.

**Правила обращения с газовыми баллонами.** Внедома газовый баллон храните в проветриваемом помещении, в вертикальном положении, не закапывайте его и не ставьте в подвал. Примите меры по защите баллона и газовой трубы от воздействия тепла и прямых солнечных лучей. Воздержитесь от замены газового баллона при наличии рядом огня, горячих углей, включенных электроприборов. Перед заменой убедитесь, что краны нового и отработанного баллонов закрыты. После замены проверьте герметичность соединений с помощью мыльного раствора.

Для соединения баллона с газовой плитой используйте специальный гибкий резиновый шланг с маркировкой, длиной не более 1 метра, зафиксированный с помощью зажимов безопасности. Не допускайте его растяжения или пережатия. Доверяйте проверку и ремонт газового оборудования только квалифицированному специалисту. Неиспользуемые баллоны, как заправленные, так и пустые, храните вне помещения.

В ходе приготовления пищи следите, чтобы кипящие жидкости не залили огонь и не стали причиной утечки газа. После окончания процесса готовки кран баллона закройте. Регулярно чистите горелки, их засоренность тоже может стать причиной беды.

ГУ МЧС России по Свердловской области

## НОВОСТИ

### Вырастет стоимость покупки пенсионных баллов

С началом 2026 года вступили в силу изменения в действующем законодательстве, которые затрагивают, в том числе, и пожилых россиян. Расскажем о некоторых из них.

Чтобы получать страховую пенсию по старости, требуется минимум 15 лет стажа и 30 пенсионных баллов (ИПК). Россияне, которым для выхода на страховую пенсию не хватает баллов или стажа, могут их купить. В 2026 году стоимость одного пенсионного балла составит 65,6 тысячи рублей.

Для этого нужно подать заявление в Социальный фонд России. Это можно сделать через «Госуслуги», сайт СФР, в его отделениях или по почте. Такая возможность доступна для тех, кто официально не трудоустроен и не получает баллы через отчисления работодателя. Например, для самозанятых, индивидуальных предпринимателей или лиц, уплачивающих взносы за неработающих членов семьи.

После одобрения заявления СФР предоставит реквизиты для оплаты. Взнос можно внести единовременно за год или частями – ежемесячно.

«Мои документы»

### Прожиточный минимум в Свердловской области увеличится

Правительство Свердловской области установило размер прожиточного минимума на 2026 год, он составит 18 750 рублей на душу населения, что на 6,8% больше показателя 2025 года.

С 1 января 2026 года прожиточный минимум для трудоспособного населения составит 20 438 руб., для пенсионеров – 16 125 руб., для детей – 18 188 руб. в месяц.

Это повышение повлияет на размеры социальных выплат, отразится на субсидиях на оплату жилья и коммунальных услуг, а также на социальных доплатах к пенсии.

Доход ниже прожиточного минимума позволяет получить статус малоимущего, который дает целый ряд льгот, например, при газификации жилья. Пенсионеры, чья пенсия меньше прожиточного минимума, могут претендовать на социальную доплату.

«Коммерсант»

### Индексация страховых пенсий

В январе Социальный фонд проиндексирует страховые пенсии россиян на 7,6%, что выше уровня инфляции. В результате индексации средний размер страховой пенсии по старости увеличится на 1,9 тысячи рублей и составит 27 тысяч рублей. Всего повышение коснется 38 млн человек. Для каждого пенсионера индексация индивидуальна и зависит от размера получаемых выплат.

Индексация распространяется на все виды страховой пенсии, включая выплаты по инвалидности и по потере кормильца. Повышение пройдет автоматически, пенсионерам не нужно никуда обращаться или подавать какие-либо документы.

Помимо индексации пенсий, многие граждане с февраля получат повышение социальных выплат. Например, ежемесячной денежной выплаты (ЕДВ), которая является одной из самых распространенных в России мер социальной поддержки. Выплата положена инвалидам всех групп, ветеранам боевых действий, чернобыльцам, ветеранам Великой Отечественной войны, Героям РФ и СССР, Героям Труда и некоторым другим категориям.

Вместе с ежемесячной денежной выплатой Социальный фонд проиндексирует стоимость набора соцуслуг. По умолчанию его предоставляют в виде бесплатных лекарств и медицинских изделий, путевки в санаторий или проезд на пригородных электричках, а также проезд к месту лечения и обратно. Получатель ЕДВ может частично или полностью получать набор денегами.

Социальный фонд России

# ДОСТУПНЫ ЛИ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ВСЕХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ?

## ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТЕМЕ

Марина Блинова

**В конце минувшего года мы обсуждали с читателями «Пенсионера» тему доступности современных цифровых технологий для пожилых людей. Все больше важных государственных сервисов уходят в «цифру», и все чаще пожилые с горечью констатируют, что именно для них они становятся недоступными. Как устранить «возрастное» цифровое неравенство?**

### Удобство бесспорное

Цифровизация является одной из национальных целей развития страны на период до 2030 года. Россия является одним из мировых лидеров по внедрению цифровизации в жизнедеятельность людей. Вопросы цифровизации активно освещаются в СМИ. Несомненно, с одной стороны, это прогресс, с другой стороны, есть масса людей, которые по ряду объективных и субъективных причин оказались в определенной изоляции от этих процессов.

Цифровизацию применяют в образовании, здравоохранении, транспорте, государственном управлении. Цель цифровизации – решать необходимые задачи быстрее, удобнее и эффективнее: сократить бумажный документооборот, внедрить онлайн-услуги и сервисы для граждан, например, «Госуслуги» и другие. В здравоохранении это проведение онлайн-консультаций, дистанционная запись на прием к врачу, ведение электронных карточек пациентов. Цифровизация – это электронные билеты, и оплата проезда банковской картой, и отслеживание местонахождения транспорта с помощью специальных приложений. Да, цифровизация облегчает жизнь людей. Теперь человеку для получения документов или консультации, покупки билетов на различные виды транспорта не нужно стоять в очереди. Многие вопросы теперь можно решить через Интернет.

Значительный вклад в дело распространения цифровизации внес портал «Госуслуги», который упрощает контакт граждан с самыми разными ведомствами: автоинспекцией, паспортным столом, поликлиниками, налоговой службой и другими. Этот портал в нашей стране является одним из самых посещаемых по охвату аудитории и качеству оказываемых услуг.

Цифровизация является ключевым инструментом реформирования и улучшения аппарата государственной власти. В будущем ожидается дальнейшее расширение технологий, которые будут применяться в государственном управлении, бизнесе и повседневной жизни граждан. Большие перспективы открываются и при внедрении единой биометрической системы. Ее развитие позволит гражданам использовать свои биометрические данные для идентификации и получения различных услуг, повысить безопасность работы сервисов, поможет бороться с мошенничеством.



do-centr.ru

Высокое качество услуг, их персонализация и доступность для всех слоев населения являются одними из главных вопросов цифровизации. Для этого необходима специальная подготовка преподавателей, тренеров, консультантов. А когда цифровизацию применяет сам человек, важно наличие у него специальных навыков и умений. Сюда можно отнести навыки работы с компьютером, смартфоном. Этим навыкам надо обучаться. И, конечно, важно желание самого человека освоить их.

### Понятно не всем

Увы, современный цифровой мир оказался сложным для пенсионеров. В мире, где банковские услуги оказываются онлайн, а билеты на проезд в транспорте загружаются в память смартфона, пожилые люди оказываются перед непростым выбором: либо осваивать новые технологии, либо не принимать их и оказаться в социальной изоляции, поскольку неумение пользоваться электронными сервисами фактически и приводит к этому.

Исследования специалистов показывают, что освоение даже базовых навыков работы с электронными устройствами требует от людей старшего возраста значительных усилий, а потому вызывает у них отторжение. Хотя современные цифровые устройства и программы обладают огромным потенциалом для улучшения жизни пожилых людей. Гаджеты позволяют им общаться с далеко живущими родственниками, участвовать в культурной жизни, получать информацию и услуги, не выходя из дома: оплачивать счета, заказывать товары в онлайн-магазинах, записываться на прием к врачу. Поданным исследований, цифровая грамотность благотворно влияет на физическое и психическое состояние людей старшего возраста, сохраняет у них ощущение собственной ценности и включенности в жизнь.

К факторам, которые мешают пожилым людям осваивать современные технологии, аналитики относят большое количество новых технических слов, которые необходимо запомнить, что

вызывает у старшего поколения чувство растерянности и беспомощности. При мерно у четверти людей старше 65 лет возникают сложности в процессе подключения кабелей для зарядки: разные модели требуют разных проводов и адаптеров. С трудом пенсионеры учатся пользоваться клавиатурой и мышью. А те, кто уже привык к этому, зачастую не способны адаптироваться к сенсорным экранам смартфонов и планшетов. Ситуацию иногда усугубляют продавцы в магазинах электроники, которые пользуются неосведомленностью возрастных покупателей. Они продают им либо устаревшие модели с недостаточной производительностью, либо слишком мощные и дорогие, значительно превышающие по своим возможностям реальные потребности будущих пользователей. Установка приложений, создание аккаунтов, управление паролями – все это вызывает проблемы у возрастных пользователей.

Для решения этих вопросов невозможно дать четкие рекомендации. Представители старшего поколения – это неоднородная категория людей. На их способности и мотивацию влияет множество факторов: уровень образования, жизненный опыт, состояние здоровья и другие. Если люди старшего возраста приобретают цифровые навыки в группе, то перечисленные факторы мешают им усваивать знания синхронно. Кто-то обучается быстрее, кому-то требуется чуть больше времени. Поэтому, как показывает практика, индивидуальное обучение для пенсионеров оказывается более эффективным, чем совместное. Когда человек не боится показаться неумелым перед сверстниками, он гораздо быстрее осваивает новые технологии. Учет особенностей представителей разных поколений поможет сделать цифровой мир доступнее для всех возрастных групп.

### «Цифра» и факты

Данные опроса от сервиса «ИнтерПенсионер» свидетельствуют: более половины – 54% – российских пенсионеров не используют Интернет вообще, а более

70% не пользуются мессенджерами. Основной причиной является страх совершил ошибку, «нажать не на ту кнопку» и стать жертвой мошенников. Боязнь стать жертвой жуликов обоснованна. Необходимо активно информировать пенсионеров через проверенные федеральные СМИ, выпуская понятные статьи с пошаговыми инструкциями по использованию гаджетов и «Госуслуг», разъясняя возможные риски и безопасные способы действий. Можно привести пример Китая, где пожилые люди спокойно обращаются с дорогими гаджетами. И дело не в «отсталости» российских пожилых людей, а в их бедности, они не могут позволить себе те смартфоны, в которых легче разобраться, и хорошие компьютеры.

Значительную роль в повышении цифровой грамотности пожилых играют региональные программы «Активное долголетие». Задача их – сделать технологии понятными и безопасными для пожилых людей. Важно не просто учить их техническим навыкам, а показывать практическую пользу цифровизации: как связаться с внуками через видеозвонок, как записаться к врачу через «Госуслуги», как заказать продукты с доставкой. Когда видна реальная выгода, появляется и естественная мотивация.

Чтобы сделать цифровой мир проще, необходимо создавать упрощенные версии приложений с прозрачной логикой и минимальным набором операций. Многие приложения перегружены функциями, с которыми тяжело разобраться даже молодым и активным людям. А для старшего поколения такие сервисы становятся практически барьером. Вот такие рекомендации дают профессионалы в области цифровых технологий.

**От редакции:** друзья, если вы готовы окунуться в увлекательный мир цифровых технологий, чтобы уверенно пользоваться современными интернет-сервисами, вам всегда помогут освоить их на занятиях цифровой грамотности в школах пожилого возраста. Они работают во всех муниципалитетах Свердловской области. Обращайтесь в комплексные центры социального обслуживания населений по месту жительства.

## ПЕРВЫЙ

1

## МАТЧ ТВ

2

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+  
 09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ  
 09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
 09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
 10.40, 11.25, 17.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
 13.15, 14.15 ВРЕМЯ ПОКАХЕТ 16+  
 15.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
 16.05 МУЖСКОЕ ЖЕНСКОЕ 16+  
 18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
 18.40 ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН 16+  
 19.45 ПОЛЕ ЧУДЕС 16+  
 21.00 ВРЕМЯ  
 21.45 НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ НА ПЕРВОМ 16+  
 03.00 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## РОССИЯ

1

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 «РАЙСКИЙ» 16+  
 17.00 ПРЯМОЙ ЭФИР 16+  
 21.30 Т/С «ЛИМИТИЦЫ» 12+  
 01.35 Х/Ф «ПОНАХАЛИ ТУГ» 16+

## НТВ

НТВ

04.20, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+  
 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ 13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+  
 14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+  
 16.50 ДНК 16+  
 17.55 ЖДИ МЕНЯ 12+  
 20.00 Т/С «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+  
 22.15 Т/С «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА» 16+  
 00.20 СВОЯ ПРАВДА 16+  
 02.10 Х/Ф «ПОЕЗД НА СЕВЕР» 16+

## СУББОТА, 17 ЯНВАРЯ

## ПЕРВЫЙ

1

## МАТЧ ТВ

2

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+  
 09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+  
 09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+  
 10.00, 12.00 НОВОСТИ  
 10.15 Д/Ф «Н. СЕЛЕЗНЕВА. «МНЕ ЛЕГЧЕ ШУТИТЬ, ЧЕМ ПЛАКАТЬ» 12+  
 11.10 ВСПОМНИТЬ ВСЕ 12+  
 12.15 ПОХОДЫ 12+  
 13.10 Д/Ф «ЗОЛОТЫЕ ЛЮДИ» 12+  
 15.30 30 ЛЕТ ВМЕСТЕ 12+  
 16.55 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? 12+  
 18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
 18.20 СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+  
 21.00 ВРЕМЯ  
 21.35 КВН. КУБОК МЭРЯ МОСКВЫ 16+  
 23.50 Д/Ф «ГЕРОЙ С ДУШОЙ КЛЮЧА» 18+  
 01.45 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## РОССИЯ

1

08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ 08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+  
 09.00 ФОРМУЛА ЕДЫ 12+  
 09.25 ПЯТЕРЫХ 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 АНШАГ. СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД 16+  
 17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ! 12+  
 20.50 ВЕСТИ-УРАЛ  
 21.00 Х/Ф «ПРАЗДНИК ЖИЗНИ» 16+  
 00.45 Х/Ф «ЛЮБИТЬ И ВЕРИТЬ» 12+

## НТВ

НТВ

08.00, 10.00, 16.00 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 САТЬЯ 16+  
 14.00 НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ 16+  
 15.00 СВОЯ ИГРА 0+  
 16.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ 16+  
 17.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+  
 19.00 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ 16+  
 20.20 Т/С «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+  
 22.30 «ЗОЛОТОЙ ГРАММОФОН» 12+

## Домашний

1

08.00 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+  
 08.30 ФОРМУЛА 1. ГАСНУТ ОГНИ 12+  
 09.00, 11.00, 14.25, 17.25, 20.55 НОВОСТИ  
 09.05, 01.45 ВСЕ НА МАЧТЫ ПРЯМОЙ ЭФИР  
 11.05 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 6+  
 11.25 КОМАНДА МЕЧТЫ 12+  
 12.30 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК. КУБОК РФ. СПРИНТ. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 12+  
 14.30 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР  
 15.50 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК. КУБОК РФ. СПРИНТ. ЖЕН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 12+  
 17.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ОНЕ FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 12+  
 21.40 ФУТЗАЛ. БЕТСИТ СУПЕРЛИГА. КРИСТАЛЛ (СПБ) - СИНАРА (ЕКАТЕРИНБУРГ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 12+  
 23.35 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. АСА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 12+  
 03.05 ЕВРОПУРТ 12+

## КУЛЬТУРА

К

## ТНТ

1

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30 Т/С «САШАТАНЯ» 16+  
 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 03.30, 04.15 КОМЕДИЯ КЛАБ 16+  
 05.00, 05.50, 06.35 ОДНАХДЫ В РОССИИ 16+

## ЗВЕЗДА

1

04.55 Т/С «ДРАЙВ» 16+  
 09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
 09.20 ИЩУ СВОИХ 12+  
 12.00 ОТКРЫТАЯ КНИГА 12+  
 13.55 ВЛАСТЬ ФАКТА 12+  
 14.35 Х/Ф «АДАМ ЖЕНИТСЯ НА ЕВЕ» 12+  
 15.45 ЭНИГМА 12+  
 16.30 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 12+  
 17.15 ЦАРСКАЯ ЛОЖА 12+  
 17.55 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕРТЫ. МАСТЕРА ВОКАЛЬНОГО ИСКУССТВА 12+  
 18.45 Д/Ф «ГОВОРИТ ЛЕВ ТОЛСТОЙ» 12+  
 19.45 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 12+  
 20.40 Д/Ф «ВЫБОРГ. УСАДЬБА МОНРЕПО» 12+  
 21.10 2 ВЕРНИК 2 16+  
 23.55 Х/Ф «НА ЛУНЕ» 12+  
 01.35 ИСКАТЕЛИ 12+  
 02.20 М/Ф «МЕНА», «ПЕРСЕЙ» 12+

## Домашний

1

08.00 Х/Ф «БУМЕРАНГ» 16+  
 10.00, 03.45 Х/Ф «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ» 16+  
 19.00 Х/Ф «НА ДВОИХ НЕ ДЕЛИТСЯ» 16+  
 02.55 Д/С «ПРЕДСКАЗАНИЯ: 2026» 16+

## ТНТ

1

07.00, 07.55, 09.00, 10.00, 04.35, 05.25, 06.15 ОДНАХДЫ В РОССИИ 16+  
 11.00, 13.25, 15.55, 18.25 ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ 16+  
 21.00 КОНФЕКТА 16+  
 23.20, 20.00, 01.15, 02.10, 03.00, 03.50 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 16+

## ЗВЕЗДА

1

06.00 Х/Ф «МАМА» 6+  
 07.30, 04.20 Х/Ф «ГОСТЬ С КУБАНИ» 12+  
 08.40 Х/Ф «АДАМ ЖЕНИТСЯ НА ЕВЕ» 12+  
 10.55 Д/Ф «Р. ПАУЛС. СЫГРАЙ, МАЭСТРО, ЖИТЬ СВОЮ» 12+  
 11.40 Х/Ф «ОВОД» 12+  
 13.20 ЗЕМЛЯ ЛЮДЕЙ 12+  
 13.50 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 12+  
 14.30 ЭРМИТАЖ 12+  
 15.00, 00.20 Т/С «ВОДНЫЙ МИР ОСТРОВА КОМОДО» 12+  
 15.50 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ 12+  
 17.05 СПЕКТАКЛЬ «РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ИСТОРИЯ» 12+  
 18.45 Д/Ф «ОТЕЦ РАФАИЛ И ЕГО ДРУГ БАЛАБАНОВ» 12+  
 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 12+  
 19.50 Х/Ф «ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО» 12+  
 22.00 ЛЕГЕНДАРНЫЕ ЗАМКИ. ВЕРХНИЙ КЕНГСБУРГ 12+  
 22.55 Х/Ф «СЧАСТЬЕ» 18+  
 01.10 Х/Ф «ЛЮБОЧКА» 12+  
 02.50 М/Ф «ПЕРЕВАЛ» 12+

## ТВ Центр

1

06.00 НАСТРОЕНИЕ 16+  
 08.15, 11.50 Х/Ф «ДВА ПЛЮС ДВА» 12+  
 11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 16+  
 12.35, 15.05 Х/Ф «ТИХАЯ ГАВАНЬ» 16+  
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
 16.55 Д/Ф «АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ. КРАХ КАРЬЕРЫ» 16+  
 18.15 Х/Ф «СИНИЧКА-5» 16+  
 22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ 16+  
 23.05 Х/Ф «ХРОНОГРАФ» 12+  
 00.30 Х/Ф «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ» 12+  
 02.00 ПЕТРОВКА, 38 16+  
 02.15 Х/Ф «ДОКТОР ИВАНОВ. УДАР» 12+

## СПАС

1

05.00, 11.50 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
 05.10 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+  
 06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+  
 11.00 Д/Ф «БЕЗ БОГА НЕ ДО ПОРОГА. МАТУШКА СЕРГИЯ» 0+  
 12.00, 12.30, 13.00 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+  
 13.30 Х/Ф «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ» 6+  
 14.55 Х/Ф «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ» 12+  
 16.50 Х/Ф «ОДНОЛЮБЫ» 0+  
 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+  
 19.30, 00.35 Д/Ф «ЖЕНЕВЬЕВА. СВЯТАЯ ИЗ ПАРИЖА» 16+  
 20.55 СЛЕДЫ ИМПЕРИИ 12+  
 22.35, 04.10 РУССКИЙ КОВЧЕГ С ЯНОМ ТАКСИРОВОМ 12+  
 23.35, 00.05 ПОЛЕ БИТВЫ 16+  
 01.50 Д/Ф «РУССКИЕ У ГРОБА ГОСПОДНЯ» 0+  
 02.55 Д/Ф «СВИДЕТЕЛИ ХРИСТА. МУЧЕНИКИ ПЕРВЫХ ВЕКОВ» 6+  
 05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+  
 05.25, 05.35, 06.15, 06.55, 07.45, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+  
 08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+  
 09.35, 10.25, 11.20, 12.05, 13.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+  
 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30, 18.05, 19.00, 20.40, 21.35, 22.20 Т/С «СЛЕД» 16+  
 19.50 Т/С «СЛЕД. НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ» 16+  
 23.10 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+  
 00.10, 01.00 ОНИ ПОТЯСЛИ МИР 16+  
 01.50, 02.30, 03.15, 03.55, 04.35 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» 16+

## 5 канал

1

06.50 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+  
 07.15 Х/Ф «СКАЗКА О ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЕ» 16+  
 08.55 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+  
 09.30 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+  
 10.05 МИФЫ О ЕДЕ 16+  
 10.55 ПРОСТО & ВКУСНО 6+  
 11.30, 14.30, 23.35 СОБЫТИЯ 16+  
 11.50 СМЕШИТЕ МЕНЯ СЕМЕРОМ 16+  
 12.40 АНКЕДОТ-КЛУБ «НЕМУРЫЕ ЛЮДИ» 16+  
 13.15, 14.50 Х/Ф «ТЕНЬ ДРАКОНА» 12+  
 17.20 Х/Ф «СМЕРТЬ НА ЯЗЫКЕ ЦВЕТОВ» 16+  
 21.00 ПОСТСКРИПТУМ 16+  
 22.10 ПРАВО ЗНАТЬ! 16+  
 23.45 Д/Ф «СУД ИСТОРИИ. МИХАИЛ ТУХАЧЕВСКИЙ» 16+  
 00.25 Д/Ф «ТАЙНА КОМНАТЫ. В ПОСТЕ

## ПЕРВЫЙ

1

## МАТЧ ТВ

2

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ  
 06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+  
 06.55 ЧАСОВОЙ 12+  
 07.25 ЗДОРОВЬЕ 16+  
 08.30 СОЮЗМУЛЬФИЛЬМ 0+  
 09.10 НЕЛУПЕЧНЫЕ ЗАМЕТКИ 12+  
 09.30 МЕТАЛЛИОН 12+  
 10.15 «НА РЕЧЕ КИРДАНЕ» 0+  
 11.05 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+  
 12.15 ВИДЕО ВИДЕО? 0+  
 13.30 БУДЕМ ЖИТЬ 16+  
 14.25 СПЕЦПРОЕКТ. 30 ЛЕТ ВМЕСТЕ 12+  
 16.15 Д/Ф «ПЕСНЯРЬ» 16+  
 18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
 19.00 ТРИ АККОРДА 16+  
 21.00 ВРЕМЯ  
 23.00 Х/Ф «БРОНЕНОСЕЦ «ПОТЕМКИН» 16+

## РОССИЯ

1

07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+  
 08.00 ВЕСТИ. ВС  
 08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+  
 09.25 УТРЕНИЯ ПОСТА 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 СУДЬЯ ЧЕЛОВЕКА 12+  
 14.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ  
 15.00 ЮМОР! ЮМОР! ЮМОР!!! 16+  
 17.50 ПЕСНИ О ВСЕЙ ДУШИ 12+  
 20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ  
 22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 16+  
 23.00 ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР 12+

## НТВ

НТВ

06.40 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 16+  
 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 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+  
 13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+  
 14.00 ОДНАХОДЫ... 16+  
 15.00 СВОЯ ИГРА 0+  
 16.20 ЧЕЛОВЕК В ПРАВЕ 16+  
 17.00 СКАНДАЛЫ. ИНТРИГИ.  
 РАССЛЕДОВАНИЯ 16+  
 18.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+  
 19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ  
 20.20 Х/Ф «ПОЗЫВНОЙ «АЛЬФА» 16+  
 00.35 ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ  
 СОБЫТИЯХ 16+

## КУЛЬТУРА

К

06.30 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 6+  
 08.05 Х/Ф «ЛЮБОЧКА» 12+  
 09.15 ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 12+  
 09.45 Д/Ф «БОЖЕСТВЕННАЯ ГЛИКЕРИЯ» 12+  
 10.25 Х/Ф «ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО» 12+  
 12.40 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 12+  
 13.10 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 12+  
 11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+  
 12.00 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+  
 13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+  
 14.00 ОДНАХОДЫ... 16+  
 15.00 СВОЯ ИГРА 0+  
 16.20 ЧЕЛОВЕК В ПРАВЕ 16+  
 17.00 СКАНДАЛЫ. ИНТРИГИ.  
 РАССЛЕДОВАНИЯ 16+  
 18.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+  
 19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ  
 20.20 Х/Ф «ПОЗЫВНОЙ «АЛЬФА» 16+  
 00.10 Х/Ф «ОВОД» 12+  
 00.10 Х/Ф «ОВОД» 12+

## ПОНЕДЕЛЬНИК, 19 ЯНВАРЯ

## ПЕРВЫЙ

1

## МАТЧ ТВ

2

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+  
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ  
 09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
 09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
 10.40, 11.30, 01.05, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАВ  
 16+  
 12.35, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ  
 ПОКАХЕТ 16+  
 15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
 15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+  
 19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+  
 21.00 ВРЕМЯ  
 21.45 Т/С «ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ» 12+  
 00.00 ВРЕМЯ ГЕРОЕВ 16+

## РОССИЯ

1

РОССИЯ 1 (ЕКАТЕРИНБУРГ)  
 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, 02.15, 03.30 Т/С «РАЙСКИЙ»  
 16+  
 17.00 МАЛОХОВ 16+  
 21.30 Т/С «ЛИМИТИЦЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ»  
 16+  
 23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ  
 СОЛОВЬЕВЫМ  
 12+

## НТВ

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС»  
 16+  
 06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+  
 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10  
 СЕГОДНЯ  
 13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
 16+  
 14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ  
 16+  
 16.45 ЗА ГРЯНУЮ 16+  
 17.50 ДНК 16+  
 20.00 Т/С «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+  
 22.15 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ»  
 16+  
 00.30 Т/С «ПАУТИНА» 16+  
 03.55 Д/Ф «ПО СЛЕДУ МОНСТРА»  
 16+

## КУЛЬТУРА

К

06.30 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. СВЯТОЕ  
 БОГОЯВЛЕНИЕ. КРЕЩЕНИЕ  
 ГОСПОДНЕ 16+  
 07.15 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+  
 07.55 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ  
 НЕВОЗМОЖНОГО 16+  
 08.25, 22.15 Т/С «МЕГРЭ» 16+  
 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55  
 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
 10.15 НАБЛЮДАЮТ 16+  
 11.10, 01.00 ХХ ВЕК 16+  
 11.45 КИНО О КИНО 16+  
 12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. АРТ 16+  
 13.00 Д/Ф «КОЛОННА ДЛЯ ИМПЕРАТОРА»  
 16+  
 13.50 ОСТРОВА 16+  
 14.30 Х/Ф «КАПИТАН НЕМО» 0+  
 15.45 Д/Ф «ВСЯ КРАСОТА В ПРЯМОЙ  
 ЛИНИИ» 16+  
 16.30 ПЕРЕДВИЖНИКИ. ВЛАДИМИР  
 БЕКЛЕМИШЕВ 16+  
 17.15 КРИСТАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+  
 17.35 МАСТЕРЫ РОССИЙСКОЙ  
 КОНЦЕРТНОЙ СЦЕНЫ 16+  
 18.30 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ  
 16+  
 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+  
 20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+  
 20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
 20.50 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+  
 21.35 САТИ. НЕСКУННА КЛАССИКА... 16+  
 00.10 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+

## Домашний

домашний



06.30, 03.10 Х/Ф «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ»  
 16+  
 07.05 Х/Ф «КОГДА ТЫ МАМА» 16+  
 11.15 Х/Ф «ПРОВИНЦИАЛ» 16+  
 19.00 Х/Ф «СЕДЬМОЕ НЕБО» 16+  
 23.20 Х/Ф «ТАЙНЫЕ МЕЧТЫ АЛИСЫ» 16+  
 02.50 6 КАДРОВ 16+

## ТНТ

ТНТ



07.00, 08.00, 09.00, 10.00 ОДНАХОДЫ В  
 РОССИИ 16+  
 10.40, 13.20, 15.55 ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА  
 СИЛЬНЕЙШИХ 16+  
 18.30 ВЫЖИТЬ В СТАМБУЛЕ 16+  
 21.00 Х/Ф «МИНИСТЕРСТВО  
 НЕДЖЕЛЬМЕНСКИХ ДЕЛ» 16+  
 23.20 ШОУ ВОЛИ 16+  
 00.40, 01.35, 02.20, 03.10, 03.55, 04.45  
 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАРД 16+  
 05.50, 06.20, 06.40 Т/С «САШАТАНЯ» 16+

## ЗВЕЗДА

ЗВЕЗДА



05.30 Х/Ф «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ» 12+  
 06.55 Х/Ф «РЫСЬ» 16+  
 09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+  
 09.25 СЛУЖБА РОССИИ 12+  
 09.55 ВОЕННАЯ ПРИМЕКА 12+  
 10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ 12+  
 11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ»  
 16+  
 12.20 Д/С «ВОЙНА МИРОВАЯ» 16+  
 13.10 КОД ДОСТУПА 12+  
 14.00 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+  
 14.50 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+  
 15.40 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ»  
 16+  
 16.30 Д/С «ЗАГАДКИ ВЕКА»  
 12+  
 17.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ. ЧТО  
 РУССКОМУ СМЕШНО... 16+  
 18.00 ГЛАВНОЕ С ОЛЬГОЙ БЕЛОВОЙ  
 16+  
 19.40 Д/С «ЛЕНГЕНДЫ СОВЕТСКОГО  
 СЫСКА» 16+  
 23.00 ФЕТИСОВ  
 12+  
 23.55 Т/С «ЕРМАК»  
 16+  
 04.05 Д/Ф «ОСВОБОЖДЕНИЕ: РЕШАЮЩИЕ  
 БИТВЫ»  
 16+

## ТВ Центр

ТВ Ц



05.30 Т/С «ПОЧТИ СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ»  
 12+  
 08.55 Х/Ф «СЫН» 12+  
 10.55 ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА 6+  
 11.30, 00.00 СОБЫТИЯ  
 11.45 НАША СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ 16+  
 12.35 Х/Ф «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ» 12+  
 14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ  
 15.00 Д/Ф «ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ.  
 НЕВОЗВРАЩЕНЦЫ» 16+  
 15.50 Д/Ф «ОХОТА НА МАНЬЯКА. ДЕЛО О  
 СТАФОРДШИРСКОМ ТЕРЬЕРЕ» 16+  
 16.40 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ.  
 ЖЕМЧУЖНАЯ НИТЯ» 16+  
 17.30 Х/Ф «ДЕТДОМВКА» 12+  
 21.10, 00.15 Х/Ф «ОЗНОБ» 12+  
 01.05 ПЕТРОВКА, 38 16+

## СПАС

СПАС



06.10 Х/Ф «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»  
 12+  
 08.00 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+  
 09.05 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+  
 10.05 Х/Ф «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ  
 БОЛЬШИМИ» 12+  
 12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ  
 ТРАНСЛЯЦИЯ 0+  
 14.45 ПАЛОМНИЦА 12+  
 16.05 РУССКИЙ МИР 12+  
 17.15, 00.15 ГЛАВНОЕ. С АННОЙ ШАФРАН  
 16+  
 18.50, 01.35 ШИПКОВ 12+  
 19.00 ВСЕНОЧНОЕ БДЕННИЕ. ПРЯМАЯ  
 ТРАНСЛЯЦИЯ 0+  
 21.30 БЕСОГОН 18+  
 22.35 ПАРСУНА 6+  
 23.35 Д/Ф «СВЯТИТЕЛЬ ФЕОФАН  
 ЗАВТОРНИК. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+  
 00.05 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
 01.45 Д/Ф «КРЕСТ НАД РОССИЕЙ» 0+

## 5 канал

5



06.10, 06.55, 07.40, 08.35, 09.30,  
 10.00, 10.50, 11.45, 12.40 Т/С  
 «ПИЛИГРИМ-3» 16+  
 09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+  
 13.30, 14.25, 15.20, 16.10, 17.05, 18.00,  
 18.55, 19.45 Т/С «ПИЛИГРИМ-4» 16+  
 20.40, 21.35, 22.25, 23.20, 01.55, 02.35,  
 03.20, 03.55 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ»  
 16+  
 00.15, 01.05 Х/Ф «ПОЕДИНОК» 16+

## ТВ Центр

ТВ Ц



# КЛУБОЧЕК

## ТЕПЛО ДОБРОЙ СКАЗКИ

Зоя Сосновских, г. Екатеринбург

Конкурс «Тепло доброй сказки» прошел в Свердловской области в конце 2025 года. Региональное министерство здравоохранения и Областной центр общественного здравоохранения и медпрофилактики предложили свердловчанам старше 60 лет проявить творческие способности и написать сказку. Сегодня мы предлагаем вам произведение одного из победителей конкурса. Прочитайте чудесную сказку вместе с внуками!

Жил-был Клубочек. Жил он в небольшом, но уютном магазинчике, где на высоких стеллажах проживали и его собратья – клубочки для вязания. Проживал Клубочек на самом высоком стеллаже, на самой центральной полке, ну и, разумеется, в самом центре этой полки. Такое почетное место ему выделили потому, что он был самым большим, самым ярким клубком во всем магазине. Клубочек был ярко-оранжевого цвета, как солнце на закате. Покупатели, приходившие в магазин, всегда восторгались клубком: «Какой большой! Какой яркий, красивый цвет!».

«Солнышко», как называли Клубочек покупатели, очень гордился собой. Тем, что он такой красивый и всем нравится, и не сильно хотел общаться с собратьями по полке. Да и смысла особого не было: только начнешь с кем-то разговор, а нового друга уже снимают с полки.

И решил Клубочек не общаться ни с кем – не чета они ему, да и смысла нет. Вот так и лежал день за днем в гордом молчании. Но в конце концов надоело ему это, и одним прекрасным днем, когда мягкое осенне солнце ненавязчиво заглядывало в магазин, он, улучив момент, когда продавец пошла на обед, ловко спрыгнул с полки и быстро выкатился за двери, которые по слуху хорошей погоды были открыты настежь.

Клубочек был в восторге от своего путешествия! Он быстро катился по тротуарам, виртуозно облезкая удивленных пешеходов. Резвые собаки и коты пытались его поймать, но он убегал от них, махнув на прощание ниткой.

Катился он, катился и закатился в парк. Клубочек обступили высокие ели, багряные клены, желтые дубы. Легко было катиться по дорожкам, усыпаным шуршащими листьями!

И вдруг на скамейке, спрятавшейся под развесистой ивой, Клубочек увидел пожилую даму. Она, ссугутившись, сидела на краешке скамейки, а на коленях у нее лежал крошечный красный клубочек шерсти. Такого малюсенького мотка Клубочек еще не видел. Он подкатился к скамейке и восхлинул:

– Добрый день! Какой у вас маленький и хороший клубок!

Пожилая дама грустно взглянула на Клубочек и ответила:

– И тебе доброго дня, прекрасный Клубочек! Да, мой слишком мал. И, боюсь, его не хватит, чтобы связать варежки на день рождения для внучки.

– Ну, это не беда! Я знаю отличный магазинчик, где вы сможете приобрести чудесную шерсть!



– Да, я тоже знаю этот волшебный магазин! – ответила пожилая дама. – Ты ведь тоже какое-то время жил там? Я помню тебя, ты был самым большим и самым красивым!

– Эм, – немного смущился Клубочек похвале. Он совершенно не мог вспомнить эту пожилую даму, которая утверждала, что видела его. К своему удивлению, он вообще не мог вспомнить ни одного покупателя, которые так восхищались им. Клубочек понял, что был занят только собой, своей неотразимостью и не замечал ничего вокруг.

– Да, я тоже там был, но решил прогуляться, – ответил Клубочек и побыстрее спросил, чтобы пожилая дама сама не успела его спросить, почему он решил покинуть свой дом. – Так почему бы вам не купить еще шерсти, чтобы хватило на варежки?

– Я бы с радостью! – ответила пожилая дама. – Да пенсию я получу только через пять дней, а день рождения внучки уже завтра! У меня заболел кот, пришлось все потратить на его лечение. К счастью, мой друг поправился, но мне так грустно идти завтра на день рождения с пустыми руками!

– А если бы у вас была шерсть, вы все равно не успели бы связать до завтра варежки! – сказал Клубочек, задумчиво крутя конец нитки.

– Я за пару часов справилась бы! – рассмеялась женщина. – Я очень быстро вязу.

– Тогда... – Клубочек помедлил, но потом решительно продолжил. – Не будем терять времени! Приступайте! – И протянул пожилой даме кончик нити.

– Постойте! – возразила пожилая дама. – Внучка еще маленькая, но шерсти все-таки уйдет много!

– Ничего! Немного похудеть мне не помешает! – рассмеялся Клубочек и сунул нить в руки женщины. – Начинайте!

Пожилая дама взяла в руки кончик нитки, и спицы засверкали в ее руках. И действительно, не прошло и часа,

как у женщины в руках оказались две ярко-оранжевые рукавички. Она сияла от радости.

– Огромное спасибо, милый Клубочек! Я обязательно скажу внучке, что и вы ее поздравляете!

– Да не за что! – смущенно пробороматил Клубочек, с удивлением оглядев свои бока. Он значительно уменьшился и стал, пожалуй, даже меньше своих непримечательных собратьев по полке. Но, как ни странно, где-то внутри он чувствовал невероятную легкость, воодушевление и радость, которые никогда не испытывал, будучи самым большим и важным клубком во всем магазине.

– Ну, мне пора! Поздравьте от меня внучку! – сказал Клубочек и укатился дальше.

Катиться стало легче, он будто клетел над дорожкой, а внутри него все ликовало и напевало какую-то песенку. Но вдруг до Клубочка донесся странный звук, будто кто-то чихнул. Клубочек остановился, стал озираться по сторонам.

– Апчхи! – снова раздалось из кроны небольшой ели.

– Кто там? – спросил Клубочек.

– Апчхи! Я, Бельчонок! – из ветвей выглянула маленькая рыженькая мордочка.

– Привет, Бельчонок! – поприветствовал зверька Клубочек.

– Доброго дня, Клубочек! Апчхи! – ответил Бельчонок и отчаянно стал тереть носик лапками.

– Ты простудился? – поинтересовался Клубочек. – Ведь еще тепло!

– Днем-то тепло, а вот ночью, да когда в твоем дупле пусто, очень холодно! – вздохнул Бельчонок.

– А почему пусто? Я слышал, в бельчих дуплах всегда очень уютно и тепло. Полы и стены выложены мхом и пухом!

– В этом-то и беда! – ответил Бельчонок. – На пух и мох у меня аллергия. Мама-белка всегда находила шерсть, в нашем дупле было тепло и сухо. Я вырос, у меня есть собственное дупло, но ни-

где не могу найти ни малейшего клочка шерсти! – Бельчонок уныло огляделся вокруг и добавил. – Вот такой теплой и красивой, как у тебя! Какое бы чудесное дупло у меня было, если бы я нашел такие нитки!

– Я знаю, где таких очень много! – сказал Клубочек и добавил. – Но, боюсь, туда тебе лучше не ходить. Поэтому... Можешь взять сколько нужно у меня!

– Правда? – обрадовался Бельчонок.

– Конечно! – улыбнулся Клубочек.

Бельчонок быстро схватил кончик нити и начал отматывать нитку, не забывая поглядывать на Клубочек.

– Все! – Бельчонок ловко перегрыз нитку. – Теперь мне зима не страшна! У меня будет тепло и хорошо! Огромное тебе спасибо, Клубочек!

– Не за что! Выздоровливай, Бельчонок! – и Клубочек покатился дальше по дорожке. Но это было громко сказано: «Покатился». Скорее, его несло ветром – такой маленький и невесомый он стал. Но было так легко и хорошо, что Клубочек нисколько не расстроился таким изменениям и в прекрасном расположении духа продолжил свой путь.

Неожиданно легкий порыв ветра подхватил Клубочка и понес над дорожкой, над клумбами с осенними цветами, над небольшим озерцом, пронес сквозь невесомые струи воды красивого фонтана и мягко опустил прямо на колени к маленькой девочке, которая сидела на скамейке и вышивала картинку.

– Здравствуй! – сказал Клубочек. – Извини, что потревожил тебя. Но это не моя вина – ветер принес меня прямо к тебе!

– Добрый день! – ответила девочка. – Ничего страшного! Зато теперь я знаю, чего не хватает на картинке, которую я вышиваю к конкурсу! Мне осталось совсем немного!

– И чего же не хватает твоему рукоделию? – вежливо поинтересовался Клубочек.

– Солнышко! Такого же яркого, как ты! – улыбнулась девочка. – Жаль, что я не успею его вышить. Нитки такой у меня нет.

– Можно взглянуть на твою картину? – спросил Клубочек.

– Конечно! – девочка повернула канву, и Клубочек увидел уютный пейзаж: маленький домик, зеленая лужайка, развесистые ивы, склонившиеся над речкой, легкие облака...

– Как красиво! – восхитился Клубочек. – У тебя будет солнце! Держи! – И он протянул конец нитки.

– Подожди! – смущилась девочка. – Боюсь, что если я вышью солнышко, то... От тебя ничего не останется!

– Нет! – возразил Клубочек. – Просто я стану солнышком! Буду на этой чудесной картинке. Я понял, что именно об этом и мечтал! Приступай!

Девочка продела нитку в иголку и быстро вышила солнце.

– Ну как? – спросила девочка. Но ей никто не ответил. Только показалось, что солнце ей улыбнулось. А в голове словно прозвучала мысль: «Чудесно! Я был лишь напыщенным клубком нитей, а теперь я – варежки, что будут греть ручки маленькой девочки, я – теплое одеяльце, что укроет бельчонка в студеные зимы. Я – солнце, что так ярко светит на твоей картинке! Это и есть счастье!»

# «ДЕРЕВО-КОМБИНАТ» В ДЕЙСТВИИ: КАК НАХОДКА МИЧУРИНА ОЧИЩАЕТ КОЖУ ОТ ПАПИЛЛОМ



**Мичурин Иван Владимирович**

Иван Владимирович Мичурин — учёный, доктор биологических наук, автор десятков сортов плодово-ягодных культур — всю жизнь изучал оздоровительные свойства растений. Зелёный грецкий орех он называл «деревом-комбинатом» за его исключительное богатство полезными веществами и

считал его одним из самых ценных для организма.

Позднее исследования, проведённые уже после Мичурина, подтвердили: зелёный грецкий орех обладает мощными противовирусными свойствами за счет содержащегося в нем йода и особого вещества — юглона, обладающего выраженной биологической активностью. С этими компонентами связывают свойство зеленого грецкого ореха устранять вирус папилломы человека (ВПЧ).

Папилломы часто пытаются выводить наружными средствами, но эффект обычно временный, ведь сами образования — лишь проявление работы вируса папилломы человека. Поэтому эффективный путь — воздействовать на источник появления папиллом. Так учёные вновь обратились к проверенным рецептам, где особое место занимал зелёный грецкий орех. Он работает сразу в двух направлениях: юглон деактивирует («выключает») вирус папилломы человека, а йод укрепляет иммунитет. Но, конечно, просто сорвать зелёный орех и приготовить из него настойку недостаточно. Для борьбы с папил-



**Зеленый грецкий орех**

ломами требуется формула, в которой каждый компонент усиливает действие другого. Именно поэтому фармацевты дополнили экстракт зелёного ореха вытяжкой из крестоцветных (индол-3-карбинолом), индийской эхинацеей, экстрактами грейпфрутовых косточек, родиолой, лимонником китайским, женьшенем, а также грибами агарики и рейши. На основе этой формулы был создан сироп «Интивирон с зеленым грецким орехом» — натуральное средство, способствующее избавлению от вируса папилломы человека. «Интивирон» воздействует не только на внешние дефекты кожи, но и на причину появления папиллом. Данный препарат не про-

сто подавляет активность вируса папилломы человека, но и способствует устраниению папиллом, делая кожу чистой и здоровой. Истории про папилломы и вирус папилломы человека часто звучат так, что после них остаётся только страх и куча вопросов без ответов. Если вам хочется спокойно разложить всё по полочкам: что это за вирус, чем могут помочь растительные комплексы, как иметь чистую кожу, то для читателей этой статьи до 18 февраля 2026 года работает горячая линия со специалистом: 8-800-303-05-55 (звонок бесплатный). При звонке скажите: «Я звоню по статье о папилломах № 3794».

## «Как папиллома научила меня жить по-новому»

Я обнаружила её ранним утром, когда солнце только начинало пробиваться сквозь занавески. Луч лёг на мою шею — тёплый, золотистый, как свежая булка из пекарни — и подсветил маленький бугорок на коже. Я провела по нему пальцем: он был тёплый, чуть шершавый, словно зёрнышко, случайно прилипшее после обеда.

И в этот момент я услышала, как где-то в груди щёлкнуло тревогой. Мягкое, но настойчивое «а что если...».

На кухне, пока кипятился чайник, воздух наполнился запахом мелиссы — я специально бросаю её в чай, чтобы успокаивать нервы, которые у меня, знаете ли, нежнее, чем некоторые мужчины. Но даже этот терпкий, медовый аромат не перекрывал мыслей: что же это такое у меня выросло?

Я вышла на улицу — ветер был прохладным, касался щёк так бережно, словно кто-то гладил меня перчаткой из тончайшего бархата. Но стоило пройти мимо витрины магазина, как я увидела своё отражение — и эта крошечная папиллома вдруг стала казаться огромной, как Эверест.

«Вот тебе, Маша, и жизнь после шестидесяти», — сказала я себе. — «Хотела приключений — получай».

В поликлинике пахло хлоркой, чуть резковато, но в этом запахе была странная уверенность: здесь меня поймут. Люди вокруг вздыхали, шуршили пакетами, кашляли — и в этом шуме я вдруг услышала собственное сердцебиение.

Врач — мужчина лет пятидесяти, с тёплым голосом, как бархатная скрипка — наклонился ко мне ближе.

Его пальцы холодили кожу, и я даже вздрогнула.

— Мария Павловна, — сказал он мягко, — это папиллома. Не страшно. Но знаете, что я вижу? Вы устали. Вы мало спите. Вы много переживаете. А кожа — она ведь как ребёнок: ей нужен уход, витамины, покой. И, желательно, поменьше нервных мужчин.

Я фыркнула:

— Так вы предлагаете мне найти спокойного? В шестьдесят семь?

— Почему бы и нет? — улыбнулся врач. — Но витаминами или натуральными препаратами начать проще.

Когда я возвращалась домой из больницы, то вдруг поняла ключевую вещь: эта маленькая папиллома появилась не чтобы меня напугать, а чтобы разбудить. Разбудить мой сон, который я отдавала тре-



**Мария Павловна**

вогам. Разбудить моё тело, которое я забывала кормить заботой и отдыхом. Разбудить женщину во мне, которая всё ещё может смеяться, любить, да хоть мужика себе найти — если захочет.

Папиллома ушла. А вот урок остался: жизнь лечит тех, кто начинает заботиться о себе.

# БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Подробности акции, правила ее проведения можно узнать по телефону: 8-800-303-05-55. Реклама

## «МОЕ НЕБОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В КРАСНОЯРСК»



### СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Татьяна Яхина  
Фото предоставлено автором

**Недавно я в очередной раз побывала на родине своей мамы – в Красноярске. Это крупнейший экономический, образовательный и культурный центр Восточной Сибири.**

Я люблю этот город, он давно стал

мне дорог. С самого детства приходилось часто в нём бывать. Город растёт, благоустраивается. В каждый мой приезд я замечаю что-то новое. В этот раз я объехала смотровые площадки.

Совсем недавно появилась новая смотровая площадка на Николаевской сопке – самой высокой точке в черте Красноярска. Её высота составляет чуть более 500 метров. Это вулканический объект. Но, по словам геологов, эта сопка была не совсем вулканом. Тут нет кратера, а лава выходила на поверхность из трещин, разрывающих горную гряду.

Вид со смотровой площадки потрясающий: на горы, на могучий Енисей. Площадка обустроена, есть скамейки с амфитеатром, установлен 100-метровый флагшток с российским флагом.

Следующая смотровая площадка – «Красивый берег» в Академгородке. Она находится на высоком берегу Енисея. С неё тоже открывается прекрасный вид.

На площадке находится приход, относящийся к храму Новомучеников и исповедников российских. А сам храм расположен в другом районе города. Рядом установлена статуя Иисуса Христа. Высота её – пять метров. Смотрится на высоком берегу Енисея очень впечатляюще.

Ездили мы и на площадку в Покровском парке. Её называют «Караульная гора». На вершине стоит часовня Параскевы Пятницы. История «Караульной горы» уходит в глубь веков. Сначала здесь была Песчаная сопка, затем – дозорная вышка, чтобы отслеживать приближение врагов. Так и стала гора называться Караульной.

Когда угроза нападения врагов миновала, на этом месте установили крест, построили деревянную часовню. Через полвека ее заменили на каменную, которая сохранилась до сих пор. На горе установлены телескопы для обзора, чтобы любоваться просторами Енисея.

Каждый раз, посещая Красноярск, я обязательно бываю на правом берегу на смотровой площадке «Царь-рыба». Она находится между Красноярском и Дивногорском. На площадке есть памятник «Царь-рыбе» – это место посвящено писателю Виктору Астафьеву. Его книга «Царь-рыба» – о величии и силе природы.

На правом берегу Енисея есть и музей В.П. Астафьева. Раньше дом был деревянный, а в честь 100-летия писателя открыли современный музей – «Национальный центр Астафьева». В музее есть экспозиции, посвященные его творчес-



ству и жизни. Созданы и инсталляции, которые воссоздают атмосферу его произведений «Последний поклон», «Пастух и пастушка», «Васюшкино озеро», «Звездопад» и сборника «Царь-рыба».

Если будете в Красноярске, рекомендую посетить и национальный парк «Красноярские столбы». Достопримечательностью в парке являются скалы, которые по-местному называют столбами. Красота и мощь невероятная!

Каждому нужно побывать в этом прекрасном месте.

## «СЕЙЧАС СЮДА ПРИДУТ РЫЦАРИ И ОТБЕРУТ ВСЮ ЕДУ»

### ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ

Марина Хакимова, «Моя семья»  
Фото из открытых источников

**Григория Гладкова называют «новогодним композитором», потому что его песни возвращают в детство. Он – автор музыки к самым любимым мультикам «Пластилиновая ворона», «Падал прошлогодний снег». Его мелодии радуют детей и взрослых.**

**- Григорий Васильевич, многие ваши предки – герои.**

– Да, мой дед был партизаном на Брянщине, служил в отряде «Смерть немецким оккупантам». Погиб, выполняя задание. А папа был малолетним узником фашистских лагерей. Когда деда расстреляли, его деревню Васильевку в Брянской области фашисты сожгли, жителей погнали в концлагерь, но бабушка и пять её детей, в числе которых – мой папа, сбежали. Потом папу схватили, он попал в концлагерь, но во второй раз сбежал. Когда восстановили архивные документы, ему присвоили звание «малолетний узник фашистских лагерей». Он работал на севере Тюменской области, прокладывал первые нефтепроводы.

**- А музикальный дар у вас от мамы?**

– Она заведовала детскими яслями, я рос в атмосфере её профессии. Дома были детские пластинки и книги. Однако в музыкальную школу меня отвёл папа. Это случилось в Брянске. Папа – строитель, он в этой школе делал ремонт, познакомился с директором и договорился, что приведёт сына. Я пришёл, директор сказал, что самое важное для музыканта – чувство ритма. Попросил поступать по столу вслед за ним, повтори-

рить ритмические рисунки. Я постучал. «Отлично. Чувство ритма очень хорошее. Берём».

**- Вы уже в раннем детстве «подрабатывали» баянистом?**

– Мама видела мои успехи и просила играть на детских утренниках. Я сначала по нотам изучал материал, потом стал придумывать свои песенки и инструментальные пьесы. Мама даст стихотворение, а я – раз – и напишу к нему музыку для утренника.

**- Наверное, чтобы писать для детей, нужно самому быть ребёнком в душе?**

– Душа не стареет. Стареет только тело. Любой человек каждый год замечает, что у него меняется лицо. А вот душа не меняется. Душа – юная, молодая, любопытная, зажигательная, восторженная.

**- А как вы оцениваете современное искусство для детей в нашей стране?**

– Культура у нас всегда на высоком уровне, а в творчестве для детей работают самые лучшие, самые талантливые люди. Так всегда было и так будет. В 1990-х годах произошло много изменений во взрослой жизни, а вот в детском жанре всё обстояло замечательно. Выходили чудесные детские книги, а какие песни сочиняли! Издательская индустрия была очень сильная. Я тоже в то время активно издавался. И даже попал в Книгу рекордов России за издание самого большого количества пластинок, кассет и компакт-дисков для детей. Мне грех жаловаться.

**- А как правильно выстроить отношения с детьми? Вы с дочерью Александрой и сыном Павлом – друзья?**

– Да, я строил отношения с детьми именно на основе дружбы. Поэтому всегда всё прощал. Много раз спрашивал: «Сыночек, вот если все скажут, что

ты плохой, что тогда скажет папа?» Он отвечает: «Ты скажешь, что я – самый лучший!» У меня есть такой педагогический приём – метод от противного. Хотя меня за него всё время критиковали. И кормил я своих детей неправильно... Они не хотят есть, а я говорю: «Ну и не ешьте. Но сейчас придут рыцари и не разрешат вам взять ни кусочка, представляете, как будет плохо?» И дети ели! Или вот сын мне как-то раз сказал: «Папа, я очень хочу разбить стекло». «Отличная идея, ты знаешь, я в детстве тоже мечтал стекло разбить!» И мы с ним поехали по помойкам. Нашли оконную раму, её сын и бил. В общем, я все их устремления поддерживал. А когда сын стал подростком, то захотел серёжку в ухо. И я снова: «Давай и серёжку, и татуировку сразу побольше. Ты станешь круче всех ребят. У них только одна, а у тебя будет десять!» Мы вместе пошли к моему знакомому прокалывать ухо, и сын говорит: «Папа, ты первый». Короче, я первым вставил серёжку в ухо. День с ней проходил, а вот сын со своей продержался месяц. В общем, детей надо поощрять. И умело уводить от всяких глупостей.

**- Хочу спросить о вашей супруге Юлии...**

– Она мне помогала всю жизнь, занималась детьми. Прекрасно водит машину, у неё абсолютный музыкальный слух, замечательно играет на фортепиано, отлично рисует.

**- Правда, что с супругой вас познакомил кот?**

– Да, я уезжал, было некуда его пристроить. Кота взяла к себе семья Юли, они любили животных. Я всегда подбирал бездомных кошек и собак. И в результате нашёл единомышленницу! Сейчас у нас живут две собаки. Один раз я участвовал в передаче, на эфир



кто-то привёз курицу. Передачу сняли, а курицу никто забирать не хотел. Пришлось мне отвезти её на дачу. В другой передаче какой-то актрисе подарили рыжего котёнка, а она отказалась. Стали искать, кому отдать. Пятьдесят человек было в студии. Никто не взял. Я забрал этого котика, а потом его приютили мои соседи. Они – айтишники, часто меняют место жительства, и кот путешествует вместе с ними. Уже побывал в Турции, Казахстане, сейчас живёт в Париже.

**- Почему, когда я слушаю ваши песни, у меня всегда ком в горле и хочется плакать? Вы сталкивались с такой реакцией на ваши мелодии?**

– По этому поводу я придумал такую шутку. Когда ко мне подходят женщины и говорят: «Я выросла на ваших песнях», то довольно строго им отвечаю: «Обещайте, что и умрёте с ними!». Пугаются, но обещают. Просто моя музыка напоминает, что жизнь быстротечна, поэтому и хочется плакать...



## ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ  
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15,  
22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+  
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+  
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.45 Т/С «ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ»  
12+  
00.00, 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, 02.15, 03.30 Т/С «РАЙСКИЙ»  
16+  
17.00 МАЛАХОВ 16+  
21.30 Т/С «ЛИМИТИЦЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ»  
16+  
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ  
СОЛОВЬЕВЫМ  
12+

## НТВ



04.40, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС»  
16+  
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ  
16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10  
СЕГОДНЯ  
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
16+  
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+  
16.45 ЗА ГРЯНЬЮ 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/С «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ»  
16+  
22.15 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ»  
16+  
00.30 ЗАХАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУССКОГО  
12+  
01.10 Т/С «ПАУТИНА»  
16+

## СРЕДА, 21 ЯНВАРЯ

## ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ  
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15,  
22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+  
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+  
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.45 Т/С «ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ»  
12+  
00.00, 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, 02.15, 03.30 Т/С «РАЙСКИЙ»  
16+  
17.00 МАЛАХОВ 16+  
21.30 Т/С «ЛИМИТИЦЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ»  
16+  
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ  
СОЛОВЬЕВЫМ 12+

## НТВ



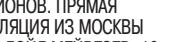
04.45, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС»  
16+  
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10  
СЕГОДНЯ  
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
16+  
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ  
16+  
16.45 ЗА ГРЯНЬЮ 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/С «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ»  
16+  
22.15 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ»  
16+  
00.30 Т/С «ПАУТИНА» 16+  
04.05 Т/С «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР»  
16+

## МАТЧ ТВ



08.00, 17.00 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+  
08.30 ЧЕЛОВЕК ИЗ ФУТБОЛА. ДМИТРИЙ  
ХОЛОД 12+  
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ  
09.05, 13.35, 17.35, 01.35 ВСЕ НА  
МАТЧ! 12+  
11.05, 14.35 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+  
11.25 КОМАНДА МЕЧТЫ 12+  
12.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.  
ОБЗОР ТУРА 6+  
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР  
16.25 ВИД СВЕРХУ 12+  
18.55 Д/Ф «ЛИНОЕЛЬ МЕССИ» 12+  
20.05 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+  
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ  
КОЛ. НЕФТЕХИМИК  
(НИЖНЕКАМСК) - ДИНАМО (МСК).  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

## КУЛЬТУРА



00.00 БИЛЬЯРД. ВЕТВОМ ЛИГА  
ЧЕМПИОНОВ. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
02.45 Д/Ф «НОВАК ДЖОКОВИЧ. ТОЛЬКО  
ПОБЕДА» 12+  
03.55 БОБСЛÉЙ. КУБОК МИРА. ДВОЙКИ.  
ЖЕН. 6+  
05.55 НОВОСТИ 0+  
06.00 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ.  
«ПАРИ НИЖНИЙ НОВГОРОД»-  
«ЕНИСЕЙ» (КРАСНОЯРСК) 6+

## МАТЧ ТВ



08.00, 17.00 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+  
08.30 ЧЕЛОВЕК ИЗ ФУТБОЛА. ДМИТРИЙ  
ХОЛОД 12+  
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ  
09.05, 13.35, 17.35, 01.35 ВСЕ НА  
МАТЧ! 12+  
11.05, 14.35 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+  
11.25 КОМАНДА МЕЧТЫ 12+  
12.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.  
ОБЗОР ТУРА 6+  
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР  
16.25 ВИД СВЕРХУ 12+  
18.55 Д/Ф «ЛИНОЕЛЬ МЕССИ» 12+  
20.05 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+  
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ  
КОЛ. НЕФТЕХИМИК  
(НИЖНЕКАМСК) - ДИНАМО (МСК).  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

## КУЛЬТУРА



06.30 ПРОФИЛАКТИКА  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55  
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+  
11.10, 01.10 XX ВЕК 16+  
12.15 КРИСТАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+  
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КИНО  
16+  
13.50, 02.10 ОСТРОВА 16+  
14.30 Д/Ф «КАПИТАН НЕМО» 0+  
15.45 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+

## КУЛЬТУРА



06.30 ПРОФИЛАКТИКА  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55  
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+  
11.10, 01.10 XX ВЕК 16+  
12.15 КРИСТАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+  
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КИНО  
16+  
13.50, 02.10 ОСТРОВА 16+  
14.30 Д/Ф «КАПИТАН НЕМО» 0+  
15.45 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+  
17.45 МАСТЕРЫ РОССИЙСКОЙ  
КОНЦЕРТНОЙ СЦЕНЫ 16+  
18.45 СЕМИНАР 16+  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+  
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+  
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
20.50 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+  
21.30 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+  
22.15 Т/С «МЕГРЭ» 16+

## Домашний



06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
07.30, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
08.30, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
10.45, 23.25 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»  
16+  
11.55, 00.30 Д/Ф «ПОРЧА» 16+  
13.00, 01.25 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+  
13.35, 01.50 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»  
16+  
14.10, 02.20 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ  
ДУШ» 16+  
14.45 X/Ф «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ОБОРОТНЯ»  
16+  
19.00 X/Ф «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕРЫ» 16+  
04.25 6 КАДРОВ 16+

## ТНТ



07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30,  
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,  
12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30,  
15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00,  
17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30,  
20.00, 20.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/С  
«САШАТАНЯ» 16+  
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С  
«ПОЛЯРНЫЙ» 16+  
23.00 X/Ф «МИНИСТЕРСТВО» 16+  
13.20, 01.50 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»  
16+  
14.35, 02.20 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ  
ДУШ» 16+  
14.30 Т/С «РЕБЕНОК ПО РАСЧЕТУ» 16+  
19.00 X/Ф «ПОДАРИ МНЕ НАДЕЖДУ» 16+  
04.25 6 КАДРОВ 16+

## ЗВЕЗДА



05.15, 14.20, 17.10, 03.35 Т/С «ЖУКОВ»  
16+  
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+  
11.00, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ  
16+  
11.15, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+  
11.35, 13.20 X/Ф «СУМКА ИНКАССАТОРА»  
16+  
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
20.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+  
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+  
23.15 X/Ф «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ» 12+  
00.55 X/Ф «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ» 12+  
02.20 Д/Ф «ШЕДЕВРЫ ВОЕННЫХ МУЗЕЕВ»  
16+  
03.10 Д/Ф «МОСКВА ФРОНТУ» 16+

## ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+  
08.15 ДОКТОР И... 16+  
08.40 Т/С «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ  
УБИЙСТВА» 12+  
10.40 Д/Ф «БАСИЛАШВИЛИ.  
ПЕРЕИГРАТЬ СУДЬБУ» 16+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ  
11.50, 02.50 X/Ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ»  
12+  
13.45, 04.55 МОЙ ГЕРОЙ 12+  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
15.00 X/Ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ВЗРЫВ»  
12+  
16.55 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+  
18.10 X/Ф «СМЕРТЬ НЕ ТАНЦУЕТ ОДНА»  
12+  
22.35 ЗАКОН И ПОРЯДОК 16+  
23.05 Д/Ф «ЛИШНИЕ ДЕТИ ЗВЕЗД» 16+  
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

## СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+  
11.00 Д/Ф «ХЕРСОНЕС. РОДИНА НАШЕЙ  
РОДИНЫ» 12+  
12.00, 23.45 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
12.10 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+  
12.40 X/Ф «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ  
БОЛЬШИМИ» 12+  
14.35 X/Ф «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ» 12+  
16.10, 23.55, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+  
17.10 X/Ф «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР» 0+  
19.30 БЕСОГОН 18+  
20.35 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ  
СВЯЩЕННИКА 12+  
21.35, 01.45 Д/Ф «МУЧЕНИК АБО  
ТБИЛИССКИЙ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+  
22.10 Д/Ф «ДОНБАСС. МАМА, КОГДА ТЫ  
МЕНЯ ЗАБЕРЕШЬ?» 16+  
22.40, 23.10 ПОЛЕ БИТЫ 16+  
00.50 Д/Ф «ПОД АНДРЕЕВСКИМ ФЛАГОМ.  
ЦИКЛ КУЛЬТУРА НАЦИЙ» 6+

## 5 канал



06.15, 06.5

# 12 ЧЕТВЕРГ, 22 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ

1

МАТЧ ТВ 2

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

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ  
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТО ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ  
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+  
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+  
14.30, 02.15, 03.30 Т/С «РАЙСКИЙ» 16+  
17.00 МАЛАХОВ 16+  
21.30 Т/С «ЛИМИТИЦЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+  
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

НТВ

04.35, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+  
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 СЕГОДНЯ  
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+  
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+  
16.45 ЗА ГРЯНУЮ 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/С «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+  
22.15 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+  
00.25 ПОЗДНЯКОВ 16+  
00.40 Т/С «ПАУТИНА» 16+  
04.10 Т/С «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+

КУЛЬТУРА К

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+  
07.20, 13.00, 00.10 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+  
08.25, 22.15 Т/С «МЕГРЭ» 16+  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+  
11.10, 01.00 XX ВЕК 16+  
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. ТЕАТР 16+  
14.00 Д/Ф «ВЛАДИМИР АЛЕКСАНДРОВ. КОРАБЛЬ СУДЬБЫ» 16+  
14.30 Х/Ф «КАПИТАН ФРАКАСС» 12+  
15.45 2 ВЕРНИК 2 16+  
16.30 ПРЯНЧИЙ ДОМИК. «РЕМЕСЛА ЗЕМЛИ ОРОЧЕЙ» 16+  
17.15 Д/Ф «ЖИЛ-БЫЛ ЦАРЬ» 16+  
17.45 МАСТЕРЫ РОССИЙСКОЙ КОНЦЕРТНОЙ СЦЕНЫ 16+  
18.45 СЕМИНАР 16+  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+  
20.05 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+  
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 20.50 КИНО О КИНО 16+  
21.30 ЭНДИГА. АЛЕКСАНДР КЛЮЧКО 16+  
02.15 Д/Ф «НИКОЛАЙ ГОЛОВАНОВ. ГЛАВНЫЙ ДИРИЖЕР СОВЕТСКОГО СОЮЗА» 16+

Домашний

Domashniy

08.00, 17.00 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+  
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+  
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ  
09.05, 13.35, 17.35, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+  
11.25 КОМАНДА МЕЧТЫ 12+  
12.30 БОКС. BARE KNUCKLE FC 16+  
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР 16+  
16.25 ФОРМУЛА 1. ГАСНУТ ОГНИ 12+  
18.55 Д/Ф «МАЙК ТАЙСОН. ЖЕЛЕЗНЫЕ КУЛАКИ» 16+  
20.05 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+  
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. СКА (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)»-СПАРТАК» (МОСКВА). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 00.00 БИЛЬЯРД. ВЕТВОВАЯ ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МОСКВЫ

ТНТ

TNT

08.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
07.25, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
08.25, 02.50 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
10.40, 23.30 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+  
11.45, 00.35 Д/Ф «ПОРЧА» 16+  
12.50, 01.30 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+  
13.25, 01.55 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+  
14.00, 02.25 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+  
14.35 Т/С «РЕБЕНОК ПО РАСЧЕТУ» 16+  
19.00 Х/Ф «НЕВИНОВНАЯ» 16+  
04.30 6 КАДРОВ 16+

ЗВЕЗДА

Zvezda

05.00 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+  
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+  
11.00, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+  
11.10 Д/Ф «ОСВОБОЖДЕНИЕ ЕВРОПЫ. О ЧЕМ НЕ ПОМНИТ МИР СПАСЕННЫЙ...» 16+  
12.00, 13.20 Х/Ф «ОТЧИЙ ДОМ» 12+  
14.55, 17.10, 05.10 Т/С «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ» 16+  
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
19.15 ПО ГОРЧИМ СЛЕДАМ 16+  
20.10 КОД ДОСТУПА 12+  
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+  
23.15 Х/Ф «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ» 12+  
00.55 Д/Ф «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» 12+  
02.20 Х/Ф «ДВА БОЙЦА» 12+  
03.40 Х/Ф «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ» 12+

ТВ Центр

TV Center

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+  
08.15 ДОКТОР И... 16+  
08.40 Т/С «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА» 12+  
10.35, 04.20 Д/Ф «ОЛЕГ ЯНКОВСКИЙ. ТОТ САМЫЙ...» 16+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ 16+  
11.50, 02.50 Х/Ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ» 12+  
13.45, 05.00 МОЙ ГЕРОЙ 12+  
14.50 ГОРОД НОВОСТИ 16+  
15.05 Х/Ф «Я ИДУТЕБЯ ИСКАТЬ. ОРЕЛ НЕ ЛОВИТ МУХ» 12+  
16.55, 23.15 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+  
18.10 Х/Ф «И ТЫ УВИДИШЬ СВЕТ» 16+  
22.35 10 САМЫХ... 16+  
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

SPAS

05.00, 12.05, 23.45 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
05.10 МУЛЬТИФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+  
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+  
11.00 Д/Ф «ИСЦЕЛЕНИЕ» 16+  
12.15 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+  
12.45 Х/Ф «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ» 12+  
14.20 Х/Ф «ПОХИЩЕНИЕ» 0+  
16.05, 23.25, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+  
17.05 Х/Ф «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР» 0+  
19.30 БЕСОГОН 18+  
20.35, 04.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+  
21.35, 01.55 Д/Ф «РЕВОЛЮЦИЯ. ЗАПАДНАЯ ДЛЯ РОССИИ» 0+  
22.40, 23.10, 02.50 ПОЛЕ БИТВЫ 16+  
00.50 Д/Ф «СВЯТИЛЬЩИК ФЕОФАН ЗАТВОРНИК. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+  
01.20 Д/Ф «ТОНКИЙ БАЛАНС» 0+  
03.20 ПАРСУНА. С ВЛАДИМИРОМ ЛЕГОЙДОМ 6+

5 канал

5

06.15, 09.30, 13.30, 00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+  
08.35 ДЕНЬ АНГЕЛА 6+  
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+  
14.20, 17.30, 23.05 Т/С «СЛЕД» 16+  
15.15 Т/С «СЛЕД. НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ» 16+  
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

СПАС

SPAS

06.00, 12.05, 01.15 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
05.10 МУЛЬТИФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+  
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+  
11.00 Д/Ф «РЕВОЛЮЦИЯ. ЗАПАДНАЯ ДЛЯ РОССИИ» 0+  
12.15, 12.45 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+  
13.15, 01.25 Д/Ф «НАШИ СОСЕДЫ» 12+  
14.55 Х/Ф «ЧУЖОЕ ИМЯ» 12+  
16.45 Х/Ф «ПОХИЩЕНИЕ» 0+  
18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+  
19.30, 01.25 Д/Ф «РОССИЯ-ПОЛЬША. ТЫСЯЧЕЛЕТНЯЯ ДЛЯДЬ» 16+  
20.35 СЛЕДЫ ИМПЕРИЙ 12+  
22.15, 04.10 РУССКИЙ КОВЧЕГ С ЯНОМ ТАКСИРОВОМ 12+  
23.15, 23.45, 00.15, 00.45 ПОЛЕ БИТВЫ 16+  
02.20 Д/Ф «АЕРСОНЕС. РОДИНА НАШЕЙ РОДИНЫ» 12+  
03.10 Д/Ф «ОРУЖЕЙНЫЕ БАРОНЫ УКРАИНЫ» 16+

5 канал

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+  
05.25, 05.40 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+  
06.15, 06.55, 07.45, 09.30, 09.35, 10.25, 11.15, 12.05, 13.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+  
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+  
14.20, 15.10, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 18.45, 20.45, 21.35, 22.20 Т/С «СЛЕД» 16+  
19.50 Т/С «СЛЕД. НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ» 16+  
23.10 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+  
00.10, 01.00 ОНИ ПОТЯГЛИСЬ МИР 16+

№3 (1285) 14 ЯНВАРЯ 2026 г.

Пенсионер

областная газета

ТНВ

TNTV

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+  
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+  
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+  
09.30 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+  
10.00, 20.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+  
10.30, 17.30, 19.35, 04.45 ТАТАРЫ 16+  
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+  
11.30 10 САМЫХ... 16+  
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

СТС

STC

16.05 ФАНТАСТИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ 12+  
17.55, 19.00, 19.30 Т/С «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА» 16+  
20.00 Х/Ф «ЗНАКОМСТВО РОДИТЕЛЕЙ» 16+  
22.15 Х/Ф «СЕРЕБРЯНЫЕ КОНЬКИ» 16+  
00.45 Х/Ф «СТРАСТИ ПО МАТВЕЮ» 16+  
02.40 Х/Ф «ПРИ ЧЕМ ТУТ ЛЮБОВЬ?» 16+  
06.00, 05.30 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+  
08.15 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+  
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+  
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/С «ГАДАЛКА» 16+  
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/С «ГЛУХАРЬ» 16+  
23.15 Х/Ф «ОБИТЕЛЬ СТРАХА» 18+  
01.00 Х/Ф «БЫВШАЯ» 18+  
02.30, 02.45, 03.15, 03.30, 04.00, 04.30, 04.45, 05.15 Т/С «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+

ТВ3

tv3

06.00, 05.30 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+  
08.15 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+  
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+  
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/С «ГАДАЛКА» 16+  
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/С «ГЛУХАРЬ» 16+  
23.15 Х/Ф «ОБИТЕЛЬ СТРАХА» 18+  
01.00 Х/Ф «БЫВШАЯ» 18+  
02.30, 02.45, 03.15, 03.30, 04.00, 04.30, 04.45, 05.15 Т/С

## ПЕРВЫЙ



06.00 ДОБРОЕ УТРО. СУББОТА 12+  
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+  
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 10+  
10.00, 12.00 НОВОСТИ  
10.15 Д/Ф «ОТ ПЕРВОЙ ДО ПОСЛЕДНЕЙ НОТЫ» 12+  
11.10 ВСПОМНИТЬ ВСЕ 12+  
12.15 ПОЕХАЛИ! 12+  
13.10 Х/Ф «БЕГ» 12+  
16.55 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? 12+  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
18.20 ЛЕДНИКИЙ ПЕРИОД 12+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.35 СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+  
00.10 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

## РОССИЯ 1

08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА  
08.35 ПО СКРЕПУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+  
09.00 ФОРМУЛА ЕДЫ 12+  
09.25 ПЯТЕРЫХ 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 МЕСТО ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ  
14.50 ЮМОР! ЮМОР! ЮМОР!!! 16+  
17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ 12+  
21.00 Х/Ф «ИЗУМРУДНЫЙ РАЙ» 16+  
00.40 Х/Ф «КРЕСТНАЯ» 12+

## НТВ



06.20 ХДИ МЕНЯ 12+  
07.20 СМОТР 0+  
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ  
08.20 ПОЕДИМ, ПОЕДИМ! 16+  
09.20 ЕДИМ ДОМА 0+  
10.20 ГЛАВНАЯ ДОРОГА 16+  
11.00 ЖИВАЯ ЕДА С СЕРГЕЕМ МАЛОЗЕМОВЫМ 12+  
12.00 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+  
13.00 САТЬЯ 16+  
14.00 НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ 16+  
15.00 СВОЯ ИГРА 0+  
16.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ 16+  
17.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+  
19.00 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 16+  
20.20 Т/С «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+  
22.40 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+  
00.40 КВАРТИРНИК НТВ 16+

## МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ОНЕ ФС. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
10.30 НОВОСТИ  
10.35, 21.35, 00.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
12.00 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО КУБОК РФ. ЖЕН. 10 КМ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
13.50 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК СОДРУЖЕСТВА. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ. ЖЕН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
14.50 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО КУБОК РФ. МУЖ. 15 КМ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
17.00 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК СОДРУЖЕСТВА. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
17.55 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. ЦСКА - ЗЕНИТ (СПБ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
19.55 ГАНДБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. СУПЕРЛИГА. ЖЕН. РОСТОВ-ДОН (Р-Н/ДОН) - АСТРАХАНОЧКА (АСТРАХАНЬ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
22.20, 00.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. СЕВИЛЬЯ - АТЛЕТИК. РЕАЛ (МАДРИД) - ВИЛЬЯРРЕАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

## КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+  
07.05 МУЛЬТИФИЛМЫ 16+  
07.45 Х/Ф «ПЕРЕХОДИМ К ЛЮБВИ» 16+  
09.55 СТАРЕЙШИЕ МУЗ. КОЛЛЕКТИВЫ РОССИИ 16+  
10.25 Х/Ф «ВЕРТИКАЛЬ» 0+  
11.40 Д/Ф «КОЛЛЕКЦИЯ» 16+  
12.10 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+  
12.50, 00.55 Д/Ф «ВОДНЫЙ МИР ОСТРОВА КОМОДО» 16+  
13.45 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ 16+  
15.05 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+  
15.35 Х/Ф «АДМИРАЛ УШАКОВ» 6+  
17.20 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+  
18.00 КОНЦЕРТ АНСАМБЛЯ НАРОДНОГО ТАНЦА ИМ. И. МОИСЕЕВА 16+  
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
19.45 ОТТЕПЕЛЬ 16+  
20.00 Х/Ф «ПОД СЕВЕРНЫМ СИЯНИЕМ» 16+  
22.00 АГОРА 16+  
23.00 Х/Ф «ЦЕРЕМОНИЯ» 16+

## СУББОТА, 24 ЯНВАРЯ

## МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
10.00 НОВОСТИ  
10.05, 19.25, 00.00, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
11.30 М/Ф «ЧЕМПИОНЫ» 6+  
11.55 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+  
12.25 ЛЫЖНАЯ СТРАНА 16+  
12.55 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО КУБОК РФ. КОМАНДНЫЙ СПРИНТ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
15.35 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК СОДРУЖЕСТВА. СМЕШАННАЯ ЭСТАФЕТА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
16.55 БИАТЛОН 16+  
17.25 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. ЛОКОМОТИВ-КУБАНЬ (КРАСНОДАР) - САМАРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
20.05 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. БАРСЕЛОНА - ОВЕДО. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
22.15 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. ЮVENTУС - НАПОЛИ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
00.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. РОМА - МИЛАН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

## КУЛЬТУРА

06.30 МУЛЬТИФИЛМЫ 16+  
07.40 Х/Ф «СЕМЬЯ ЗАСЕПИНХ» 16+  
09.55 ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 16+  
10.25 Д/Ф «КУРСОВАЯ РАБОТА» 16+  
11.10 Х/Ф «СИН» 16+  
12.40 ДОМ УЧЕНЫХ 16+  
13.10 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+  
13.50 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+  
14.20 ИГРА В БИСЕР 16+  
15.05 Д/Ф «ЭЛЕМЕНТЫ» 16+  
15.35 Х/Ф «КОРАБЛИ ШТУРМОУТ БАСТОНЫ» 6+  
17.10 ПЕШКОМ... 16+  
17.45 ЭСТРАДА, КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ 16+  
18.35 Д/Ф «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ. МЕЖДУ ВОСТОКОМ И ЗАПАДОМ» 16+  
19.30, 19.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
20.25 Х/Ф «ВЕРТИКАЛЬ» 0+  
21.40 ПЛАСИДО ДОМИГОН. ГАЛА-КОНЦЕРТ «ВЕСНА. ЛЮБОВЬ. ОПЕРА» 16+  
23.55 Х/Ф «ПЕРЕХОДИМ К ЛЮБВИ» 16+  
02.05 ИСКАТЕЛИ 16+

## Домашний



06.30 Х/Ф «НА ДВОИХ НЕ ДЕЛИТСЯ» 16+  
10.15, 02.50 Т/С «ПРО ВЕРУ» 16+  
19.00 Х/Ф «ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ» 16+  
23.15 Х/Ф «ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ» 16+  
06.00 Т/С «СЕДЬМОЕ НЕБО» 16+

## ТНТ



07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 04.20, 05.05, 05.50, 06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

11.00, 13.25, 15.55, 18.25 ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ 16+

21.00, 00.40 КОНФЕТКА 16+

23.40, 02.45, 03.30 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 16+

## ЗВЕЗДА



05.40, 02.55 Х/Ф «ПОСЛЕ ДОЖДИКА, В ЧЕТВЕРГ...» 6+  
06.55 Х/Ф «ОТЧИЙ ДОМ» 12+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

09.15 ВТОРОЕ МНЕНИЕ 12+

09.45 СССР. ЗНАК КАЧЕСТВА 12+

10.35 НЕ ФАКТ 12+

11.05 ЛЕГЕНДЫ МУЗЫКИ 12+

11.35 ЛЕГЕНДЫ КИНО 12+

12.30 ЖИТЬ ПОСЛЕ 16+

13.15, 19.20 Т/С «ЗАХВАТ» 16+

22.00 Х/Ф «ХОЗЯИН ТАЙГИ» 12+

23.55 Х/Ф «ПРОПАКА СВИДЕТЕЛЯ» 12+

01.25 Х/Ф «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ» 12+

04.25 Т/С «ДОРОГАЯ» 16+

## 5 канал



05.00, 05.15, 05.55, 06.40, 07.25, 08.15, 10.05, 10.10, 11.05, 12.00, 13.00, 13.55, 14.45, 15.45, 16.40, 17.35, 18.30 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» 16+

09.00 СТРАНА СОВЕТОВ 16+

09.30 СТРОЙНАДЗОР 16+

19.25, 20.20, 21.15, 22.10, 23.05 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» 16+

00.00 ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ 16+

01.05 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+

02.10, 02.50 Т/С «ФИЛИН-3» 16+

03.30, 04.15 Т/С «СВИДЕТЕЛИ» 16+

## СПАС



05.45 Х/Ф «ДЕДОМОВКА» 12+

09.00 Х/Ф «СЕКРЕТ НЕПРИСТУПНОЙ КРАСАВИЦЫ» 12+

10.55 ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА 6+

11.30, 00.00 СОБЫТИЯ 16+

11.45 ПЕТРОВКА, 38 16+

11.55 Д/Ф «В. ВЫСОЦКИЙ. ЧЕТЫРЕ ЧЕТВЕРТИ ПУТИ» 16+

12.45 Х/Ф «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 12+

14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+

15.00 Д/Ф «ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ» 16+

15.50 Д/Ф «ОХОТА НА МАНЬЯКА» 16+

16.40 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+

17.35 Х/Ф «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ» 12+

21.20, 00.15 Х/Ф «КАИНОВА ПЕЧАТЬ» 12+

01.05 Х/Ф «ЛИШНИЙ» 12+

## ТВ Центр



05.10 Х/Ф «ПРИМИТЕ ТЕЛЕГРАММУ В ДОЛГ» 6+

07.50 МУЛЬТИФИЛМЫ 0+

09.00 ПРОСТИ ЧУДЕСА 12+

10.00 ПАЛОМНИЦА 12+

11.25 Д/Ф «МУЧЕНИЦА ТАТИАНА. ЦИКЛ ДЕНЬ ПАТРИАРХА» 0+

12.00 БОХЕМСКАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+

14.30, 01.30 Д/Ф «ГОЛОС ЦЕРКВИ» 0+

15.20 РУССКИЙ МИР 12+

16.25 Х/Ф «СВЕРСТНИЦЫ» 12+

18.00, 00.00 ГЛАВНОЕ. С. А. ШАФРАН. НОВОСТИ 16+

19.30, 01.20 ШПИКОВ 12+

19.40 БЕСОГОВ 18+

20.55 ПАРСУНА 6+

## ЧТО ТАКОЕ ГАСТРОСКОПИЯ?

## ОБСЛЕДОВАНИЯ

«Красота и здоровье»

**Это – диагностическая процедура, которая позволяет детально оценить состояние стенок желудка и выявить различные патологии пищеварительного тракта. Для ее проведения используется специальное эндоскопическое оборудование.**

В первую очередь доктор ориентируется на медицинские показания. В зависимости от них он выбирает плановое или экстренное исследование. Плановая процедура намечается заранее для диагностики заболеваний или проведения терапевтических мероприятий. Экстренная гастроскопия необходима для извлечения инородных предметов или остановки внутреннего кровотечения.

Многие заболевания имеют схожую клиническую картину, гастроскопия позволяет поставить точный диагноз. Показаниями к проведению процедуры являются отрыжка, изжога, боль в области эпигастрита, горечь во рту, метеоризм, необъяснимая потеря веса. Часто в результате обследования диагностируются не только язвенная болезнь желудка

и 12-перстной кишки, но и хронический гастродуоденит, дивертикулез пищевода, новообразования.

Направление на гастроскопию выдает врач-гастроэнтеролог или терапевт, но перед этим он назначит анализ крови – общий и биохимический, общий анализ мочи.

Поскольку процедура гастроскопии может быть неприятной для пациента, важно правильно подготовиться к ней. Проконсультируйтесь с врачом и обязательно сообщите, если у вас есть аллергия на анестетики. За три дня до процедуры соблюдайте диету, исключив жирные и острые блюда. За 8 часов до исследования полностью откажитесь от приема пищи: это поможет избежать рвотного рефлекса во время введения эндоскопа. Прекратите прием лекарственных препаратов, включая народные средства. Особенно это касается медикаментов, разжижающих кровь.

За три часа до гастроскопии рекомендуется отказаться от употребления жидкости, до этого можно пить только чистую негазированную воду. В государственные медучреждения стоит взять с собой полотенце и простыню, в частных клиниках обычно все необходимое уже

имеется. Перед исследованием посетите туалет и опорожните мочевой пузырь. Снимите съемные зубные протезы перед началом исследования. Сосредоточьтесь на глубоком и равномерном дыхании – это поможет расслабиться.

Многие люди считают гастроскопию болезненной процедурой. Однако современное оборудование позволяет сделать процедуру более комфортной. Зонд у современных аппаратов около 4,5 мм, а перед исследованием горло пациента обрабатывают лидокаином, чтобы уменьшить неприятные ощущения.

Процедура выполняется в специально оборудованном кабинете. Пациент ложится на кушетку на левый бок, подгиная колени к груди. Рядом находится медицинская сестра, которая поддерживает пациента. Врач обрабатывает ротовую полость антисептиком и устанавливает капу, чтобы предотвратить повреждение оборудования. Затем, после глубокого вдоха, через рот вводится гастроскоп – гибкий шланг с камерой на конце, которая передает изображение на монитор. В процессе проведения исследования в ротовую полость помещают слюноотсос, чтобы избыток слюны не затруднял работу. Важно сохранять глубокое, размеженное и равномерное дыхание на протяжении всего обследования.

Обычно процедура занимает около 20 минут. Результаты исследования становятся доступны в тот же день, за исключением случаев, когда проводится биопсия, тогда ответ придется ждать несколько дней. Гастроскопия с биопсией позволяет с высокой точностью выявить причину неприятных симптомов. Если во время процедуры врач обнаруживает патологические изменения на слизистой оболочке, он может взять образец ткани для гистологического анализа. При подозрении на язву или гастродуоденит врач может взять соскоб со слизистой оболочки для выявления бактерии *Helicobacter pylori*.

Несмотря на то что гастроскопия помогает врачу оперативно установить правильный диагноз, существуют ограничения к ее проведению. Среди абсолютных противопоказаний можно выделить сердечную или дыхательную недостаточность, перенесенные инсульт или инфаркт миокарда, проблемы с кровообращением в головном мозге, запущенные формы атеросклероза, аневризму аорты, серьезные воспалительные процессы в ротовой полости или глотке, обострение бронхиальной астмы, сужение пищевода, болезни свертываемости крови, психические расстройства, кишечную непроходимость.

## ПОВЫШАЮТ ИММУНИТЕТ И НАСТРОЕНИЕ

## СПЕЦИИ ЗИМОЙ

«Красота и здоровье»

**Зима – время испытаний для организма: короткий световой день, холода, дефицит витаминов, частые вирусные инфекции. Но оказывается, одними из лучших помощников для иммунитета в это время года являются специи и пряности.**

Привычные пряные порошки – не просто вкусная добавка к пище, но и эффективный способ повлиять на самочувствие человека. Известно, например, что ароматические соединения корица способны активизировать зоны мозга, ответственные за познавательные способности и запоминание. Еще один пример – имбирь: этот корешок быстро справляется с тошнотой. Суперзвезда из мира специй в последние годы стала куркума. Молекула куркумин в ее составе активно борется с воспалениями. Использовать специи каждый

день, особенно в холодное время года, наука рекомендует всем, кто не имеет противопоказаний или диагнозов, не совместимых с острыми, прямыми и ароматными добавками.

Еще один замечательный бонус от использования специй: благодаря насыщенному вкусу и аромату они позволяют готовить с меньшим количеством соли или вообще без нее. Это жизненно важно: по оценкам ВОЗ, среднестатистический гражданин ест почти в 2 раза больше соли, чем нужно для здоровья. За что быстро «расплачивается» отеками, проблемами с сердцем и сосудами, болезнями суставов.

Гвоздика, имбирь, куркума, чеснок и розмарин возглавляют список специй, которые опасны для болезнетворных микробов, следовательно, полезны для людей в сезон простуд. Разумеется, имбирный чай не становится лекарством от пневмонии, но средством профилактики и поддержки иммунной системы – вполне.

В холодное время года мы по традиции едим больше «комфортных», хорошо насыщающих продуктов. Но мясо, густые супы, крахмалистые овощи и всевозможные пироги – сложная для усвоения пища. Сделать ее легче для переваривания способны пряности. Розмарин, куркума, паприка традиционно используются для маринования мяса и приготовления многокомпонентных блюд как раз потому, что размягчают белки и помогают усваиваться продуктам разной природы.

Актуальным зимой согревающим эффектом обладают анис, душистый, черный перец, корица, гвоздика, чеснок, имбирь, горчица, розмарин, тимьян, куркума. В жгучих специях есть вещества, способные улучшать циркуляцию крови и увеличивать частоту сердечных сокращений, что организм ощущает как приятное тепло, разливающееся по телу.

ТОП-10 СПЕЦИЙ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗИМОЙ

**Корица** снижает тягу к сладкому,

улучшает кровообращение. Снижает гликемический индекс продуктов, с которыми ее употребляют.

**Куркума** известна научно подтвержденным антимикробным и противовоспалительным действием.

**Имбирь** положительно влияет на иммунитет и препятствует образованию тромбов, обезболивает.

**Орегано** имеет легкий мочегонный и потогонный эффект.

**Тмин** борется с отеками и вздутием живота.

**Черный перец** улучшает пищеварение и усиливает свойства куркумы.

**Перец чили** обладает антисептическими свойствами, согревает.

**Розмарин** помогает усваиваться белковой пище, уменьшает газообразование.

**Гвоздика** имеет антибактериальные свойства, способствует уменьшению слизи при простудных заболеваниях.

**Мускатный орех** способен стимулировать выработку серотонина – «гормона счастья».

## СТРЕПТОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ: ОТ АНГИНЫ ДО СКАРЛАТИНЫ

## А ВЫ ЗНАЛИ?

Телеграм-канал «ВсемСанПросвет»

**Всем знакомы такие симптомы, как высокая температура и боль в горле. Кажется, что это неприятное, но быстропроходящее заболевание. Однако за распространенными симптомами может скрываться опасность, способная поражать различные органы человека.**

Стрептококковая инфекция – группа заболеваний, возбудителем которых является бактерия, преимущественно стрептококк группы А. Она способна вызывать ангину, скарлатину, хронический тонзиллит и другие заболевания.

Источник инфекции – больной человек, или бактерионоситель. Основной путь

передачи – воздушно-капельный, который реализуется при разговоре, кашле, чихании. Заразится стрептококковой инфекцией может любой человек, но наиболее восприимчивы к возбудителю взрослые старше 65 лет, а также лица, имеющие хронические заболевания

Наиболее частые клинические формы стрептококковой инфекции – ангина и скарлатина. Ангина (острый тонзиллит) – острое инфекционное заболевание, характеризующееся интоксикацией, лихорадкой, воспалением слизистой оболочки глотки, мягкого неба, миндалин. Процесс может локализоваться с одной стороны или распространяться на обе стороны.

Скарлатина – острое инфекционное заболевание, проявляющееся инток-

сикацией, поражением рогоглотки и мелкоточечной сыпью. Характерные особенности скарлатины – появление в первые сутки болезни по всему телу обильной точечной сыпи, кроме носогубного треугольника, и проявления тонзиллита в виде яркого покраснения миндалин, язычка и мягкого неба.

Лечение стрептококковой инфекции проводится антибактериальными препаратами, которые может назначить только врач после установления диагноза. Для постановки диагноза требуется бактериологическое подтверждение. Без своевременного лечения, а также перенесенная «на ногах» инфекция может приводить к серьезным осложнениям, поражающим сердце, почки, суставы и другие органы.

Для предотвращения заражения стрептококковой инфекцией придерживайтесь простых правил:

исключите контакт с заболевшими любой инфекцией, соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом, используйте антисептик,

не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос и рот, соблюдайте правила респираторного этикета – чихайте и кашляйте в салфетку или локтевой сгиб.

В периоды подъема заболеваемости инфекциями верхних дыхательных путей используйте маски в общественных местах, избегайте мест массового скопления людей, регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений. Эти меры профилактики помогут защититься от любых респираторных инфекций.

## ПОСЕВНАЯ КАМПАНИЯ НАЧИНАЕТСЯ В ЯНВАРЕ

### СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

На дворе снег, потрескивают январские морозы. Не рано ли говорить о начале посевной кампании 2026 года? Нет, не рано: есть растения, семена которых надо сеять именно в январе.

Признанным открывателем посевных сезонов является ремонтантная земляника.

Многократно слышала от садоводов: «Купила несколько пакетиков ремонтантной земляники, но все семена оказались невысажими. И это – уже не в первый раз». Конечно, к качеству семян в последние годы много претензий, но давайте спросим себя: правильно ли мы поступаем с ними, правильно ли заботимся о них? Чаще всего наша «забота» заключается только в том, что мы подобрали хороший почвогрунт, замочили семена, поселяли, накрыли емкость стеклом или пленкой и с нетерпением ждем появления всходов. А они не появляются...

Но у каждой культуры – своя агротехника выращивания. Не исключение и ремонтантная земляника. Первое: перед посевом ее семена в обязательном порядке должны пройти стратификацию. Вначале семена в холщовом пакетике или тряпочке нужно несколько часов подержать в воде, чтобы они немного набухли. Затем сутки-две, не вынимая из ткани, подержать их при обычной комнатной температуре. После этого убрать их на стратификацию, этот этап должен длиться 4 недели при температуре 1-4 градуса тепла. Такие условия могут быть на нижней полке холодильника или в погребе. И неважно, есть ли освещение или нет. Главное – поддержание нужной температуры.

После стратификации земляника всходит быстрее, буквально через полтора-две недели. Уход за будущими всходами в этот период должен заключаться только в том, чтобы периодически приподнимать крышку контейнера и проверять, не появилась ли на поверхности плесень.

Итак, стратификация закончилась. Переносим контейнер в более теплое помещение и приступаем к заделке семян.

Второе условие для получения дружных всходов ремонтантной земляники: семена вносят не в грунт, а на снег, которым следует накрыть землю. Так мелкие семена будут более заметными для равномерного внесения и вскоре вместе с влагой окажутся на земле. Земля должна быть рыхлой и воздухопроницаемой. Садовая и огородная не подходит, нужен специальный грунт из магазина. А емкость должна быть неглубокой.

Поскольку семена земляники прорастают очень медленно, нужно следить, чтобы земля не пересыхала. О ее состоянии скажут капельки на стекле или пленке, которыми прикрыта емкость. Если они есть, значит, влаги в почве достаточно. При их отсутствии надо принимать меры. Поливать следует осторожно, только из пульверизатора или пипетки. Крышку на емкости необходимо немного сдвигать для поступления свежего воздуха. Температурный режим в это время должен быть в рамках 22-25 градусов.

И вот наконец долгожданное чудо: на земле появились белые точки – это проклюнулись семена земляники. Уби-

ратить пленку или стекло с контейнера не надо, они еще должны обеспечивать влажность воздуха. Но когда всходы подрастут, надо расширить отверстие для воздуха, чтобы молодые растения привыкали к более сухому климату.

Нежные растения в это время могут заболеть черной ножкой. Чтобы этого не случилось, желательно раз в 2 недели опрыскивать их раствором «Фитолавина» – биофунгицида, содержащего антибиотики природного происхождения. А с появлением на сеянцах двух листочков следует подкормить их. Идеально подходят «Здравень Аква для клубники» и «Здравень Аква для рассады». Пропорции подробно описаны в прилагаемых инструкциях. Подкармливать рекомендуется один раз через 2 недели. После того, как рассада заметно окрепнет, в фазе 3-4 листьев можно приступать к пикировке, а в мае она будет готова переселиться на грядку.

Как видите, выращивание рассады ремонтантной земляники – длительный и кропотливый процесс, поэтому эта работа начинается в январе. С началом новой посевной кампании, друзья!

## КУДА ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ БАТАРЕИ ХОЛОДНЫЕ?

### ГРАМОТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ

cgon.rosptrebnadzor.ru

В холодное время года любые проблемы с отоплением воспринимаются очень остро. Куда жаловаться, если у вас слишком холодно?

Какой должна быть температура в квартире? В Правилах предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в много квартирных домах и жилых домов, утвержденных постановлением Правительства РФ от 6 мая 2011 года № 354, указывается, что «предоставление коммунальных услуг потребителю осуществляется круглосуточно (коммунальной услуги по отоплению – круглосуточно в течение отопительного периода), то есть бесперебойно либо с перерывами, не превышающими продолжительность, соответствующую требованиям к качеству коммунальных услуг».

Постановление предполагает лишь незначительные перебои в подаче тепла. Допустимая продолжительность перерыва отопления: не более 24 часов (суммарно) в течение 1 месяца; не более 16 часов единовременно – при температуре воздуха в жилых помещениях от +12 до нормативной температуры (18-20 гра-

дусов); не более 8 часов единовременно – при температуре воздуха в жилых помещениях от +10 до +12; не более 4 часов единовременно – при температуре воздуха в жилых помещениях от +8 до +10.

Что делать, если отопление в квартире слабое, жильцы обычно не знают. Устранить такую неисправность может только специалист.

Как быстро должны устранить аварию? Если температура воздуха – от +12 и выше, решить проблему должны в течение 16 часов; если температура – от 10 до 12 градусов тепла, то за 8 часов; если столбик термометра опустился ниже +10, то за 4 часа.

Если вы столкнулись с перерывами в отоплении, вам должны произвести перерасчет платы за соответствующий период. За каждый час отклонения температуры воздуха в жилом помещении свыше допустимой продолжительности суммарно в течение расчетного периода, в котором произошло указанное отклонение, размер платы за коммунальную услугу за такой расчетный период снижается на 0,15% размера платы, определенного за такой расчетный период.

Куда обращаться, если температура в жилом помещении ниже нормы? В управляющую компанию или непосредственно поставщику услуг, эта

информация обычно указана на квитанции, которую мы получаем для оплаты коммунальных услуг.

Вы сможете оставить заявку и дождаться приезда специалиста, который на месте оценит обстановку и произведет необходимые ремонтные работы. Специалист проводит осмотр системы отопления и определяет, в чем может быть причина неисправности. Он должен письменно зафиксировать то, что тепло на момент его приезда отсутствует, при этом обязательно указать конкретные показания – температуру. При замере температуры не следует включать обогреватели и открывать окна. Должна быть замерена средняя температура в нейтральных условиях. Важно заранее предупредить управляющую компанию или поставщика услуг о том, что вы планируете делать замеры и составлять акт.

Также специалист составляет в двух экземплярах акт, одна копия остается у владельца квартиры. Акт нужен для того, чтобы вы могли обратиться за перерасчетом платы за отопление или защищать свои интересы в суде, если до него дойдет.

Если вы обратились в диспетчерскую службу, а на ваш вызов никто не приехал, необходимо повторить звонок и

сообщить о неявке специалиста. Требуйте разъяснений и приезда сотрудника в ближайшее время. В случае отказа пишите обращение в организации, контролирующие действия поставщика услуг отопления. Обращение должно быть зафиксировано в диспетчерской службе.

Претензию составьте в письменном виде в двух экземплярах, один останется у вас, на нем должны проставить подпись и дату, когда ее приняли в работу. Ответить вам должны в течение 10 дней. Зачастую компании стремятся решить все проблемы на этом этапе и не доводить до суда. Если проблему с отоплением не могут решить, то смело обращайтесь в Жилищную инспекцию или территориальные органы Роспотребнадзора.

Обращение в суд – последняя инстанция, приложите к иску все доступные вам документы: акты, результаты замеров, квитанции, показания свидетелей, записи о телефонных обращениях либо обращениях через Интернет, жалобы и претензии, которые вы рассыпали ранее. При положительном решении суда ответчик будет обязан по суду устранить все неисправности и компенсировать вам убытки, которые вы понесли в результате отсутствия отопления.

## ТО ЛИ КАША, ТО ЛИ СУП? НЕТ, ЭТО КУЛЕШ!

### МУЖЧИНА НА КУХНЕ

Виктор Субачев

Зимние холода побуждают нас питаться плотно и сытно. Для этого подходит кулеш. Он и согреет, и сил прибавит, и немного времени для приготовления займет.

Уверен, что такой питательный и согревающий суп наподобие густой похлебки или жидкой каши представители молодого поколения точно не вкушали.

Кашанье это стало забывать и среди моих ровесников-ветеранов. Советую вспомнить!

Кулеш варили на кострах в походах казаки Запорожской Сечи. Само слово «кулеш» – венгерского происхождения. Означает пшено, просо. Энергетическую емкость кулеша издавна обеспечивают пшенная крупа и нарезанные аккуратно кусочки сала или бекона, с добавлением соли и специй.

Однако стариинному блюду легко придать новизну. Предлагаю вариант

кулеша из родственных традиционному набору современных ингредиентов – смеси из пшеничных, ячменных, ржаных и овсяных хлопьев и говяжьей тушенки. Предпочтительнее использовать имеющиеся в продаже хлопья указанных злаков в фабричной упаковке с символикой времени варки «3 минуты».

Выбираем кастрюлю с утолщенным дном, наливаем 1200 мл воды, расчетной на две-три порции полусупа – полукаши. В кипящую и подсоленную

по вкусу воду отправляем граненый стакан с горочкой зерновых хлопьев. Периодически перемешиваем густеющую массу, убавляем огонь. Когда перестанет всплывать белая пена, а хлопья чуть уварятся, загружаем предварительно размятое в тарелке тушеное мясо. Закрываем крышкой, оставляем потомиться. Перед окончанием сдабриваем кулеш молотым красным или черным перцем на кончике ножа.

Простая народная еда, объединившая в себе первое и второе блюдо, готова!

## СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

## «Яблоки на снегу»

Слова знаменитого шлягера Михаила Муромова просит напечатать читательница из Талицы Н. Щепелина. Она также адресовала сотрудникам газеты самые добрые пожелания в наступившем году. От души благодарим за поздравления и выполняем просьбу.

## Музыка и слова – Михаила Муромова

Яблоки на снегу – розовые на белом.  
Что же нам с ними делать, с яблоками на снегу?  
Яблоки на снегу в розовой нежной коже,  
Ты им ещё поможешь, я себе не могу.  
Припев:  
Яблоки на снегу, яблоки на снегу,  
Яблоки на снегу, яблоки на снегу,  
Ты им ещё поможешь, я себе не могу.  
Ты им ещё поможешь, я себе не могу.  
Яблоки на снегу так беззащитно мерзнут,  
Словно белые весны, что в памяти берегу.  
Яблоки на снегу медленно замерзают,  
Ты их согреяй слезами, я уже не могу.  
Яблоки на снегу – я их снимаю с веток.  
Светят прощальным светом яблоки на снегу.  
Что же нам с ними делать, с яблоками на снегу?  
Светят прощальным светом яблоки на снегу...

## ГОР МУСОРА УДАЛОСЬ ИЗБЕЖАТЬ

## ДОСТОВЕРНО

## Более 46 тысяч тонн мусора вывезли коммунальщики за новогодние каникулы из муниципалитетов Свердловской области.

Традиционно в новогодние праздники фиксируется рост объёма бытовых отходов. За этот период из населённых пунктов Свердловской области было вывезено более 46 тысяч тонн твёрдых коммунальных отходов – на 30% больше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Увеличение показателей связано с более продолжительными праздничными днями.

Работа региональных операторов находилась на усиленном контроле министерства природных ресурсов и экологии Свердловской области, Центра управления регионом и публично-правовой компании «Российский экологический оператор». «Несмотря на возросшую нагрузку

система обращения с отходами в регионе отработала устойчиво. Все возникающие вопросы решались в оперативном режиме, усиленный контроль позволил минимизировать возможные неудобства для жителей», – отметил заместитель министра природных ресурсов и экологии Свердловской области Егор Свалов.

Из Екатеринбурга и муниципалитетов, входящих в зону обслуживания АО «Спецавтобаза», вывезено 32,5 тысячи тонн отходов. С территории Западного административно-производственного объединения, где работает ООО «Эко-Парк», транспортировано 5,8 тысячи тонн ТКО. Из Северного АПО, находящегося в зоне ответственности ООО «Рифей», – 7,8 тысячи тонн.

В праздничные дни у всех региональных операторов были назначены ответственные дежурные, обеспечивающие оперативную связь с муниципалитетами. Мониторинг состояния контейнерных площадок

осуществлялся в непрерывном режиме. В отдельных населённых пунктах фиксировались переполнения, связанные с неудовлетворительным состоянием подъездных путей и затруднением проезда спецтехники из-за припаркованных автомобилей. Для оперативного решения таких ситуаций использовалось мобильное приложение «Госуслуги Авто», позволяющее направлять владельцам транспортных средств уведомления о блокировании контейнерных площадок.

Всего в работе по сбору и транспортировке отходов в праздничные дни было задействовано более 1 тысячи человек, включая водителей, подборщиков, диспетчеров и дежурных сотрудников региональных операторов, а также свыше 750 единиц спецтехники. Работа ведётся в рамках нацпроекта «Экологическое благополучие».

Департамент информполитики

## «МЕНЯ ПОТОМ ГОДА ДВА ЗВАЛИ «ФИЛАДЕЛЬФИЙ ФЛАЕРЫЧ»

## ЛЕГЕНДЫ СПОРТА

Владимир Васильев

**В начале января исполнилось 50 лет со дня первого хоккейного матча между чемпионами СССР и НХЛ. Эта игра, вошедшая в историю как одна из самых скандальных, стала звёздным часом свердловчанина Виктора Кутергина. Накануне юбилейной даты о нём в Екатеринбурге выпустили книгу.**

Виктор Кутергин родился в 1952 году в Свердловске. В 18 лет начал играть за местный «Автомобилист». В 1973 году был призван в армию и стал выступать за свердловский СКА. В 1975-м его перевели в главную армейскую команду страны – ЦСКА.

## Звёздный час

В декабре 1975 года ЦСКА отправился в Северную Америку, где сыграл четыре матча с клубами тамошней Национальной хоккейной лиги. В первых трёх встречах армейцы дважды победили и один раз сыграли вничью. Оставался последний поединок – в Филадельфии, вокруг которого царил невероятный ажиотаж. Команда «Филадельфия флаерз» на тот момент была действующим обладателем Кубка Стэнли, а ЦСКА – действующим чемпионом СССР, так что именно в их встрече, по мнению НХЛ, определялась реальная сила каждой из сторон.

Хозяева начали встречу очень агрессивно. Силовое давление было просто запредельным. Однако игру испортили не столько «лёгчики», сколько судья Ллойд Гилмор.

На 12-й минуте Эд ван Имп врезался в спину Валерия Харламова, угодив ему локтем в шею. Советский игрок рухнул на лёд, потеряв сознание. Если бы рефери удалил канадца, видимо, инцидент был бы исчерпан. Но Гилмор показал, что нарушения правил не было. Этот демонстративный цинизм настолько возмутил армейцев, что наставник ЦСКА Константин Локтев принял беспрецедентное решение: увёл команду в раздевалку. После долгих переговоров на повышенных тонах – представители НХЛ угрожали не заплатить советской стороне за проведённую серию – армейцы вынуждены были вернуться на лёд. И получили ещё один иезуитский «подарок» от Гилмора: судья дал армейцам 2-минутный штраф за задержку игры! Своим шансом «Филадельфия» воспользовалась, открыв счёт. На 18-й минуте она забила второй гол.

В начале второго периода ЦСКА получил численное преимущество. Но вернуть игру не вышло. Более того, армейцы ещё и пропустили. Счёт стал 0:3.

На 31-й минуте советским хоккеистам удалось наконец забить самим. Владимир Попов по левому флангу вошёл в зону хозяев и, прежде чем его сбили на лёд, успел отбросить шайбу на правый край – в район синей линии. Там катился Виктор Кутергин. Не обрабатывая шайбу, он щёлкнул со всей силы и забил!

К перелому в игре этот гол, к сожалению, не привёл: армейцы проиграли – 1:4. Но зато он сделал Кутергина в нашей стране вечной знаменитостью: человеком, который забил первый гол обладателю Кубка Стэнли. Как говорил



Виктор Кутергин (слева), Бобби Кларк и Росс Лонсбери; обложка книги о Кутергине

сам хоккеист, «меня после этого года два называли Филадельфий Флаерыч».

В Северной Америке форварда армейцев тоже запомнили, но по другой причине...

Разбил голову  
Бобби Кларку

В сознании большинства наших болельщиков капитан «Флайерз» Бобби Кларк, конечно, великий игрок, но при этом полный подонок. Именно Кларк в 1972 году гонялся за Валерием Харламовым и со всей силы лупил клюшкой по большой лодыжке советского форварда. И в итоге сумел-таки вывести одного из лидеров сборной СССР из строя. Но 11 января 1976 года Виктор Кутергин в какой-то мере отомстил Кларку: ударом клюшки разбил ему голову...

Впрочем, это произошло случайно,

никакой грубости со стороны уральца не было. В середине третьего периода шайба оказалась за воротами «Флайерз», и Кутергин поехал туда. Защитник Том Блэйдтон встретил соперника плечом в плечо. Кутергина крутануло вокруг своей оси, и он концом клюшки угодил в лоб проезжавшего мимо Кларка.

Арбитры, как и хоккеисты «Филадельфии», не увидели в происходящем никакого криминала: не последовало ни удаления, ни драки. А Кларк вернулся на лёд через несколько смен...

## Что было потом

Окончив службу, Виктор Кутергин вернулся в «Автомобилист» и играл за него практически бессменно до конца карьеры. В начале 1990-х три с половиной сезона был тренером команды. Скончался в 2019 году в возрасте 66 лет.

6+ НАШ САЙТ: [газетапенсионер.рф](http://газетапенсионер.рф)

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Пенсионер

№3 (1285)

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

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

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

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602.

Телефон: 8 977-211-21-00. E-mail: [ps@mediakrug.ru](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 «Трайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 13.01.2026 г. Дата производства 13.01.2026 г.

Выход в свет 14.01.2026 г. Тираж 6 000 экз. Заказ 3605.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: [ps@mediakrug.ru](mailto:ps@mediakrug.ru)

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргина

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки тел. 8 995-743-10-48

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»  
по QR-коду

