

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 41 (1271)
8 ОКТЯБРЯ 2025 г.

Дежурный по номеру

КАК ВЫ ПОДДЕРЖИ-
ВАЕТЕ ОСЕНЬЮ СВОЮ
ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ?
КАКИМИ ВИДАМИ ФИ-
ЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ЗАНИМАЕТЕСЬ?

Ваши звонки принимаются
с 9 по 14 октября.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912- 229-31-01
Елена Анатльевна
Зинковская

КАКИЕ ЗАКОНЫ ВСТУПИЛИ В СИЛУ В ОКТЯБРЕ 2025 ГОДА?

спроси.дом.рф
Фото: www.terem-capital.ru

В октябре вступает в действие ряд важных законодательных изменений, которые затронут разные сферы жизни – от финансов до жилищного рынка. Нововведения, среди прочего, повлияют также на порядок подтверждения пенсионного статуса, индексацию пенсий. Рассказываем о тех изменениях в законодательстве, которые затрагивают наших читателей.

Индексация военных пенсий

С 1 октября в России началась индексация пенсий для военных пенсионеров и бывших сотрудников силовых ведомств. Основанием для повышения выплат стало увеличение денежного довольствия действующим военнослужащим и сотрудникам МВД, Росгвардии, ФСИН и других аналогичных структур.

Средний размер военной пенсии после октябрьской индексации составит 46 тыс. рублей. Эта цифра складывается из обычной суммы пенсии и прибавки в результате пересчета. По уровню соотношения с ценами можно сказать, что нынешняя прибавка в 7,6% инфляцию не перекрывает, однако в целом с учетом январского повышения общая прибавка за год превышает 17%, что выше темпов роста потребительских цен.

Перерасчет произойдет автоматически, без необходимости подачи каких-

либо заявлений. Пенсионеры начнут получать проиндексированные выплаты уже в октябре. Если октябрьская пенсия была перечислена до проведения перерасчета, недостающая сумма будет выплачена отдельно.

Что касается гражданских пенсионеров, основные индексации для них в этом году уже прошли: страховые пенсии повышались в январе, а социальные – в апреле. Ранее сообщалось, что следующая индексация страховых пенсий пройдет досрочно – 1 января 2026 года. Размер индексации составит 7,6%.

Рассылка уведомлений от ФНС

Массовая рассылка налоговых уведомлений за 2024 год для физических лиц завершается в октябре. Федеральная налоговая служба России направит уведомления около 66,5 млн граждан, владеющих имуществом – землей, транспортом или недвижимостью. Примерно 45 млн человек получают их в электронном виде через личные кабинеты на сайте ФНС или «Госуслугах», остальные – по почте заказными письмами. Оплатить налоги нужно будет не позднее 1 декабря 2025 года.

Как известно, пенсионеры освобождены от имущественных налоговых выплат, но только за один объект недвижимости или единицу транспорта. Если у пенсионера имеются в собственности два и более объекта одинакового назначения, к примеру, два капитальных



гаража, то за один из них заплатить налог все же придется.

Также ФНС напомнила об уплате налога на банковские вклады за 2024 год.

Налоговая служба подчеркивает: от граждан не требуется самостоятельных расчетов или подачи декларации. Все необходимые сведения о выплаченных процентах уже переданы банками. ФНС автоматически рассчитала сумму к уплате.

Налогом облагается не весь доход от вкладов, а только та его часть, которая превышает необлагаемый лимит. Этот лимит определяется на основе ключевой ставки Банка России. К примеру, при

годовом доходе на общую сумму вклада – 270 тыс. рублей – налог будет удержан только с 60 тыс.. По ставке НДФЛ в размере 13% сумма к уплате составит 7,8 тыс. рублей.

Для проверки налога на доходы по вкладам необходимо: зайти на официальный сайт ФНС, авторизоваться в личном кабинете налогоплательщика – это можно сделать с помощью учетной записи «Госуслуг». Сумма налога к уплате будет отражена на Едином налоговом счете (ЕНС). Также информацию о налоге можно найти в разделе «Уведомления». Крайний срок для перечисления платежа – также 1 декабря 2025 года.

ФГДС И КОЛОНОСКОПИЯ В «АНГИО ЛАЙН»: БЕЗ СТРАХА И БОЛИ!

Предлагаем современные методы диагностики злокачественных новообразований ЖКТ

Ежегодно тысячи россиян сталкиваются с раком желудка и кишечника. Люди старше 55 лет находятся в зоне особого риска. Важно помнить: рак – болезнь управляемая, и чем раньше она будет выявлена, тем выше шансы на полное излечение.

С седацией (во сне) и без нее у нас вы можете выполнить колоноскопию – исследование внутренней поверхности толстой кишки и гастроскопию (ФГДС) – исследование слизистой оболочки пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. В ходе исследования возможно взятие материала для исследований, а также удаление новообразований с последующим гистологическим исследованием.



Наши эндоскописты и анестезиологи имеют многолетний стаж работы.

Это гарантия комфорта прохождения процедуры и безопасности эндоскопической диагностики. Пациенты говорят: «Все прошло настолько быстро и безболезненно, что даже пульс не участился!»

Помните, долгая и здоровая жизнь в ваших руках. Обращайтесь к врачу своевременно, при появлении любых сомнительных симптомов.

До 31 октября в «Ангио Лайн» действует скидка 10% на комплекс колоноскопия + гастроскопия + седация.

Запись на прием +7 (343) 304-63-46

www.mc-angio.ru

Екатеринбург, ул. 8 Марта, 86 (ост. Большакова))

Реклама. Л041-01021-66/00351875 от 12.07.2018; ООО Медицинский центр «АНГИО ЛАЙН» ИНН 6679072359 ОГРН 1156658027228

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

ГРУППА «ПОМОЖЕМ. ПОДДЕРЖИМ»: ТРИ ГОДА ЗАБОТЫ И НЕРАВНОДУШИЯ!

ВЕСТИ С МЕСТ

Во Дворце культуры Среднеуральска состоялось чествование группы «Поможем. Поддержим». Это невероятные люди, которые в течение трех лет собирают гуманитарную помощь, плетут маскировочные сети, шьют одежду, покупают необходимое оборудование, технику и отправляют все это в зону СВО.

Вместе с депутатами Законодательного собрания Свердловской области Алексеем Сваловым и Вячеславом Брозовским глава Среднеуральска Алексей Стасенок вручил медали, благодарственные письма и подарки участникам группы, ветеранам и участникам специальной военной операции, которые сейчас находятся в отпуске в родном городе. Участники группы «Поможем. Поддержим» за три года СВО сплели 600 сетей!

«Такой группы, как в Среднеуральске, я не видел нигде. Спасибо вам огромное за то, что защищаете Отечество своими хрупкими плечами и поддерживаете наших бойцов! То, что вы делаете в тылу, не передать словами, я уверен, что парни, которые получают от вас помощь, очень благодарны, им греет душу, что мы они их помним!» – сказал депутат Заксобрания Свердловской области Алексей Свалов.

«В момент начала СВО мы и подумать не могли, что будет происходить дальше, как трансформируется за это время наше общество. Многие начали сразу же помогать и проявили себя делом», – сказал глава МО Среднеуральска и секретарь партии «Единая Россия» Алексей Стасенок.

Труд среднеуральских волонтеров отмечен Благодарственным письмом, подписанным командиром войсковой части 95395 подполковником Холенковым.

«Вы оказываете огромную помощь нашим бойцам, поэтому хочу пожелать здоровья вашим рукам и чтобы все ваши ребята вернулись домой», – сказал на-



чальник отдела военного комиссариата Верхней Пышмы Юрий Саитов.

С теплыми словами благодарности к собравшимся обратилась руководитель движения «Поможем. Поддержим» Жанна Зуева: «Спасибо нашим ребятам, которые выполняют свой долг в зоне СВО, спасибо всем, кто поддерживает нас, откликается на просьбы, помогает с отправкой, оказывает помощь семьям участников».

Глава муниципалитета вспоминает собственную поездку в командировку в новые российские регионы, где посланцы Среднеуральска передавали бойцам адресную гуманитарную помощь, собранную группой «Поможем. Поддержим».

«Музей трофеев от участников СВО формируется в местной администрации, – рассказывает Алексей Стасенок. – Первые экспонаты я привез из командировки в новые российские регионы. Монетки, шевроны, которые мне дарили бойцы, и гитару с автографами наших героев. Мы с ними встретились на передовой. Бойцы были рады не столько вещам, сколько вниманию, и благодарили за

любые весточки с Родины, они дают им силы. Мне выпала честь вручить одному из наших ребят медаль «За воинскую доблесть» II степени.

В ответ мы с волонтерами получили Благодарственные письма от командира воинской части и медали, что стало для нас большим стимулом продолжать работу. После этой поездки я понял, что она – точно не последняя, нужно помогать еще активнее, от этого зависят жизни наших ребят.

Под регулярные сигналы воздушной тревоги мы с волонтерами проехали Донбасс, Луганск, Мариуполь. В городах – следы обстрелов и столкновений, но видно, как их восстанавливают. Были мы и у мемориала «Аллея ангелов», посвященного погибшим детям Донбасса,



куда люди несут мягкие игрушки и цветы. Тяжело там находиться... Также побывали на Аллее героев, где стоят бюсты первого президента ДНР Александра Захарченко, бойцов Гиви, Моторолы, Мамаю, Кобы, Вохи, сына уральского полпреда Артема Жого, а также народного артиста России Иосифа Кобзона, который оказывал помощь ДНР.

Хочу поблагодарить руководителя группы Жанну Зуеву, ее активная позиция заслуживает огромного уважения. Спасибо всем за вашу заботу и неравнодушие!».

Любой человек может помочь участникам СВО через организатора волонтерского сообщества «Поможем. Поддержим» Жанну Зуеву, ее телефон: 8 904-175-54-52.

Пресс-служба администрации
МО Среднеуральск
Фото со страницы
Алексея Стасенка «ВКонтакте»



ПОДГОТОВКА К ЗИМЕ НА СРЕДНЕМ УРАЛЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАВЕРШЕНА

ОФИЦИАЛЬНО

В Свердловской области завершается подготовка жилищно-коммунального хозяйства и объектов социальной сферы к отопительному сезону 2025-2026 годов. Подача тепла начата во всех муниципалитетах Свердловской области.

Общий уровень готовности коммунальной инфраструктуры составляет свыше 99%. Все работы находятся на завершающей стадии.

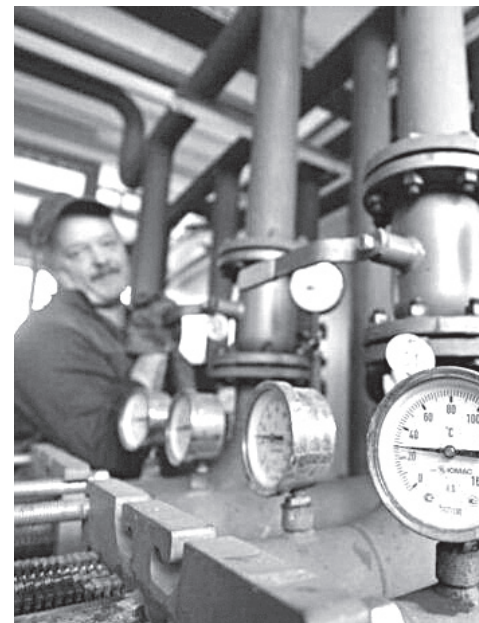
На территории региона подготовлено свыше 30 тыс. многоквартирных домов, завершены работы более чем на 14 тыс. км тепловых сетей, почти 11 тыс. км водопроводов и более 6,7 тыс. км канализационных сетей. Значительное внимание уделено замене ветхих участков инженерных коммуникаций.

«Подготовка к отопительному сезону в регионе выходит на финишную прямую. Несмотря на масштаб задач основные работы выполнены в срок, жители области уже получают тепло в своих домах. Мы обеспечили высокую степень готовности котельных, сетей и жилфонда, сформировали необходимый запас топлива и материально-технических ресурсов. Это позволяет нам уверенно войти в зиму и обеспечить стабильную работу систем жизнеобеспечения», – отметил исполняющий обязанности министра энергетики и ЖКХ Свердловской области Алексей Рубцов.

Сформированы устойчивые запасы топлива: заготовлено 64 тыс. тонн угля, что составляет более 155% от необходимого объема, а также около 101 тыс. кубометров твердого топлива и 0,2 тыс. тонн жидкого топлива.

Для обеспечения бесперебойной работы в отопительный период в регионе сформировано более 1 тыс. аварийных бригад общей численностью свыше 5 тыс. человек. В полном объеме сформирован резерв материально-технических ресурсов, необходимых для оперативной ликвидации возможных аварийных ситуаций.

Ранее губернатор Свердловской области Денис Паслер акцентировал внимание глав муниципалитетов на необходимости заблаговременной и качественной подготовки к зимнему сезону. Он поручил организовать межведомственный контроль за ремонтом инженерных сетей жилфонда и социально значимых объектов и своевременным получением паспортов готовности к отопительному сезону 2025-2026 годов.



Департамент информполитики

СВЕЖИЕ «ГОСТИ» ИЗ ЗАРУБЕЖЬЯ – К УРАЛЬСКОМУ СТОЛУ



Оксана Рымарь

КОМПЕТЕНТНО

Осень – пора, когда и на Среднем Урале аграрии собирают приличный урожай, и из других российских регионов и ближнего зарубежья к нам поступает сезонная сельхозпродукция. Везут в Свердловскую область и тропическую экзотику. О том, как организован контроль за безопасностью ввозимых овощей и фруктов, чтобы не допустить проникновения в регион вредителей и возбудителей болезней сельхозкультур, мы говорим с начальником отдела надзора за обеспечением карантина растений, качеством зерна и семенного контроля по Свердловской области Уральского межрегионального управления «Россельхознадзора» О.М. Рымарь.

- Оксана Михайловна, какова география поставок в Свердловскую область сезонной сельскохозяйственной продукции? Стало больше поставок овощей и фруктов из российских регионов? Или по-прежнему много идет из-за рубежа?

- Всего в этом году в Свердловскую область ввезено около 70 тыс. тонн разнообразной плодоовощной продукции. Что касается географии поставок, то это, конечно, и российские регионы с более благоприятным климатом, и страны, границы с которыми расположены ближе к Уралу. Первое место среди стран, откуда к нам привозят продукцию сельского хозяйства, занимает Узбекистан, второе – Казахстан, третье – Китай. Из этих стран идут прямые поставки.

Если мы посмотрим на ассортимент поступающих овощей и фруктов, тот тут картина такая: из стран Евразийского экономического союза, Узбекистана и Китая на Средний Урал привозят много капусты различных видов – белокачанную, цветную, брокколи, пекинскую, савойскую. Также идут свекла, морковь, репчатый лук свежего урожая, а также свежий картофель. Из овощей можно назвать еще редьку, кабачки.

Из фруктов в первую очередь нужно назвать арбузы и дыни. В нынешнем году примерно в апреле в наш регион начали ввозить арбузы из Китая, в мае стартовали поставки арбузов и дынь из Узбекистана, а к концу июня подключаются казахстанские бахчевые культуры. Пару слов скажу и о ягодах. Нынче к нам везли клубнику, ежевику, малину из Турции, Армении, Узбекистана и Казахстана. И если основной объем сельхозпродукции

поступает автомобильным транспортом, то, к примеру, клубнику доставляли из Армении самолетом.

- А из российских регионов что поступает на прилавки Среднего Урала?

- К примеру, лук репчатый к нам завозят из Волгоградской области, томаты – из Астраханской, Саратовской и Волгоградской областей, Краснодарского края, Ингушетии. Если мы говорим про арбузы, то Российская Федерация – это также Волгоградская и Астраханская, а также Оренбургская области. В нынешний осенний период из этих регионов везено уже не менее 980 тонн бахчевой продукции

- В связи с ограничениями, к примеру на поставку помидоров из Азербайджана, кто-то им официально «пришел на смену»? Сейчас активно на улицах уральских городов и поселков в передвижных палатках торгуют приезжие продавцы, которые уверяют: эти помидоры – из Азербайджана! Насколько легальна такая торговля? Кто гарантирует безопасность их продукции для потребителей?

- На вопросы, которые касаются интересов и прав покупателей, в большей степени отвечает «Роспотребнадзор», наша функция – безопасность сельхозпродукции. Все поставки контролируются таможенными органами. Это ведомство в обязательном порядке направляет сельхозпродукцию на прохождение карантинного фитосанитарного контроля. Проводится он соответственно в тех российских регионах, на территорию которых непосредственно осуществляется ввоз овощей и фруктов. Без заключения лаборатории при выявлении карантинных объектов эта продукция не поступит на российский рынок. Поэтому мы рекомендуем потребителям приобретать сельхозпродукцию не в стихийно возникающих палатках возле автобусных остановок или у метро, а на специализированных рынках, где и соответствующие службы проверяют качество продукции, и покупатели могут спросить у продавцов необходимые документы на товар.

- Какую-то сельскохозяйственную экзотику к нам нынче везут?

- Из необычной сельхозпродукции можно отметить питахайю, или драконий фрукт, его завозили из Китая. Оттуда поступают и цитрусовые – мандарины, помело, а также имбирь, манго и киви. Свежий инжир приходит в регион из Узбекистана, Турции, айва – тоже из Узбекистана. Но в основном в летний период Свердловская область завозит различные косточковые – персики, нектарины, абрикосы, черешню, вишню, семечковые – яблоки, груши.

И зеленные культуры к нам приходят: лук зелёный на перо, свежая мята, руккола – из стран-соседей и из Армении. Конечно, зелень выращивают в тепличных хозяйствах и у нас в регионе, но не в таких объемах, какие необходимы. И вегетационный период в наших климатических условиях непродолжительный. А в странах-поставщиках удастся вырастить несколько урожаев зелени за сезон.

Кстати, из Армении поступала не привычная для нас зелень – бутень. Культура семейства зонтичных, ее пряные листья и черешки используют и в свежем виде, и маринуют. Кориандр, кинза, петрушка, различные виды салата, из овощей



еще – перец, редька, редис. В общем, ассортимент привозной сельхозпродукции большой.

- Какие-то партии овощей, фруктов или зелени не были допущены на рынок Свердловской области за последнее время?

- Обычно у нас это бывают выявления карантинных объектов. Если мы говорим про персики и нектарины, то было выявление восточной плодовой моли, в томатах – вирус коричневой морщинистости плодов, в зеленных культурах есть случаи обнаружения западного цветочного калифорнийского трипса. Бывает, на фруктах выявляем карантинные виды щитовок. Дальнейшие действия надзорных органов зависят от того, на чем обнаружены карантинные объекты. Щитовка опасна, когда ее выявляют на партии посадочного материала. А если ее выявили в партии фруктов, вреда человеку она не нанесет. Такая продукция выпускается в свободное обращение. Поэтому при выявлении карантинных объектов на посадочном материале вступают в силу требования либо уничтожения этого материала, либо обеззараживания. Это делают поставщики, которые планируют заняться реализацией завезенной продукции. Согласно действующему законодательству о карантине растений, при выявлении карантинных объектов все затраты несут именно те, кто осуществляет ввоз. А потребителям купленные фрукты и овощи нужно просто тщательно мыть с мылом.

В ТЕМУ

В период с 1 по 30 сентября 2025 года под контролем Уральского межрегионального управления «Россельхознадзора» на плодоовощную базу Екатеринбург поступила 881 т плодоовощной продукции: 860 т репчатого лука из

Казахстана и 21 т мандаринов из Китая.

Также 29 сентября 2025 года на складе временного хранения, расположенного в Екатеринбурге, осуществлен контроль над поставкой 537 кг свежей зелени из Армении.

Вся продукция поступила в сопровождении фитосанитарного сертификата, удостоверяющего соответствие подкарантинной продукции требованиям страны-импортера. От всех партий продукции были отобраны пробы. После проведенных лабораторных исследований карантинные объекты не обнаружены.

Вся указанная продукция разрешена к реализации на территории Свердловской области.

Однако почти 5 тонн овощей, ввезенных в Свердловскую область из Узбекистана, оказались заражены вирусом. В отношении поступившего груза проведены мероприятия по карантинному фитосанитарному контролю – досмотр, отбор образцов и проведение лабораторной экспертизы. В результате в 3,4 т томатов и в 1,4 т горького перца обнаружен вирус коричневой морщинистости плодов томата.

На основании Положения о порядке осуществления карантинного фитосанитарного контроля на таможенной границе Евразийского Экономического Союза принято решение об уничтожении зараженных томатов и перца в целях предотвращения распространения карантинного объекта на территории Российской Федерации.

Наталья Березнякова,
при содействии пресс-службы
Уральского межрегионального
управления Федеральной службы
по ветеринарному и фитосанитарному
надзору
Фото из открытых источников



ЧУДЕСНЫЕ ШКОЛЬНЫЕ ДНИ

Наши читатели с охотой высказываются на многие жизненные темы. На этот раз в центре обсуждения фигура учителя – по-прежнему важная и достойная земного поклона. И редакция с таким мнением совершенно согласна. От всей души мы поздравляем педагогов с прошедшим профессиональным праздником. Спасибо за ваш самоотверженный труд и заботу о будущем!

Учитель – родная душа

Для екатеринбурженки **Галины Ивановны** школьные годы – один из самых светлых и теплых периодов жизни. Фотографии в альбоме она всегда пересматривает с трепетом. «Кое с кем из одноклассников до сих пор поддерживаем связь», – поделилась читательница. Создать такие добрые и долгие отношения в классе помогла классная руководительница Мария Степановна. «Свой предмет – математику – она вела строго, но это не мешало ей быть для нас самым надежным другом!» – поделилась Галина Ивановна.

Внук **Валентины Сергеевны** из Нижнего Тагила совсем не любит читать, все сидит в Интернете. «А мы всем классом после уроков в библиотеку бегали! Не из-под палки, а по собственному желанию, – вспоминает пенсионерка. – Читали, а потом во дворе представляли себя то красногвардейцами, то путешественниками». Игрушек в те годы было немного, вспоминает Валентина Сергеевна, но они с ребятами могли из всего сделать развлечение. Палочка, камушек, кусок мела – и уже можно прыгать в «классики», в «казаки-разбойники» играть. «А сейчас дети в телефонах сидят, не видя друг друга. Жаль их, честное слово», – заключила она.

Первой учительницей **Владимира Викторовича** из поселка Верхние Серги стала его родственница Екатерина Антоновна, которую все очень уважали и помнят в поселке до сих пор. «Она была женой Григория Ивановича – младшего брата моего деда, – вспоминает читатель. – Их дочь Ирина училась вместе со мной». Обе, мать и дочь, обладали музыкальным талантом: Екатерина Антоновна прекрасно пела, а Ирина еще и занималась танцами.

Кстати, Григорий Иванович тоже сыграл в жизни нашего читателя не последнюю роль. Он возглавлял детскую техническую станцию и обучал детей в кружке. Под его руководством наш собеседник научился выжигать, выпиливать и гравировать. Все пригодилось Владимиру Викторовичу, когда он в 16 лет пошел работать на завод. «Я попал в лекальное отделение, где готовили точный измерительный прибор, и занимался почти тем же, чему Григорий Иванович учил меня со второго класса», – объяснил он.

Екатеринбуржцу **Вениамину Петровичу** – 96 лет, но многие события ученичества ему отлично помнятся до сих пор. Например, однажды во время урока два его одноклассника-казаха тихонько вели беседу на родном языке, хихикая, что учительница их не понимает. Но та вскоре спокойно обратилась к ним на казахском: «Я татарка и вашу речь понимаю прекрасно. Помолчите!». В казахстанском Петропавловске Вениамин Петрович отработал 40 лет, за эти годы в его трудовой книжке накопилось 36 поощрительных записей. Сегодня он пишет загадки, поздравления в стихах и анекдоты, в том числе – на школьную тематику.

Учитель учителю – товарищ?

Нина Семеновна из Нижнего Тагила 40 лет проработала на производстве, ее мама, сестра и дочь – тоже школьные учителя. «Внучка Катя долгое время тоже хотела стать частью династии, училась отлично, но проработала две четверти в Екатеринбурге и ушла в офисные служащие», – рассказала читательница. Дочь Нины Семеновны, Катина мама, сначала страшно расстроилась из-за такого решения. «Пыталась ее по телефону расспрашивать и уговаривать, а внучка – молчок, только стоит на своем, что в школу – ни ногой», – продолжила читательница. Но, приехав в родительский дом на выходные, девушка призналась: с детьми у нее отношения сложились замечательные, некоторые дети до сих пор пишут ей в соцсетях, а вот с коллегами совсем не заладилось. «Завуч постоянно критиковала ее и доводила до слез, а коллега-методист на Катины вопросы всегда отвечала, что ей некогда», – пояснила Нина Семеновна. По словам читательницы, ее внучка и дочь помирились, но Катя в школу не вернется, на свою прежнюю мечту и «красный» диплом махнув рукой. «Я не хочу обидеть учителей, очень уважаю это профессию. Но случившегося никак не могу понять», – призналась пенсионерка.

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **24** звонка

из Екатеринбурга, Асбеста, Верхней Туры, Ирбита, Камышлова, Заречного, Нижнего Тагила, Нижнесергинского, Красноуфимского, Серовского районов.

Эх, были времена...

«Вот раньше учителя были – как вторая мать! – вспоминает **Владимир Александрович** из Асбеста. – Если тебе написали замечание за поведение, то дома не пожалуешься, прилетело бы еще!» Что уж говорить о положении нынешних педагогов. «Дети сейчас многие выражаются неприлично, хамят, употребляют спиртное – и хоть бы что! – возмущается читатель. – Куда потом пойдет ребенок, который не имеет ни знаний, ни дисциплины?». Нынешние учителя фактически загнаны в ловушку. С сожалением об ушедшем времени Владимир Александрович вспоминает, как его поколение в ученические годы помогало учителям, как они ездили вместе на экскурсии по предприятиям, куда можно было пойти работать после окончания школы.

Сергей Леонидович из Верхней Туры вспомнил недавний суд над учителем, который грубо обошелся со своим учеником. «Я думаю, такому учителю, наоборот, медаль нужно вручить, – поделился читатель. – А парню родители должны были по ушам дать». В пору школьных лет Сергея Леонидовича слово учителя тоже было законом, родители поддерживали такую политику, а дети учились, как положено. Им было стыдно, особенно мальчишкам, бежать жаловаться матерям. «Здесь же и родителей, похоже, воспитывать нужно», – заметил читатель.

С печальной усмешкой он комментирует недавние предложения депутатов ввести в школе отметки за поведение: «Разве двойка по поведению исправит хама?». Поезд, считает читатель, уже ушел, и такими предложениями его не догнать. Впрочем, положительный пример у Сергея Леонидовича тоже имеется. Его знакомый учитель начальных классов запрещает ученикам пользоваться мобильными телефонами и возит детей на экскурсии. На уроках царят дисциплина и тишина. А учителей, как заметил напоследок читатель, нужно вспоминать и поощрять не только по дате в календаре, а как можно чаще.

Михаил Григорьевич из Екатеринбурга тоже слышал о суде над учителем. «Если учитель вызывал родителей в школу, это было хуже любого наказания», – поделился пенсионер. По его словам, отец мог, не разобравшись, и ремня дать, а когда приходил в школу, то первым руку педагогу протягивал и благодарил. «А сейчас родители приходят «разбираться» с учителем из-за двойки. Мир перевернулся», – сетует читатель.

Досрочная пенсия для педагогов

В ТЕМУ

Преподаватели общеобразовательных учреждений могут досрочно выйти на страховую пенсию по старости. В Свердловской области этим правом воспользовались свыше 38 тыс. педагогов, 117 из них вышли на досрочную пенсию в 2025 году.

Основными условиями для назначения страховой пенсии досрочно являются: не менее 25 лет стажа работы в соответствующих должностях и учреждениях для детей; необходимое количество заработанных пенсионных коэффициентов, с 2025 года – не менее 30. При соблюдении этих

условий досрочная пенсия педагогам назначается спустя 5 лет после выработки спецстажа. В него включаются периоды педагогической работы и профессионального обучения, в том числе – курсы повышения квалификации.

После того, как педагог отработал в системе образования 25 лет, он считается предпенсионером и может пользоваться всеми гарантиями для этой категории населения. Узнать об имеющемся педстаже можно, заказав выписку из индивидуального лицевого счета на портале «Госуслуги».

Отделение СФР по Свердловской области

В городе неспокойно

В Ирбите, как сообщает **Раиса Михайловна**, не все гладко. «На улице Молодой гвардии невозможно пройти, а у нас тут – и детсад, и клуб», – пожаловалась она.

Екатеринбурженка **Нина Сергеевна** возмущена ситуацией, сложившейся в уральской столице. «Без газетных киосков у нас стало, как в пустыне! – заметила она. – Узнать бы, кто именно в администрации до такого додумался!».

«Говорят, что прокуратура признала снос киосков незаконным, – поделился другой житель Екатеринбурга, **Виктор Иванович**. – Вот только нам-то что с того? Я в поисках «Пенсионера» обегал всю Сортировку, в итоге урвал последний экземпляр на почте в трех километрах от дома!». Другие полюбившиеся мужчине издания он так и не нашел.

На время сложностей в работе киосков печати советуем покупать номера «Пенсионера» в почтовых отделениях или в редакции. Но лучше всего оформить подписку!

ПЕРВЫЙ

1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.20 Х/Ф «ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА» 12+
12.50 МОМЕНТ ИСТИНЫ 16+
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
15.05 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «УЛИЦА ШЕКСПИРА» 16+
00.00 ВРЕМЯ ГЕРОЕВ 16+
01.00, 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 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.10, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «АННА МЕДИУМ. НОВЫЕ СЕРИИ» 16+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ВАСЬКА» 16+
22.15, 00.00 Т/С «РЕАЛИЗАЦИЯ» 16+
02.45 Х/Ф «СНАЙПЕР» 16+
04.10 Д/Ф «ПО СЛЕДУ МОНСТРА» 16+

МАТЧ ТВ

2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 ЛИЦА СТРАНЫ 12+
11.25, 03.00 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
12.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВЕК НАШЕГО СПОРТА 12+
17.30 ГРОМКО. ПРЯМОЙ ЭФИР
18.55 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
19.25 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. СКА (СПБ) - АВТОМОБИЛИСТ (ЕКБ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
01.25 МАТЧ! ПАРАД 16+

КУЛЬТУРА

К

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
07.55 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+
08.20, 22.15 Т/С «МЕГРЭ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 00.15 XX ВЕК 16+
11.50, 00.50 ВАДИМ РЕПИН И АКАДЕМ. СИМФ. ОРКЕСТР НОВОСИБ. ФИЛАРМОНИИ. 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. АРТ 16+
13.00 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
13.55 Х/Ф «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ» 12+
15.25 АГОРА. ТОК-ШОУ 16+
16.30 ПЕРЕДВИЖНИКИ 16+
17.15 МУЗЫКА ЭПОХИ БАРОККО 16+
18.20 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.45 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+
21.30 САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА... 16+
01.30 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
02.25 Д/Ф «ВЛАДИКАВКАЗ. ДОМ ДЛЯ СОНЕЧКИ» 16+

Домашний

Домашний

06.30 6 КАДРОВ 16+
06.35, 05.45 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.10, 04.55 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.10, 02.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30, 23.10 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.40, 00.15 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.10 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.35 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.05 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «МЕЧТА НА ТРОИХ» 16+
19.00 Х/Ф «БЕЛЫЙ ЛИСТ» 16+

ТНТ

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ-2025 16+
08.00, 04.00, 04.50, 05.40 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ОЛДСКУЛ» 16+
20.55, 21.25, 21.50 Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
22.25 Х/Ф «ТЕЩА» 16+
00.20 Т/С «СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ. ШАБАШ» 18+
02.25 Х/Ф «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ» 16+

ЗВЕЗДА

ЗВЕЗДА

05.25 Х/Ф «ДРУЖБА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 Д/С «НЕИЗВЕСТНЫЕ СРАЖЕНИЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ» 16+
11.00 Д/С «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
12.00, 13.25, 23.15 Х/Ф «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ» 12+
14.35, 17.10, 03.45 Т/С «СЛЕПОЙ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.50 Х/Ф «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ» 12+

ТВ Центр

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.45 Х/Ф «УЛОВКИ РАЗУМА» 16+
10.40, 17.40 ПЕТРОВКА, 38 16+
10.55 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ» 16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НАСТЕНЬКА» 16+
17.05 ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ 12+
18.10 Х/Ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ» 16+
22.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+

СПАС

СПАС

07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.40 ДЕВОЧКА И РОБОТ. УРОК 17 0+
07.50 СВАТЫНИ РОССИИ 6+
08.55 СВОЕ 6+
09.25 В ПОИСКАХ СВЯТОГО ГОРОДА 0+
10.00, 21.45 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
11.00 РАЗГОВОР ПО ДУШАМ 12+
11.25 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
11.35 Д/Ф «ДЕДУШКА» 0+
12.35, 13.00, 13.30, 13.55 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
14.20 Х/Ф «ТЫ ПОМНИШЬ» 0+
16.05 Х/Ф «Я ВАС ДОЖДУСЬ» 6+
17.25, 18.05 БЕСОГОН 18+
18.30 ГЛАВНОЕ. НОВОСТИ 16+
20.05 Д/Ф «ИКОНА ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ. ЦИКЛ ЛИКИ БОГОРОДИЦЫ» 0+
20.35 Д/Ф «ПОД ОМОФОРМ БОЖИЕЙ МАТЕРИ» 0+
22.40 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
23.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
00.10 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+

5 канал

5

06.05, 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». Т/С 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.40 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7, 5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ. 16+

ТНВ

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 05.10 Т/С «НА ПЕРЕКРЕСТКЕ 7 ДРОГ» 16+
09.50, 16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05, 23.10, 04.20 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
17.30, 00.45 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
19.35 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
21.55 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
08.20, 15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
08.40, 18.30, 20.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.00, 18.00, 20.45 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
10.00, 14.10 Д/Ф «НАУЧНЫЕ СЕНСАЦИИ» 12+
11.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+
12.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
12.30, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
15.25 НОВОСТИ ТМК 12+
15.40 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
16.00 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+
17.10, 00.30 Д/С «ВТОРАЯ МИРОВАЯ» 16+
18.50 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
20.00 СОБЫТИЯ 16+
21.20 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. СКА (СПБ) - АВТОМОБИЛИСТ (ЕКБ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+

СТС

СТС

06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.20 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ» 16+
12.00 ПРЯТКИ 16+
13.05 ОСТРОВ СОКРОВИЩ. ЗНАКИ СУДЬБЫ 16+
15.10 Х/Ф «ВСЕ МОГУ» 16+
16.55, 18.00, 18.30, 01.20 Т/С «КУЗНЕЦОВЫ ТВ» 16+
19.00 Х/Ф «ЛАРГО ВИНЧ. ГНЕВ ПРОШЛОГО» 16+
21.00 Х/Ф «БЕГЛЕЦ» 16+
23.25 Х/Ф «ПЕРЕВОЗЧИК-3» 16+
02.10 Т/С «КУХНЯ» 12+
04.55 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+

ТВЗ

ТВЗ

06.00, 05.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.15 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.45, 15.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
09.45 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
18.00, 19.00 Т/С «РОНИН» 16+
20.00 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
23.00 Х/Ф «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ» 18+
01.15 КАДОНИ ШОУ. 2 СЕЗОН 16+
02.00 ЭКСТРА ТАКСИ. 2 СЕЗОН 16+

РЕН ТВ

РЕН

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00, 01.45 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 Х/Ф «ДЖОН УИК-3» 16+
22.30 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО? 16+
23.30 Х/Ф «ДЖОН УИК-2» 18+

ВТОРНИК, 14 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.35, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.05 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «УЛИЦА ШЕКСПИРА» 16+
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 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.10, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «АННА МЕДИУМ. НОВЫЕ СЕРИИ» 16+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ВАСЬКА» 16+
22.15, 00.00 Т/С «РЕАЛИЗАЦИЯ» 16+
00.55 Т/С «МЕРТВ НА 99%» 16+

МАТЧ ТВ

2

08.00, 16.50 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.20 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 19.55, 00.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25, 03.00 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
12.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.20 ВЕК НАШЕГО СПОРТА. 1905-1910 ГГ 12+
17.25 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. ЕНИСЕЙ (КРАСНОЯРСК) - УНИКС (КАЗАНЬ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
19.25 МАГия БОЛЬШОГО СПОРТА. ФУТБОЛ 12+
21.00 ФУТБОЛ. ВЕТВОМ МАТЧ СБОРНОЙ. РОССИЯ-БОЛИВИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.00 Д/Ф «НЕЙМАР. НОМЕР ОДИН В БРАЗИЛИИ» 12+

КУЛЬТУРА

К

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 13.30 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.25, 22.15 Т/С «МЕГРЭ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 00.15 XX ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 ТАИНСТВЕННАЯ ПОВЕСТЬ. МИХАИЛ ЛЕРМОНТОВ 16+
14.25 Х/Ф «ПО СЛЕДАМ КАБАБАИРА» 16+
15.45 САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА... 16+
16.30 Д/Ф «КОЛЛЕКЦИЯ» 16+
17.15 МУЗЫКА ЭПОХИ БАРОККО 16+
18.35 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
18.50 ЭПИЗОДЫ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.45 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР 16+
21.30 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
01.15 Д/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АРИСТОТЕЛЯ В МОСКВЕ» 16+

Домашний

Домашний

06.30, 05.10 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.40, 04.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.40, 02.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.55, 23.15 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
12.00, 00.20 Д/С «ПОРЧА» 16+
13.10, 01.15 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.45, 01.40 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.20, 02.10 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.55 Х/Ф «ТОНКАЯ РАБОТА» 16+
19.00 Х/Ф «СРЫВАЯ МАСКУ» 16+
04.15 6 КАДРОВ 16+

ТНТ

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ-2025 16+
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 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ОЛДСКУЛ» 16+
20.55, 21.25, 21.50 Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
22.25 Х/Ф «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЕ МАМУ» 16+
00.05 Х/Ф «ПАПАША В БЕГАХ» 12+
01.50 Х/Ф «БОЛЬШАЯ ИГРА» 18+

ЗВЕЗДА

ЗВЕЗДА

05.25, 14.35, 17.10, 03.50 Т/С «СЛЕПОЙ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/С «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
11.50, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
12.00, 13.25, 23.15 Х/Ф «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.50 Х/Ф «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ» 12+
02.15 Х/Ф «ЗАПАСНАЯ ИГРОК» 12+
03.30 Д/С «МОСКВА ФРОНТУ» 16+

ТВ Центр

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.45 Х/Ф «УЛОВКИ РАЗУМА» 16+
10.40 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ» 16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НАСТЕНЬКА» 16+
17.00 Д/Ф «МОЛОДЫЕ МУЖЬЯ» 16+
18.15 Х/Ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ» 16+
22.35 ЗАКОН И ПОРЯДОК 16+
23.10 Д/Ф «Одна за всех» 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

СПАС

06.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.40 ДЕВОЧКА И РОБОТ. УРОК 18 0+
07.50 СВАТЫНИ РОССИИ 6+
08.55 СВОЕ 6+
09.25 В ПОИСКАХ СВЯТОГО ГОРОДА 0+
10.00 ЛЕТО ГОСПОДНЕ 6+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.25 Д/Ф «ИКОНА ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ. ЦИКЛ ЛИКИ БОГОРОДИЦЫ» 0+
14.55 «ВОЙНА НА ЗАПАДНОМ НАПРАВЛЕНИИ». Х/Ф 12+
16.30, 23.45, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.25, 18.05 БЕСОГОН 18+
19.30 Д/Ф «ФЕОДОР УШАКОВ. ЦИКЛ СВЯТЫЕ ВОИНЫ» 6+
20.05 Д/Ф «АДМИРАЛ УШАКОВ. ВОСХОЖДЕНИЕ» 6+
21.05 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
22.05, 22.40 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
23.10 Д/Ф «СВЯТАЯ АННА КАШИНСКАЯ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
00.30 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
00.40 РАЗГОВОР ПО ДУШАМ 12+

5 канал

5

06.45, 07.25, 09.30, 00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7, 6, 4» 16+
0

ПЕРВЫЙ

1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.35, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.05 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «УЛИЦА ШЕКСПИРА» 16+
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 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.10, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «АННА МЕДИУМ. НОВЫЕ СЕРИИ» 16+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ВАСЬКА» 16+
22.15, 00.00 Т/С «РЕАЛИЗАЦИЯ» 16+
01.00 Т/С «МЕРТВ НА 99%» 16+

МАТЧ ТВ

2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.30, 21.00, 23.30, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
11.55 ВИД СВЕРХУ 12+
12.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВЕК НАШЕГО СПОРТА. 1910-1915 ГГ 12+
18.55 ФУТБОЛ. FONBET КУБОК РФ. РОДИНА (МСК) - ЧЕЛЯБИНСК. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.25 ФУТБОЛ. FONBET КУБОК РФ. АРСЕНАЛ (ТУЛА) - СОКОЛ (САРАТОВ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.55, 03.55 ФУТБОЛ. ЧМ. МОЛОДЕЖНЫЕ СБОРНЫЕ. 1/2. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
06.00 НОВОСТИ 0+
06.05 ДЗЮДО. МИРОВОЙ ТУР. ГРАН-ПРИ 12+

КУЛЬТУРА

K

06.30 ПРОФИЛАКТИКА
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 00.15 XX ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КИНО 16+
13.00 ТАИНСТВЕННАЯ ПОВЕСТЬ. МИХАИЛ ЛЕРМОНТОВ 16+
13.30, 01.20 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
14.25 Х/Ф «КОЛЬЦО СТАРОГО «ШЕЙХА» 16+
15.45 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15 МУЗЫКА ЭПОХИ БАРОККО 16+
18.00 Д/Ф «ГАТЧИНА. СВЕРШИЛОСЬ» 16+
18.45, 02.15 Д/Ф «САША ЧЕРНЫЙ. ХРОНИЧЕСКОМУ ПЕССИМИСТУ С ЛЮБОВЬЮ» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.45 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
21.30 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+
22.15 Т/С «МЕРЭ» 16+

Домашний

D

06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
06.55, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
07.55, 02.30 ТЕСТ НА ОЦТВОСТВО 16+
10.10, 23.05 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.15, 00.15 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.30, 01.10 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.05, 01.35 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.40, 02.05 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.15 ГАРМОНИЧНАЯ ЖЕНЩИНА 16+
14.30 Х/Ф «ОТКРЫТАЯ ДВЕРЬ» 16+
19.00 Х/Ф «ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ» 16+
04.10 6 КАДРОВ 16+

ТНТ

TNT

07.00, 06.00 УТРО ТНТ-2025 16+
08.00 КТО КУДА 16+
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 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.25 Т/С «ОЛДСКУЛ» 16+
20.55, 21.20, 21.50 Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
22.20 Х/Ф «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ТВЕРЬ» 18+
00.10 Х/Ф «1+1. ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ» 16+
02.20 Х/Ф «ИЗ ГЛУБИНЫ» 16+

ЗВЕЗДА

★

05.20 Т/С «СЛЕПОЙ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/С «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
11.50, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
12.00, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
12.20, 13.25, 23.15 Х/Ф «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА» 12+
14.55, 17.10, 04.00 Т/С «СЛЕПОЙ-2» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
20.10 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.50 Х/Ф «БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ» 12+
02.15 Х/Ф «КОРТИК» 12+

ТВ Центр

Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.45 Х/Ф «УЛОВКИ РАЗУМА» 16+
10.40 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ» 16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НАСТЕНЬКА» 16+
17.00 Д/Ф «НЕ ДОШЛИ ДО ЗАГСА» 16+
18.10 Х/Ф «БРОДЯГА» 16+
22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
23.05 Д/Ф «90-Е» 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
00.45 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 16+

СПАС

СПАС

06.50 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.40 ДЕВОЧКА И РОБОТ. УРОК 24 0+
07.50 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+
08.55 СВОЕ 6+
09.25 В ПОИСКАХ СВЯТОГО ГОРОДА 0+
10.00, 21.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
11.00, 00.40 РАЗГОВОР ПО ДУШАМ 12+
11.20, 00.30 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
11.35 Д/Ф «ФЕОДОР УШАКОВ. ЦИКЛ СВЯТЫЕ ВОИНЫ» 6+
12.10, 12.40 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.05 Х/Ф «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ» 6+
15.05 Х/Ф «ВОЙНА НА ЗАПАДНОМ НАПРАВЛЕНИИ» 12+
16.30, 23.45, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.25 БЕСОГОН 18+
19.30, 01.00 Д/Ф «ЖЕРТВЫ ГОВОРЯТ...» 16+
20.40 Д/Ф «БЕЛГОРОД ПРИФРОНТОВОЙ» 16+
22.05, 22.40 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
23.10 Д/Ф «СВИДЕТЕЛЬ ЧУДА» 0+

5 канал

5

06.05, 07.30, 08.20, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3, 7, 6, 4» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ

ТНВ

10.00 НАРОД МОЙ 12+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
13.05 СПЕКТАКЛЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
17.00, 19.30, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
18.20, 05.10 Т/С «ЛЮБОВЬ МОЯ НАСТОЯЩАЯ» 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
01.10 ПАНОРАМА 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+

ОТВ

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 13.30, 18.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30, 16.00 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+
10.00, 14.35 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
10.30, 14.10 Д/С «ВНАЧАЛЕ БЫЛО ДЕЛО» 12+
11.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
17.10, 00.30 Д/С «ВТОРАЯ МИРОВАЯ: ПЛАМЯ И СТАЛЬ» 16+
18.50 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
19.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
20.50 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. СЕВЕРСТАЛЬ (ЧЕРЕПОВЕЦ) - АВТОМОБИЛИСТ (ЕКБ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+
01.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+

СТС

СТС

06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.40 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ» 16+
11.10 Х/Ф «РОДКОМ» 16+
15.00 Х/Ф «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ-2» 16+
17.00, 18.00, 18.30, 01.10 Т/С «КУЗНЕЦОВЫ ТВ» 16+
19.00 Х/Ф «ПЕРЕВОЗЧИК-3» 16+
21.00 Х/Ф «ФЛЕШБЭК» 16+
23.10 Х/Ф «ДРАЙВ» 18+
02.05 КИНО В ДЕТАЛЯХ С ФЕДОРОМ БОНДАРЧУКОМ 18+
02.50 Т/С «КУХНЯ» 12+
05.25 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+

ТВ3

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.15 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.45, 15.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
09.45 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
18.00, 19.00 Т/С «РОНИН» 16+
20.00 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
23.00 Х/Ф «БАГРОВЫЕ РЕКИ» 18+
01.15 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» 16+

РЕН ТВ

РЕН

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 Д/С «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00, 01.25 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 Х/Ф «КУРЬЕР» 16+
21.55 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
23.30 Х/Ф «КОЛЛЕКТОРЫ-2» 18+

ЧЕТВЕРГ, 16 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.45, 11.20, 14.15 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
18.05 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.00 Т/С «ИШЕЙКА» 16+
20.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ЧИСТЫЕ РУКИ» 16+
22.45 Т/С «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ» 16+
23.45 «БОЛЬШАЯ ИГРА» С ДМИТРИЕМ САЙМСОМ 16+
01.00, 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 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 01.40, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 ПРЯМОЙ ЭФИР 16+
21.30 Т/С «СПАСКАЯ» 16+
23.35 Т/С «АННА МЕДИУМ» 16+

НТВ

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.20 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ДНК 16+
20.00 Т/С «ЛИХАЧ» 16+
23.40 Д/Ф «ЗА 100 ЛЕТ ДО НАС» 6+
00.20 Т/С «ЕМЕЛЯ» 16+
02.15 Т/С «ИГРА» 16+

МАТЧ ТВ

2

08.00, 17.20 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
08.30 ТРЕТИЙ ТАЙМ 12+
09.00, 11.00, 15.20, 17.55 НОВОСТИ
09.05, 18.00, 21.00, 23.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 15.00 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25, 03.00 КУЛЬТОВЫЕ 12+
11.55 БОКС. ЧЕМПИОНАТ РФ. МУЖ. 1/2. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
15.25 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.50, 03.30 АВТОСПОРТ. РОССИЙСКАЯ СЕРИЯ КОЛЬЦЕВЫХ ГОНОК. MOSCOW RACEWAY 6+
18.55 ФУТБОЛ. FONBET КУБОК РФ. АВАНГАРД (КУРСК) - БРОКЕ БОУС (ОДИНЦОВО). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.10 ФУТБОЛ. FONBET КУБОК РФ. ТЕКСТИЛЬЩИК (ИВАНОВО) - ТВЕРЬ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.20 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+

КУЛЬТУРА

K

06.30, 16.30 Д/Ф «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 16+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35 Х/Ф «Я-11-17» 16+
08.35, 23.10 Д/Ф «КИНО ИСТОРИЯ КОНТРАРАЗВЕДКИ» 16+
09.15 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.20 ИСКАТЕЛИ 16+
11.05 Х/Ф «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ» 0+
12.45 Д/Ф «ЖИЛ-БЫЛ ЦАРЬ» 16+
13.15 Х/Ф «ВЫБОР ЦЕЛИ» 16+
15.35 «СОВЕТСКИЙ АТОМНЫЙ ПРОЕКТ» 16+
17.15 МАСТЕР-КЛАССЫ 16+
18.15 Д/Ф «ЧЕБОКСАРЫ. УСАДЬБА КУПЦА ФЕДОРА ЕФРЕМОВА» 16+
18.45 ГАЛЕРЕЯ 16+
19.45 Д/Ф «НИКОЛАЙ ПОНОМАРЕВ-СТЕПНОЙ. ДЕВЯТЬ ДЕСЯТЫХ» 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
21.45 Х/Ф «ДОМ ОКНАМИ В ПОЛЕ» 16+
22.15 «БЕЛАЯ СТУДИЯ» 16+
23.50 Т/С «КУРСАНТЫ» 0+
00.35 Д/Ф «ЖИЛ-БЫЛ ЦАРЬ» 16+

Домашний

D

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.55 ТЕСТ НА ОЦТВОСТВО 16+
10.40, 23.30 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.35 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.35 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 02.05 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.30 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «Я ВСЕ ИСПРАВЛЮ САМА» 16+
19.00 Т/С «СЕДЬМОЕ НЕБО» 16+
04.35 6 КАДРОВ 16+

ТНТ

TNT

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 09.00, 10.00, 04.40, 05.25 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
17.00, 18.00 Т/С «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00 Т/С «ЗНАХАРЬ» 16+
21.30, 22.00, 22.30 Т/С «КАЗАЧОК» 16+
23.00 Х/Ф «ВИКИНГ» 18+
01.35 Х/Ф «ЖЕЛЕЗНОЕ НЕБО-2» 16+
02.55 Х/Ф «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ» 16+

«МЫ СТРЕМИМСЯ СОЗДАТЬ НЕ ПРОСТО УЧРЕЖДЕНИЕ, А УЮТНЫЙ ДОМ»

Инициатива

Продолжаем разговор о том, какие условия созданы для подопечных в сети пансионатов для пожилых людей «Милый дом». Говорит организатор этой сети Анна Зализняк.

Выбор пансионата – решение, продиктованное заботой и желанием обеспечить близкому человеку комфорт, безопасность и профессиональный уход. Однако для создания спокойной атмосферы для всех постояльцев существуют определенные медицинские и поведенческие критерии.

- Есть ли противопоказания для нахождения в пансионате?

- Основные противопоказания обычно следующие:

- Острые инфекционные заболевания. Чтобы защитить здоровье всех жителей, мы не можем принять человека с заразным заболеванием, например, туберкулезом в открытой форме и тому подобными. Требование продиктовано санитарными нормами и заботой о коллективном благополучии подопечных.

- Психиатрические расстройства в острой фазе, сопровождающиеся поведением, опасным для самого человека и окружающих: агрессия, тяжелые формы психоза, галлюцинации. Пансионат создан для ухода, а не для принудительного лечения.

- Тяжелые формы зависимости – алкогольная, наркотическая, не находящиеся в стадии ремиссии. Состояние абстиненции (ломки) требует специализированной медицинской помощи в клинике.

- Тяжелые хронические заболевания в стадии декомпенсации, требующие круглосуточного наблюдения врача-реаниматолога и сложного медицинского оборудования, например, искусственная вентиляция легких.

- В каком случае пансионат может отказать в приеме?

- Отказ – крайняя мера, он является взвешенным решением, основанным на принципах профессиональной этики и юридических нормах. Не сможем принять человека если:

- Состояние здоровья потенциального подопечного не соответствует возможностям нашего учреждения. Наша главная цель – обеспечить качественный уход, и мы должны быть честны, если не можем предоставить его на должном уровне.

- Не предоставлены необходимые медицинские документы – выписка из истории болезни, заключения специалистов. Без полной информации мы не можем составить индивидуальную программу ухода.

- Отсутствует добровольное согласие самого человека на размещение. Мы ценим личное достоинство и право выбора каждого. Если потенциальный подопечный категорически отказывается от переезда, мы не можем принять его против воли и удерживать насильно.

- Потенциальный подопечный требует особых условий, которые мы не в силах предоставить. Например, специализированное психиатрическое лечение.

- Отсутствие свободных мест, подходящих по условиям ухода конкретному человеку.

- Какие документы требуются для оформления?

- Для заключения договора требуется стандартный пакет документов:

1. Документы, удостоверяющие личность: паспорт будущего подопечного; паспорт законного представителя – того, кто будет подписывать договор.

2. Медицинские документы: выписка из медицинской карты (форма №027/у) или справка от лечащего врача с указанием основного диагноза, сопутствующих заболеваний и рекомендаций; справка об отсутствии противопоказаний к проживанию – нет инфекционных заболеваний, педикулеза. Это стандартное требование СанПиН для коллективного проживания. Также нужны будут результаты флюорографии и СНИЛС.

- Обязательно ли согласие самого пожилого человека? Кто может подписывать документы за него?

- Если человек дееспособен, его добровольное и осознанное согласие



является обязательным и безусловным требованием. Мы всегда лично беседуем с будущим подопечным, чтобы убедиться, что он понимает суть договора и соглашается на переезд. Размещение против воли человека недопустимо.

- Если у человека глубокая деменция, в этом случае ключевую роль играет его фактическое состояние. Бывает, что человек, страдающий когнитивными изменениями, теряет в пространстве даже собственного дома. В этом случае решение принимает законный представитель. Подписывать договор и все юридические документы может только законный представитель.

Мы рекомендуем заранее начать процесс сбора документов и при необходимости решения вопроса с опекуном.

Наши администраторы всегда готовы провести предварительную консультацию, чтобы найти наилучшее решение для вашего близкого.

Сайт:
www.Milodom.su
+79122040088
«Милый дом».



УВЕЛИЧЕН МИНИМАЛЬНЫЙ ВЗНОС ЗА КАПРЕМОНТ НА 2026 ГОД

ОФИЦИАЛЬНО

На заседании регионального правительства министерство ЖКХ Свердловской области предложило с 2026 года увеличить сумму взноса на 10% – до 19 рублей 23 копеек с 1 кв. метра жилой площади. Губернатор Свердловской области Денис Паслер поставил задачу: пересмотреть это значение и снизить его, насколько возможно.

В результате минимальный взнос на капремонт в многоквартирных домах на 2026 год установлен в размере 18 рублей 81 копейка за 1 кв. метр. Рост составит 7,6% по сравнению с уровнем текущего года. В 2025 году минимальный взнос составляет 17 рублей 48 копеек.

В настоящее время капремонт в Свердловской области выполнен почти на 80%. В этом году обновление систем и конструкций проводится в 750 многоквартирных домах на всей территории Среднего Урала.

Работы полностью завершены в 20 муниципальных образованиях, в том числе – в Ирбите, Верхнем Тагиле, Сухом Логу, Верхних Сергах, Нижнем Тагиле и Пельме. Ещё в 10 муниципалитетах уровень выполнения ремонтных работ превышает 90%.

Региональная программа капремонта действует в Свердловской области с 2015 года. За это время обновление систем инженерного обеспечения, кровель, фасадов и других элементов проведено более чем в 9,2 тыс. многоквартирных жилых домов региона. Жилищные условия улучшены для 341 тыс. семей.

Департамент информполитики



Большая распродажа: слуховые аппараты со скидками до 50%! Рассрочка – до 24 месяцев!

РАСПРОДАЖА слуховых аппаратов!

скидки до 50%

РАССРОЧКА ДО 24 МЕСЯЦЕВ

По данным ВОЗ, к 2030 году количество людей с инвалидизирующей потерей слуха может насчитывать около 500 миллионов человек. В группе риска – не только пожилые люди: порядка 1 миллиарда молодых людей рискуют приобрести потерю слуха из-за длительного воздействия громких звуков.

О том, как заметить потерю слуха, по материалам доклада ВОЗ, посвященному Дню слуха 2025: <https://www.who.int/ru/campaigns/world-hearing-day/2025>

чем она опасна и как вернуться к полноценной жизни, рассказывают сотрудники **центров слухопро- тезирования «Академия Слуха».**

Как проявляется потеря слуха у слабослышащих?

- Страдает разборчивость речи: слабослышащему может казаться, что другие люди говорят неразборчиво, приходится часто переспрашивать.

- Просмотр телевизора, прослушивание радио или разговор по телефону на громкости, не комфортной для окружающих. При этом слабослышащему может казаться, что громкость нормальная.

Чем опасна потеря слуха?

- Ухудшается качество жизни: слабослышащему может стать сложнее общаться с близкими, он может не услышать сигналы опасности, такие, как гудок автомобиля, крик или сирена.

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

Чем поможет слуховой аппарат? И в чём выгода именно двух аппаратов?

Современный слуховой аппарат повышает разборчивость речи,

подавляет посторонний шум, чтобы общаться с родными и близкими людьми. А индивидуальная настройка аппарата поможет слабослышащему компенсировать потерю слуха.

Этой осенью «Академия Слуха» запускает особое предложение: большую распродажу слуховых аппаратов со скидками до 50% и рассрочкой до 18 месяцев!

Мы также предлагаем своим покупателям:

- бесплатные **тест слуха и консультацию специалиста;**

- **сервисное обслуживание с бесплатной настройкой** слухового аппарата **сроком до 3 лет;**

- при покупке по **электронному сертификату от СФР: специальные цены на определённые аппараты*, рассрочку до 24 месяцев, сервисное обслуживание**

до 4 лет!

*Перечень аппаратов уточняйте у продавца!

Мы ждём вас по адресу:
г. Екатеринбург,
ул. Малышева, 85;
ул. Щорса 74;
г. Нижний Тагил,
пр. Ленина, 73.
Телефон для записи:
8-800-777-12-30
as.clinic

«Большая распродажа слуховых аппаратов» представляет собой комплекс акций, действующих с 01.01.2025 до 31.12.2025. Акция «Рассрочка сроком до 18 месяцев» действует с 01.09.2025 по 30.11.2025. Рассрочка предоставляется ИП Мурзинов М. В. сроком от 3 до 24 месяцев. Минимальная сумма рассрочки – 35000 рублей. Максимальная сумма рассрочки не ограничена. Досрочное погашение доступно в любое время. Первый взнос – 50%, при предъявлении пенсионного удостоверения может быть снижен до 30%. Рассрочка сроком от 3 до 24 месяцев доступна при покупке с доплатой по электронному сертификату СФР. Первый взнос – электронный сертификат. Список слуховых аппаратов, доступным к покупке по акциям «Большая распродажа слуховых аппаратов» и по специальной цене при покупке по электронному сертификату представлен на сайте as.clinic. Организатор акции оставляет за собой право завершить акцию досрочно и изменить список товаров, участвующих в акции. Вся информация в данном случае будет отображена на официальном сайте компании.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА

СЕРТИФИКАТ В ПОДАРОК – РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ!**ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ**

Завершается очередной областной фестиваль творчества пожилых людей «Осеннее очарование». Но точку ставить рано!

Расставанье – не для нас!

Сезон 2025 года выдался ожидаемо ярким, богатым на самодеятельные таланты в самых разных направлениях – вокале, хореографии, художественном слове, декоративно-прикладном искусстве. Во всех управленческих округах Свердловской области этапы фестиваля помогли уральцам «серебряного» возраста и себя показать, и других посмотреть, и отыскать новых друзей, и завязать прочные творческие связи. «И как же жаль расставаться надолго, ведь следующей встречи придется ждать целый год – до следующего фестиваля!» – эту мысль озвучивали в разговорах с газетой «Пенсионер» многие. Но редакция спешит успокоить огорченных любителей самодеятельности: финальные аккорды фестиваля – лишь завершение очных встреч. Наша дружба отныне продолжается круглый год, главное – стать участником онлайн-клуба «Осеннее очарование».

Встречаемся в онлайн

Идею проводить своеобразные презентации, а то и целые концерты коллективов – как тех, кто уже стал дипломантом областного фестиваля, так и тех, кто пока лишь мечтает выйти на «осеннюю» сцену, нашей газете подсказал... ковид! Да-да, не удивляйтесь, друзья. Вы наверняка помните, что во время пандемии коронавируса, когда пожилым людям было предписано соблюдать строгий режим самоизоляции, «Осеннее очарование» не встало на паузу, а переместилось в Интернет. Фестиваль проходил в онлайн-формате, коллективы и отдельные исполнители присылали взыскательному жюри видеозаписи своих выступлений, а посмотреть их и обсудить в режиме реального времени можно было на сайте газеты «Пенсионер».

Редакция до сих пор вспоминает, какие нешуточные страсти кипели тогда в чате фестиваля! Фанаты и критики самодеятельных артистов спорили между собой, взывали к объективности опытных судей...

Вот мы и решили: а давайте создадим онлайн-клуб «Осеннего очарования»! Пусть все, кто хочет рассказывать о своем творчестве, о новых достижениях, интересных встречах со зрителями, станут участниками этого клуба. Путь в него открыт и «коллективам с именем», которые сейчас активно участвуют в «Осеннем очаровании», и новичкам. Ведь не секрет, что те, кто делает первые шаги в творчестве, не сразу проходят

конкурсный отбор и не попадают моментально на фестивальную сцену. Зато в онлайн-клубе у них будет уникальная возможность заявить о себе и зрителям, и руководству отделов культуры в своих муниципалитетах. А еще – услышать мнение о собственном выступлении от других участников клуба.

Как это работает?

Многие участники нынешнего фестиваля получили в подарок от газеты «Пенсионер» специальный сертификат. Это и прямой путь к участию в работе онлайн-клуба «Осеннее очарование», и возможность оформить подписку на нашу газету по цене со скидкой 40%. Коллективы, которые подпишутся на «Пенсионер» с использованием нашего сертификата, получают возможность рассказывать о своем творчестве и в онлайн, и на печатных страницах. Мы, газетчики, руководствуемся принципом: Интернет – хорошо, с газетой – еще лучше! Редакция тоже будет активным участником онлайн-клуба «Осеннее очарование». Нет, петь или танцевать мы не будем, займемся тем, что у нас получается лучше: станем печатать в газете регулярные рассказы-обзоры о коллективах и исполнителях, мастерах декоративно-прикладного творчества, которые размещают сообщения о своих достижениях на странице клуба. А вы, друзья, подписавшись на «Пенсионер», с его помощью сможете познакомиться со своими успехами тех, кто пока не очень уверенно чувствует себя в Интернете.

Пошаговая инструкция по вступлению в онлайн-клуб «Осеннее очарование» и оформлению коллективной подписки со значительной скидкой расписана на самом сертификате, а также на специальном флаере, который многие получили вместе с сертификатом. Главное – чтобы у вас была возможность отсканировать

СЕРТИФИКАТ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЛЬГОТНУЮ ПОДПИСКУ КАЖДОГО УЧАСТНИКА КОЛЛЕКТИВА. ЧТОБЫ ПОДПИСАТЬСЯ:

1. Руководителю (доверенному лицу) нужно зайти в Сбербанк-онлайн и отсканировать QR-код с данной странички.
2. В открывшемся окне выбрать (ИСТОКИ. ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ ПЕНСИОНЕР).
3. Далее ввести свои Ф.И.О.
4. Затем сумму (исходя из количества участников). Подписка на 3 мес. = 350 руб./чел.; на 6 мес. (полгода) = 700 руб./чел.
5. В поле «Назначение платежа» уточняете данные. Пример: Коллектив «Русские узоры», 15 человек.
6. Далее рассчитываете общую сумму и устанавливаете ее. Пример: для подписки 3-х человек на полгода (6 месяцев) вносите сумму 4200 руб.
7. Руководитель составляет список тех, кто подписывается, дополняет его своим e-mail и отправляет его по удобному вам мессенджеру (Макс, Ватсап и др.) Номер телефона редакции: +7 995 743-10-48. На этот номер придет подтверждение. И вы подписаны! Касательно подписки через другие банки – также нужно зайти в online-Банк и далее по форме.



указанные QR-коды. И милости просим в нашу дружную творческую компанию! А если возникли вопросы, трудности с оформлением подписки, не стесняй-

тесь – звоните по указанному номеру телефона. Мы всегда на связи с верными друзьями!

Ваш «Пенсионер»

**ЛИДЕР ПОДПИСКИ ПО СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Пенсионер

- РАССКАЖЕТ о льготах и изменениях в пенсиях
- НАПРАВЛит ваши просьбы в соответствующие органы
- ДАСТ СОВЕТЫ по здоровью и самореализации
- ПОЗДРАВИТ с днем рождения
- ОРГАНИЗУЕТ конкурсы и розыгрыши призов
- ПОМОЖЕТ найти спутника жизни
- РАЗМЕСТИТ бесплатное объявление
- ОПУБЛИКУЕТ ваши стихи и воспоминания
- ПОДСКАЖЕТ выход из сложной ситуации

Телефон редакции: +7 995 743-10-48



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
УРАЛЬСКАЯ ШКОЛА САДОВОДСТВА И ОГОРОДНИЧЕСТВА

ДАРЫ ОСЕНИ 2025
10-11 октября,
11.00-17.00

ул. ТУРГЕНЕВА 23, корпус 4

ТЕЛ. (343) 350-97-56, 221-40-36

ВХОД СВОБОДНЫЙ

СТРОИТЕЛЬНАЯ КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ БРИГАДА

В саду или в частном секторе с материалом заказчика или нашим. Работаем без выходных, качественно и в срок

Пенсионерам и участникам СВО скидки до 15%

8 908-908-80-04, Валерий

С НУЛЯ ИЛИ РЕМОНТ:
• Дома, бани, беседки, теплицы, гаражи, веранды
• Кровля, забор, ворота, печи
• Фундамент: отмостки, дорожки, замена венцов
• Отделка внешняя и внутренняя, сайдинг
• Уборка территории



Реклама. ИИИ Хатисова Елена Викторовна, ИНН 5507119043

КАРПОЛЬ ПРОТИВ КАРПОЛЯ, ЖЕНА ПРОТИВ МУЖА

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото: uralochka-vs.club

В минувшие выходные стартовал 35-й чемпионат России по волейболу среди женщин. Екатеринбургская «Уралочка» – некогда сильнейшая команда страны, а сейчас – середняк Суперлиги, начала его с выездного поражения от «Ленинградки».

Гегемония закончилась неожиданно

В истории спорта Среднего Урала были всего три команды, которые доминировали не только в стране, но и в Европе. Одна из них, наряду с бендиклубом СКА и женским баскетбольным «УГМК», – это «Уралочка».

Сконструированный легендарным тренером и менеджером Николаем Карpoleм, свердловский волейбольный коллектив с 1978 по 2005 годы выиграл 25 чемпионатов страны, из них 20 – подряд! А также завоевал 8 кубков европейских чемпионов, был базовой командой сборной СССР, которая победила на двух Олимпиадах – в 1980 и 1988 годах.

Гегемония свердловчанок закончилась неожиданно и практически моментально: в 2005 году они в очередной раз выиграли золото, а уже на следующий год не попали даже на пьедестал, заняв лишь 4-е место. Ещё через год команда скатилась на 11-ю строчку... Причина падения – финансы. В российский женский

волейбол тогда пришли большие деньги, но пришли они в основном в другие города – Москву, Казань, Калининград. Лучшие воспитанницы «Уралочки», едва отработав первый профессиональный контракт, который, в соответствии с законодательством, не может превышать 5 лет, стали уезжать в другие клубы.

За последние 20 лет подопечные Николая Карполя всё же дважды добрались до финала чемпионата России, но победить не смогли. В прошлом сезоне «Уралочка» заняла на предварительном этапе 7-е место, а в плей-офф проиграла уже в первом раунде, правда, в упорной борьбе – 1:2, будущему чемпиону – калининградскому «Локомотиву», где, кстати, блистала уроженка Екатеринбурга, воспитанница «Уралочки» и её бывший капитан Ксения Парубец.

В Казани теперь тоже есть Карполь

Наш земляк, 87-летний патриарх отечественного волейбола по-прежнему работает в «Уралочке», но сейчас выполняет в основном представительские и консультационные функции. Непосредственную работу с командой ведёт Михаил Карполь – де-факто внук, а де-юре – сын Николая Васильевича.

В прошлом сезоне Карполь-младший женился вторым браком на волейболистке Елизавете Котовой – одной из сильнейших блокирующих России. А нынешним летом супруга тренера «Уралочки»... перешла в казанское «Динамо-Ак барс». Первая жена Михаила Карполя

– Екатерина – всю свою карьеру провела в екатеринбургской команде... Кроме Котовой-Карполь, «Уралочку» в межсезонье покинули редко игравшие Владислав Бондаренко и Виктория Чернышева. Вряд ли эти потери можно считать серьёзными.

Новичков в команде тоже немного: 25-летняя доигровщица Нина Касаткина из «Минчанки», занявшая 7-е место в списке самых результативных волейболисток прошлого сезона, и 30-летняя связующая Ирина Сорокина из челябинского клуба «Динамо-Метар». Сорокина – уроженка Екатеринбурга, когда-то она уже играла в «Уралочке» и, вернувшись в родной город после 4-летней командировки на Южный Урал, получила капитанскую нашивку.

Чертёж сезона

В чемпионате Суперлиги 2025-2026 годов играют 14 клубов – 13 российских и белорусская «Минчанка». Дебютант соревнований – санкт-петербургская «Корабелка», которая в прошлом сезоне в нокаутующем стиле выиграла Высшую лигу «А»: 51 победа в 52 матчах. Команда представляет Санкт-Петербургский государственный морской технический университет, и благодаря её успеху в российской Суперлиге теперь будут матчи-дерби – в Северной столице стало две команды.



На первом этапе, который продлится до 5 марта 2026 года, участники чемпионата сыграют друг с другом по два раза – дома и в гостях. В плей-офф выйдут восемь лучших. «Уралочка» в эту восьмерку гарантированно попадёт, а вот пройти хотя бы первый раунд вряд ли сумеет: состав не позволяет.

В первом матче нового чемпионата екатеринбурженки играли в Санкт-Петербурге против «Ленинградки», которая в минувшем сезоне заняла 4-е место. Начала «Уралочка» великолепно, выиграв две первые партии, но три последующих, а с ними – и весь матч, проиграла.

Первый домашний матч подопечные Михаила Карполя сыграют в ближайшую пятницу. На паркете екатеринбургского ДИВСа они сразятся с бронзовым призёром прошлого чемпионата – одионским «Зеречьем».

Всего 12 капель «Отомакса» в день способствуют восстановлению кохлеарных нервов и улучшению слуха!



СУБСИДИЯ
всего
8 руб.
за 1 уп.

Ранее специалист по возрастной тугоухости помогала людям старшего возраста выбирать слуховой аппарат. Но в последнее время стала рекомендовать и дополнительный способ улучшения слуха. Давайте поинтересуемся, какой именно.

– Почему Вы отказались от идеи рекомендовать людям старшего возраста исключительно слуховой аппарат?

– Причина в моей матери.

После 80 лет у неё начал резко ухудшаться слух из-за тугоухости. Она стала жаловаться на шум в ушах, трудности с распознаванием речи. Я купила ей самый дорогой слуховой аппарат. Но я понимала, что это устройство не способно заменить слух. Я переживала за её состояние и решила попробовать что-то ещё. Известно, что тугоухость возникает по причине старения кохлеарного, то есть слухового нерва. Я стала изучать этот

вопрос, искать, что может помочь.

– Расскажите об этом более подробно.

– Дело в том, что кохлеарные нервы передают слуховые импульсы от внутреннего уха в головной мозг, то есть напрямую отвечают за слух. Эти нервы содержат около 30 000 клеток, и ухудшение работы либо отмирание даже незначительной их части, которое происходит с возрастом, может привести к ухудшению слуха, проблемам с распознаванием речи, шуму в ушах. Я подумала: а что, если попытаться улучшить работу кохлеарного нерва и таким образом улучшить слух? Клетки этого нерва могут восстанавливаться. Это естественный процесс самогенерации, который происходит в организме. Но в пожилом возрасте этот процесс идет гораздо медленнее, чем в молодости. Но,

оказалось, что есть вещества, которые могут помочь его ускорить. Это аллантоин, D-пантенол, экстракт эмблики и серебро коллоидное. И уже есть средство с таким составом. Называется оно капли «Отомакс».

– Какой слух у Вашей мамы сейчас?

– В данный момент её слух значительно улучшился.

Она не переспрашивает, не жалуется на шум в ушах. После столь удачного опыта я стала рекомендовать капли «Отомакс» многим клиентам. Верно говорят, что хороший слух – это настоящее счастье. Возьмите себе в помощники капли «Отомакс», чтобы и у вас появилась возможность ощущать эту радость!

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

«Каждому пенсионеру – хороший слух»

Страдаете от тугоухости или имеете другие проблемы со слухом? Тогда вы имеете право на субсидирование расходов по приобретению капель для слуха «Отомакс». Субсидия действует только до 12 ноября 2025 г.

Чтобы воспользоваться субсидией:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
2. Продиктуйте код **9768** и получите капли «Отомакс» **ВСЕГО ЗА 8 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН:056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. *Подробности предложения, правила его проведения можно узнать по телефону 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). **Доставка за счет ИП Корябина Н.В. Реклама

УСПЕВАЙТЕ!
Акция в честь Дня пенсионера Свердловской области продлится до 31 ноября 2025 г.!

ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ при предъявлении пенсионного удостоверения

ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ **21 000 р.**
по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ ЗА включая операцию и сам хрусталик

СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.
Медицинская №1041-01021-66/0038966

Реклама



Клуб одиноких сердец



- Скромный парень, 2-я гр. инвалидности. Ищу скромную девушку с инвалидностью, работающую, 30-36 лет, желательно из Екатеринбурга. Тел.: 8-950-209-54-39
- Одинокий мужчина, 65/178/80. Познакомится с женщиной из Екатеринбурга – врачом-неврологом или педиатром. Тел.: 8-950-639-74-80
- Познакомлюсь с женщиной, 65-75 лет, желательно с а/м. Тел.: 8-963-852-94-19
- Вдова, 75/155/60, есть самостоятельные дети, внуки, ж/о. Ищу мужчину, от 70 лет. Пусть не богат, не красив, зато красив душой. Тел.: 8-961-764-63-65
- Познакомлюсь для общения, далее – совместного проживания с женщиной. О себе: 71/168/81, без в/п, женат не был. Тел.: 8-952-731-91-50

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- В крупную сеть АЗС требуются заправщики. График 2/2, дневные смены по 12ч. З/п от 36000р. 8-912-282-98-97, Евгений, 8-950-700-47-11, Елизавета, 8-977-554-58-68, Ольга
- Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391
- РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750.
- Продам куртки демисезонные, р-р 48-50, с капюшоном; кроссовки, новые, р-р 37-42; свитера, шерсть, р-р 48-52, рубашки, новые, хлопок, р-р 42-44. Тел.: 8-919-369-04-18
- Сниму жил. площадь, теплый домик при ж/д. Возможно, с последующим выкупом. Пенсионерка, без в/п. Тел.: 8-953-007-44-63
- Продаю участок, 11 соток, под строительство в Артемовском. Тихий район, рядом станция. 800 т. р. Тел.: 8-909-013-01-02
- Продам доски, толщина 50 мм, сухая, недорого. Тел.: 8-919-373-34-80
- Продам участок в Верх-Исетском районе в черте Екатеринбурга, разрешена прописка. Дом бревенчатый, 2 этажа, 3 комнаты, 65 м², участок 5 соток, большая теплица, баня с верандой, парилка, гараж скважина. Транспорт рядом – автобусы № 64, 48. Тел.: 8-952-137-12-58
- Продам аудио-, видеокассеты; старые открытки; книги, справочники по медицине, кулинарии, ремонту; хрусталь; электроприборы. Тел.: 8-919-369-04-18
- Продам шубы новые, р-р 48 – мутон, р-р 50-52 – песец; шапку, норка, корич., р-р 56; шляпу, нерпа, р-р 56; пальто кож., утепл., р-р 48-50, пальто легкое, р-р 54, плащ темно-синий, р-р 48, мохер. шарфы. Тел.: 8-904-176-05-05
- Продам комнатные растения, книги, швейные машины; облегченную шубку, модную, короткую, сапоги, кожа и замша; мех – лиса и норка, шапочки. Тел.: 8-982-622-68-04
- Продам 2-конф. электроплиту, батарею с масляным радиатором, дрель, тумбочку на колесиках, 48х68, коврик синт., 80х140, плед. Тел.: 8-904-547-01-34
- Куплю садовый участок или землю под строительство, до 100 км от Екатеринбурга. Тел.: 8-992-331-19-67
- Продам ковер, 3х4, плед бордовый, ч/ш, новый, одеяло ч/ш, покрывало с вышивкой, атлас, наволочки, 2 шт., бордовые, скатерть, лен, х.б. Тел.: 8-904-176-05-05
- Продам стир. машину «Дэу», вентилятор, абажур из дерева, сот. телефоны на запчасти, радиодетали; 2 канистры, метал., корзинки плетеные, 3 шт., обои, 5 рулонов. Тел. 8-919-369-04-18
- Продаю электрообогреватель, 8 секций, норм. сост., 1,5 т.р. Тел.: 8-919-373-34-80
- Куплю комнату в Екатеринбурге. Тел. 8-919-369-04-18

Только для пенсионеров

Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____



С днём рождения!



Мы желаем вам здоровья,
Много смеха и тепла,
Чтоб родные были рядом
И, конечно же, добра!

90 лет
Анна Петровна ДИМИТРАШ,
Березовский

85 лет
Клара Николаевна МАРИНЕНКОВА,
Нижний Тагил

Лина Ивановна ОКУЛОВА,
Екатеринбург

Лидия Карловна ПРЕГЕРТ,
Богдановичский район

80 лет
Любовь Дмитриевна БАЛАНДИНА,
Нижний Тагил

75 лет
Зоя Григорьевна ВОСТРЯКОВА,
Екатеринбург

70 лет
Нина Андреевна КУЛИКОВА,
Талицкий район

День рождения
Тамара Васильевна АРКУША,
Екатеринбург

Галина Ивановна БАТУРИНА,
Ирбит

Муза Алексеевна БОЯРСКИХ,
Екатеринбург

Римма Степановна ВАРГАНОВА,
Екатеринбург

Алия Файзрахмановна ВЕДЕРНИКОВА,
Екатеринбург

Валентина Петровна ГАВРИЛЮК,
Новая Ляля

Расима Миннегараевна ГАЙСИНА,
Пригородный район

Ахматгарай Шамсиевич ГАРИПОВ,
Нижнесергинский район

Рафил Мухубулаевич ИДИАТУЛИН,
Екатеринбург

Светлана Владимировна КАРТАШОВА,
Байкаловский район

Галина Ивановна КОНОВАЛОВА,
Ирбитский район

Ольга Оттовна КРОТОВА,
Серовский район

Альбина Ивановна МАМАЕВА,
Екатеринбург

Владимир Филиппович СЕМЕНЧЕНКО,
Екатеринбург

Зинаида Федоровна ТУРКОВА,
Качканар

Людмила Михайловна ФЕДОРОВА,
Екатеринбург

Владимир Павлович ФРОЛОВ,
Нижняя Салда

Виктор Иванович ЧЕРНОВ,
Екатеринбург

Венера Хуснутдинова ШАКИРОВА,
Красноуфимский район

Надежда Михайловна ШАЛЯПИНА,
Тугулымский район

Поздравляем с днем рождения Надежду Георгиевну ВАГАНОВУ
Пусть в доме будет только радость,
Уют, достаток и покой.
Друзья, родные будут рядом,
Беда обходит стороной!

Редакция

Поздравляем с днем рождения Людмилу Валентиновну РЕШЕТОВУ
Желаем, чтобы вам всегда везло
Всем хворям, бедам и годам назло,
Чтоб жизнь любила, а не била,
Чтоб неудача в дом наш не входила.

Семья Городиловых,
Екатеринбург

Поздравляю с днем рождения Виталия Геннадьевича НОВИКОВА,
Андрея Анатольевича РЫЧКОВА,
Нину Николаевну МИРОНОВУ,
Анатолия Анатольевича ХОЛКИНА
В семье пусть любят, берегут,
Доходы пусть всегда растут.
И всем невзгодам вопреки
В душе сияют огоньки!

Почетный ветеран УВД
А.Н.Глушков,
Березовский

ДЕНЬ БЕСПЛАТНОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ УЧАСТНИКАМ СВО И ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ

ВАЖНО

Свердловское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Ассоциация юристов России», филиал Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» в Свердловской области проводят специальный День бесплатной юридической помощи.

Всем обратившимся будут оказаны консультации по следующим вопросам: семейные споры, наследование, долговые обязательства, банкротство, споры по договору долевого участия, оформление доверенностей и завещаний, трудовое право, право социального обеспечения, вопросы предпринимательской деятельности. Правовые консультации проведут представители Ассоциации юристов России, уполномоченного по защите прав предпринимателей в Свердловской области, Уральского государственного юридического университета им. Яковлева, Нотариальной палаты Свердловской области.

Дата и время проведения: 11 октября, 10:00 - 14:00.

Место: филиал Государственного фонда поддержки участников СВО «Защитники Отечества» в Свердловской области, г. Екатеринбург, ул. Малышева, 31Д.

По вопросам предпринимательской деятельности необходима предварительная запись на консультацию по телефону: **8 (343) 312-00-55 (доб. 56) до 18 часов 8 октября 2025 года.**

Организаторы

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.20, 17.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
13.10, 14.15 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 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 ГОЛОС. ДЕТИ. НОВЫЙ СЕЗОН 0+
23.25 Д/Ф «МЕНЯ ЗОВУТ АЛЬФРЕД ХИЧКОК» 18+
01.35 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 ПРЯМОЙ ЭФИР 16+
21.30 НУ-КА, ВСЕ ВМЕСТЕ! 12+
23.55 ИСТОРИИ БОЛЬШОЙ СТРАНЫ 12+
00.55 Х/Ф «ЖРЕБИЙ СУДЬБЫ» 12+

НТВ



04.55, 11.00 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ.
СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.25 Д/Ф «МОИ УНИВЕРСИТЕТЫ. БУДУЩЕ
ЗА НАСТОЯЩИМ» 6+
09.25, 10.35 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ДНК 16+
17.55 ЖДИ МЕНЯ 12+
20.00 Т/С «ВАСЬКА» 16+
22.15 Т/С «РЕАЛИЗАЦИЯ» 16+
00.20 СВОЯ ПРАВДА 16+
02.15 ЗАХАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУССКОГО
12+
02.40 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+
03.35 Х/Ф «БОЛЕВОЙ ПОРОГ» 16+

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 АВТОСПОРТ. РОССИЙСКАЯ СЕРИЯ
КОЛЬЦЕВЫХ ГОНОК 6+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 01.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 6+
11.25, 03.00 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
12.30 БОКС. BARE KNUCKLE FC 16+
14.35, 07.40 ЛИЦА СТРАНЫ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВЕК НАШЕГО СПОРТА 12+
17.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ONE
FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
20.45 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ.
ТОРПЕДО (Н. НОВГОРОД) - ЦСКА.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.
URALFC X OZON. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
04.00 Д/Ф «БОББИ РОБСОН. БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ТРЕНЕР» 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 13.30 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ
16+
08.15 Т/С «МЕГРЭ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.20
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.20 Х/Ф «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ» 0+
12.00 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+
12.45 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
13.00 ТАИНСТВЕННАЯ ПОВЕСТЬ. МИХАИЛ
ЛЕРМОНТОВ 16+
14.25 Х/Ф «ПОСЛЕДНЯЯ ИНСПЕКЦИЯ»
16+
15.35 ЭНИГМА. НИКОЛЕТТА МАНТОВАНИ-
ПАВАРОТТИ 16+
16.30 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 16+
17.15 МУЗЫКА ЭПОХИ БАРОККО
16+
19.00, 02.05 Д/Ф «ПЯТИГОРСК. КОФЕЙНЯ
ГУКАСОВА» 16+
19.45, 01.15 ИСКАТЕЛИ
16+
20.35 Х/Ф «КУРЬЕР» 12+
22.00 2 ВЕРНИК 2. КАРЕН ШАХНАЗАРОВ
16+
23.35 Х/Ф «НАШИ МУЖЬЯ»
18+
02.30 М/Ф «БЕЛАЯ БАБОЧКА».
«ПОМОРСКАЯ БЫЛЬ»
16+

Домашний



06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
16+
07.10, 05.15 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.10, 03.20 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30, 00.00 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
16+
11.40, 01.10 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 02.00 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 02.25 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.55 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «Я НЕ ТВОЯ» 16+
19.00 Х/Ф «СЧАСТЬЕ ВПЕРЕД» 16+
23.15 УЮТНОЕ УТРО 16+
23.45 ГАРМОНИЧНАЯ ЖЕНЩИНА 16+
05.00 6 КАДРОВ 16+

ТНТ



07.00 УТРО ТНТ-2025 16+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30,
11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00 Т/С
«ИНТЕРНЫ» 16+
13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00,
16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30,
19.00, 19.30 Т/С «ОЛДСКУЛ» 16+
20.00, 21.00 КОМЕДИ КЛАБ 16+
22.00, 02.45, 03.35, 04.25, 05.10, 06.00
ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
23.00 СТЕНДАП РУЛЕТКА 16+
00.00, 01.00 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 16+

ЗВЕЗДА



06.35 Т/С «СЛЕПОЙ-2» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+
10.05 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
10.20, 13.25 Д/С «ЗАБЫТЫЕ ВОЙНЫ
РОССИИ» 16+
15.20, 17.10 Т/С «СМЕРШ. УМИРАТЬ
ПРИКАЗА НЕ БЫЛО» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.40 Д/С «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+
20.30 Д/С «ВОЙНА МИРОВ» 16+
21.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ. ЧТО
РУССКОМУ СМЕШНО... 16+
22.00 ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ!
16+
23.30 МУЗЫКА+ 12+
00.50 Х/Ф «А ЕСЛИ ЭТО ЛЮБОВЬ?»
12+
02.30 Х/Ф «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ»
16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20, 11.50 Х/Ф «ПАПА ДЛЯ ВСЕХ» 16+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ
12.35, 15.05 Х/Ф «ПАПА ДЛЯ ВСЕХ-2» 16+
14.55 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
17.00 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ ЭСТРАДЫ» 16+
18.15 Х/Ф «ВЕРИТЬ-НЕ ВЕРИТЬ» 16+
20.05 Х/Ф «ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ ЛИЧНОЙ
ЖИЗНИ» 16+
22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ 16+
23.05 ХОРОШИЕ ПЕСНИ 12+
00.30 Х/Ф «ТОНКАЯ ШТУЧКА» 16+
01.55 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС



05.10 Х/Ф «ВЕСНА» 0+
07.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.40 ДЕВОЧКА И РОБОТ. УРОК 30 0+
07.50 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+
08.55 СВОЕ 6+
09.25 В ПОИСКАХ СВЯТОГО ГОРОДА
ХЕРСОНЕС СЕГОДНЯ 0+
10.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ
СВЯЩЕННИКА 12+
11.00, 00.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
11.10, 02.40 Д/Ф «СВЯТИТЕЛЬ» 12+
12.15, 12.45 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.10 Х/Ф «ВПЕРВЫЕ ЗАМУЖЕМ» 0+
15.10 Х/Ф «ЧУЖОЙ ЗВОНОК» 0+
16.30 Х/Ф «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ»
6+
18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
19.30 СЛЕДЫ ИМПЕРИИ 12+
21.05 Х/Ф «КАМЕНЬ. НОЖИЦЫ. БУМАГА.
ДЕЛО ЕКАТЕРИНЫ ДЕКАЛИНОЙ»
0+
21.20 Х/Ф «ТОЛЬКО ВДВОЕМ» 0+
23.00 РУССКИЙ КОВЕЧ 12+
00.10 ПОЛЕ БИТВЫ 16+

5 канал



06.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3»
16+
07.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7»
16+
07.45, 09.30, 09.35, 10.25, 11.20, 12.05 Т/С
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
23.10 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+
00.10 ОНИ ПОТЯСЛИ МИР 16+

ТНВ



06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 18.50 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20 Т/С «ЛЮБОВЬ МОЯ
НАСТОЯЩАЯ» 16+
09.30, 15.20 НАСТАВЛЕНИЕ 16+
10.00 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00
НОВОСТИ 16+
11.30 ПЯТНИЧНАЯ ПРОПОВЕДЬ 0+
12.05, 01.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
16.30 TATARSTAN TODAY 16+
17.00 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЪЯНКИ
12+
20.00 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
20.30 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+
21.25 ЕЖЕГОДНОЕ ПОСЛАНИЕ РАИСА РТ
Р.МИННИХАНОВА 0+
23.10 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55
ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 18.00 СОБЫТИЯ
16+
08.30, 12.30, 15.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ
16+
09.00, 11.00, 13.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ
ЭТОМ 16+
09.30, 16.00 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+
10.00 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
10.30 Д/С «ВНАЧАЛЕ БЫЛО ДЕЛО» 12+
11.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК»
12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ»
12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «НАУЧНЫЕ СЕНСАЦИИ» 12+
17.10, 00.30 Д/С «ВТОРАЯ МИРОВАЯ»
16+
18.30 НОВОСТИ ТМК 12+
18.55 ЧЕМПИОНАТ РФ ПО БАСКЕТБОЛУ.
ПРЕМЬЕР-ЛИГА РЕГУЛЯРНЫЙ
ЧЕМПИОНАТ. УТМК (ЕКБ) -
САМАРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
12+
21.05 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
21.20 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ.
СОЧИ - АВТОМОБИЛИСТ (ЕКБ).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+

СТС



06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ»
0+
08.40 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ» 16+
11.10 Х/Ф «РОДКОМ» 16+
13.25, 21.00 ШОУ УРАЛЬСКИЕ
ПЕЛЬМЕНИ 16+
19.30 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.
ГЕОГРАФИЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ
16+
03.45 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.
СМЕХBOOK 16+

ТВ3



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ
0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ»
6+
09.00 НОВЫЙ ДЕНЬ
16+
09.30 Т/С «ПОРЧА» 16+
15.15 Т/С «СЛЕПАЯ»
16+
19.00 Х/Ф «РЕМНАНТ»
16+
21.00 Х/Ф «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ»
16+
23.15 Х/Ф «КУКУШКА»
18+
01.15 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ»
16+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ
16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ
16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ
16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
17.00 ГЛАВНЫЕ ТАЙНЫ МИРА
16+
18.00, 02.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 Х/Ф «КОСТОЛОМ»
16+
21.50 Х/Ф «ПРЕСТУПНИК»
16+
00.00 Х/Ф «ОБИТЕЛЬ ТЕНЕЙ»
18+

СУББОТА, 18 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ



06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ12+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 Д/Ф «И СНОВА С ЧИСТОГО ЛИСТА» 12+
11.05 ВОСПОМНИТЬ ВСЕ 12+
12.15 ПОЕХАЛИ! 12+
13.10 Д/Ф «Е. ЕВСТИГНЕЕВ. «Я ВАМ ЕЩЕ
НУЖЕН» 12+
14.05 Х/Ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ» 0+
15.35 СПЕЦПРОЕКТ. 30 ЛЕТ ВМЕСТЕ 16+
16.55 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.20 СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 16+
22.55 Х/Ф «ШЕРБУРСКИЕ ЗОНТИКИ» 16+
00.40 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+
09.00 ФОРМУЛА ЕДЫ 12+
09.25 ПЯТЕРО НА ОДНОГО 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30 НАШИ. ВОЕНКОРЫ 12+
12.00 ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+
13.00 БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ 12+
14.30, 20.50 ВЕСТИ-УРАЛ
14.50 ЮМОРИНА-2025 16+
17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ! 12+
21.00 Х/Ф «СОНИНО ЦАРСТВО» 16+
00.40 Х/Ф «ФОРМУЛА ЖИЗНИ» 12+

НТВ



06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 16+
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 СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН 16+
16.20 ЧП.РАССЛЕДОВАНИЕ 16+
17.00 СВОЯ ИГРА 0+
18.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ...
16+
19.00 ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ! 16+
20.00 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 16+
21.00 ВИА СУПЕРСТАР! 16+
00.00 КВАРТИРНИК НТВ 16+

МАТЧ ТВ



08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
16+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 13.15, 18.55, 01.45 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+
11.05 М/Ф «ЧЕМПИОНЫ» 6+
11.25 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
11.55 ФОРМУЛА-1 12+
12.30 Д/Ф «ШУМАХЕР И ШУМАХЕР» 12+
13.55 ФУТБОЛ. ЧМ. МОЛОДЕЖНЫЕ
СБОРНЫЕ 6+
14.45 ФУТБОЛ. МИР РОС. ПРЕМЬЕР-
ЛИГА. ОРЕНБУРГ - КРЫЛЬЯ
СОВЕТОВ (САМАРА). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
16.55 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ.
СУПЕРЛИГА. МУЖ. ФАКЕЛ ЯМАЛ
(Н. УРЕНГОЙ) - ДИНАМО-ЛО.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
19.10 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ.
БАРСЕЛОНА - ЖИРОНА. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
21.15 ФУТБОЛ. МИР РОС. ПРЕМЬЕР-
ЛИГА. ЛОКОМОТИВ (МСК) - ЦСКА.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.45 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.
РОМА - ИНТЕР. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
03.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.05, 00.10 Х/Ф «ПРИЕХАЛИ НА
КОНКУРС ПОВАРА...» 16+
09.20 МЫ-ГРАМОТЕИ! 16+
10.00 Х/Ф «КАЛИНА КРАСНАЯ» 12+
11.45 КИНО О КИНО 16+
12.25 ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР 16+
12.55 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
13.40 Д/Ф «БОРОДАВОЧНИКИ И ИХ
ИСТОРИЯ» 16+
14.35 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ
ИСТОРИИ 16+
15.20 БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ 16+
17.25 Д/Ф «БЕЗ ГРАНИЦ» 16+
17.55 Х/Ф «В ЧЕТВЕРГ, И БОЛЬШЕ
НИКОГДА» 16+
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
19.45 Д/Ф «ТВЕРДЫНИ ЗЕМЛИ
РУССКОЙ» 16+
20.30 Х/Ф «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ» 0+
22.00 АГОРА. ТОК-ШОУ 16+
23.00 КЛУБ ШАБОЛОВКА 37 16+

Домашний



06.30, 06.00 Т/С «КАМЕНЬ ЖЕЛАНИЙ»
16+
09.15 ЕЩЕ. ГОТОВЬ. ХУДЕЙ! 16+
09.45 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.15 Х/Ф «ЗАНОВО О НАС» 16+
14.45 Х/Ф «ЗА ФИНИШНОЙ ЧЕРТОЙ»
16+
19.00 Х/Ф «КОГДА ЛЮБОВЬ СОВСЕМ НЕ
ЖДЕШЬ» 16+
23.20 Х/Ф «БЕЗ ПАМЯТИ ЛЮБЯ» 16+
02.50 Х/Ф «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО» 16+

ТНТ



07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 10.30, 03.00,
03.45, 04.25, 05.10, 05.50, 06.00
ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
11.30 КТО КУДА 16+
12.00, 12.55, 14.30, 15.55, 18.30
ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА
СИЛЬНЕЙШИХ 16+
21.00 ЯРЧЕ ЗВЕЗД 16+
23.00 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 16+
00.00 STANDUP 18+
01.00 ТИТАНЫ 16+

ЗВЕЗДА



06.00 Х/Ф «УСАТЫЙ НЯНЯ» 12+
07.20 Х/Ф «ПОСЛЕ ДОЖДИЧКА, В
ЧЕТВЕРГ...» 6+
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+
13.25 Т/С «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ»
12+
17.15 Х/Ф «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ
ПОГОНИ» 12+
19.20 Х/Ф «ПОТЯД ОСОБОГО
НАЗНАЧЕНИЯ» 12+
21.00 Х/Ф «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ»
16+
23.00 Х/Ф «ТИХАЯ ЗАСТАВА»
16+
00.50 Х/Ф «ДВА БОЙЦА»
12+
02.10 Д/С «ЗАБЫТЫЕ ВОЙНЫ РОССИИ»
16+

ТВ Центр



06.50 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
6+
07.15, 09.00 Х/Ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ» 16+
10.55 ПРОСТО & ВКУСНО 6+
11.30, 14.30, 23.35 СОБЫТИЯ
11.50 СМЕШИТЕ МЕНЯ СЕМЕРО 16+
12.35 АНЕКДОТ-КЛУБ «НЕХМУРЫЕ ЛЮДИ»
16+
13.05, 14.45 Х/Ф «ЖЕНЩИНА ЕГО
МЕЧТЫ» 12+
17.15 Х/Ф «ОДИНОЧКИ С ПРИЦЕПОМ»
16+
21.00 ПОСТСКРИПТУМ 16+
22.10 ПРАВО ЗНАТЬ! 16+
23.45 Д/Ф «ТАЙНАЯ КОМНАТА. ЛИЧНАЯ
ЖИЗНЬ ЧУДОВИЩ» 16+
00.30 ПОТОМКИ 16+
01.10 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
01.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+

СПАС



ПЕРВЫЙ



06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
06.55 ЧАСОВОЙ 12+
07.25 ЗДОРОВЬЕ 16+
08.30 СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ 0+
09.10 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+
09.30 МЕЧТАЛИОН 12+
10.15 ЖИЗНЬ ДРУГИХ 12+
11.05 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
12.15 БУДЕМ ЖИТЬ! 16+
13.10 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+
14.30 Д/Ф «ЛЕОНИД КУРАВЛЕВ. АФОНЯ И ДРУГИЕ» 12+
15.20 Х/Ф «АФОНЯ» 12+
17.10 ВОКРУГ СМЕХА 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.00 Х/Ф «ДВЕ ЗВЕЗДЫ» 12+
21.00 ВРЕМЯ
23.00 Т/С «ОПАСНАЯ БЛИЗОСТЬ» 18+
00.00 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ



07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ
11.30 НАШИ. ВОЕНКОРЫ 12+
12.00 ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+
13.00 СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА 12+
14.30 ВЕСТИ-УРАЛ
15.00 ПАРАД ЮМОРА 16+
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ
22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 16+
23.00 ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР 12+

НТВ



07.00 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 ОДНАЖДЫ... 16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 ЧЕЛОВЕК В ПРАВЕ 16+
17.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
18.00 НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ 16+
19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ
20.20 ТЫ СУПЕР! 6+
23.15 КОНЦЕРТ К ВСЕРОССИЙСКОМУ ДНЮ:
ОТЦА 12+

МАТЧ ТВ



08.00 БОКС. BARE KNUCKLE FC 16+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 13.15, 16.00, 19.55, 02.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 Д/Ф «БОББИ РОБСОН. БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТРЕНЕР» 12+
13.55 ФУТБОЛ. ЛИГА ПАРИ. ЧЕЛЯБИНСК - АРСЕНАЛ (ТУЛА). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
16.25 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. УНИКС (КАЗАНЬ) - ЛОКОМОТИВ-КУБАНЬ (КРАСНОДАР). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
18.25 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
20.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. АТАЛАНТА - ЛАЦИО. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.00 ПОСЛЕ ФУТБОЛА 16+
23.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. ХЕТАФЕ - РЕАЛ (МАДРИД). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
03.15 Д/Ф «ШУМАХЕР И ШУМАХЕР» 12+
04.00 РОФИЛАКТИКА 16+

КУЛЬТУРА



06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.25 Х/Ф «ЮНОСТЬ ПОЭТА» 0+
09.50 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
10.35 КИНО О КИНО 16+
11.15 Х/Ф «В ЧЕТВЕРГ, И БОЛЬШЕ НИКОГДА» 16+
12.45 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+
13.30 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+
14.00 ИГРА В БИСЕР 16+
14.45 Х/Ф «НАШИ МУЖЬЯ» 18+
16.30 КАРТИНА МИРА 16+
17.10 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
17.25 ПЕШКОМ... 16+
17.50 РОМАНТИКА РОМАНСА 16+
18.50 Д/Ф «ГЕНЕРАЛ ХРУЛЕВ. ИНТЕНДАНТ ПОБЕДЫ» 16+
19.30, 19.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
20.25 Х/Ф «КАЛИНА КРАСНАЯ» 12+
22.10 СПЕКТАКЛЬ «РЕВИЗОР. ВЕРСИЯ» 16+
23.40 Х/Ф «АРСЕНАЛ». «НОЧЬ ДЖАЗА» 16+
00.35 Х/Ф «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ» 0+
02.40 М/Ф «КОНФЛИКТ». «КОТ, КОТОРЫЙ УМЕЛ ПЕТЬ» 16+

Домашний



06.30 Т/С «КАМЕНЬ ЖЕЛАНИЙ» 16+
09.00, 09.30 МЕТОД РОГОВА 16+
10.05 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
10.20 Х/Ф «Я ПОСТРОЮ НАШ ДОМ» 16+
14.45 Х/Ф «КОД ЛЮБВИ» 16+
19.00 Х/Ф «НЕЛЮБИМАЯ НЕВЕСТКА» 16+
23.20 Х/Ф «НАЙДИ МЕНЯ, СЧАСТЬЕ» 16+
02.50 6 КАДРОВ 16+
03.15 Х/Ф «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ» 16+
ТНТ
07.00, 08.00, 09.00, 03.30, 04.15, 05.05, 05.50 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.30 ВРЕМЯ ЗАВТРАКА 16+
10.00, 11.35, 13.30, 15.25 ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ 16+
18.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+
21.00 ТИТАНЫ 16+
23.00 ШОУ ВОЛИ 16+
00.00 ЯРЧЕ ЗВЕЗД 16+
01.55, 02.40 ЖЕНСКИЙ СТЕПАНД 16+
06.00 УТРО ТНТ-2025 16+

ЗВЕЗДА



05.35 Т/С «СМЕРШ. УМИРАТЬ ПРИКАЗА НЕ БЫЛО» 16+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА 12+
10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ 12+
11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ» 16+
12.20 Д/С «ВОЙНА МИРОВ» 16+
13.10 КОД ДОСТУПА 12+
14.00 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
14.50 СКРЫТЫЕ УТРОЗЫ 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 «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СЫСКА» 16+
23.00 ФЕТИСОВ 12+
23.55 Т/С «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ» 12+
03.10 Х/Ф «ПОСЛЕ ДОЖДИЧКА, В ЧЕТВЕРГ...» 6+
04.25 Д/С «ПРЕДВИДЕНИЕ КОСМОСА» 16+
05.05 Д/С «ПЕРЕЛОМ. ХРОНИКА ПОБЕДЫ» 16+

ТВ Центр



05.55 Х/Ф «ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ» 16+
07.25, 09.05 Х/Ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ» 16+
10.55 ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА 6+
11.30, 00.40 СОБЫТИЯ
11.50 НАША СМЕШАНАЯ ЖИЗНЬ 16+
12.40 Х/Ф «ТОНКАЯ ШТУЧКА» 16+
14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+
15.00 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 16+
15.50 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
16.40 Д/Ф «РУССКИЕ ТАЙНЫ» 16+
17.30 Х/Ф «МАУГЛИ. ГОРОДСКИЕ ДЖУНГЛИ» 16+
21.10 Х/Ф «НИКОГДА НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С НЕЗНАКОМКАМИ» 12+
00.55 ПЕТРОВКА, 38 16+
01.05 Х/Ф «ДОКТОР ИВАНОВ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ» 12+

СПАС



06.00 Х/Ф «ТОЛЬКО ВДВОЕМ» 0+
07.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
09.00 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
10.00 Д/Ф «АПОСТОЛ ФОМА» 0+
11.00, 00.05 Д/Ф «АПОСТОЛ ФОМА И ЕГО ЦЕРКОВЬ» 0+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.45 РУССКИЙ МИР 12+
15.55 Х/Ф «ВПЕРВЫЕ ЗАМУЖЕМ» 0+
18.00, 01.00 ГЛАВНОЕ. С АННОЙ ШАФРАН. НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+
19.35, 02.30 ЩИПКОВ 12+
19.45 БЕСОГОН 18+
21.00, 04.10 ПАРСУНА. С ВЛАДИМИРОМ ЛЕГОЙДОЙ 6+
22.00 Х/Ф «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ» 12+
23.55 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+

5 канал



02.40 СЛЕДЫ ИМПЕРИИ 12+
06.15, 09.30, 19.55 Х/Ф «ЗАКОН ТАЙГИ-2» 16+
09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
20.50, 22.45 Х/Ф «МАРШ-БРОСОК. ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬНОСТИ» 16+
00.35 Х/Ф «БЕЛЫЙ ТИГР» 16+
02.30 Т/С «48 ЧАСОВ» 16+

ТНВ



06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+
07.00 ШАГИ 16+
07.30 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
08.00 КОНЦЕРТ 12+
09.00 ГОРЯЧИЙ ХИТ 16+
10.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ САБАНТУЙ 6+
12.05, 00.40 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
12.35 НАРОД МОЙ... 12+
13.05, 04.35 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
13.35 ГОРЯЧИЙ КАЗАН 6+
14.05, 21.50 СПЕКТАКЛЬ 16+
17.15, 21.00 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
18.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
19.05, 23.50 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
20.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
01.10 ПАНОРАМА 16+
02.45 ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ 16+
03.15 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
03.40 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
05.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+

ОТВ



06.00, 12.00, 00.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
07.00 Д/С «ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ» 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 19.55, 21.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 11.00, 22.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
09.00, 15.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
10.00 Д/С «ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ» 12+
13.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
13.30 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
14.00, 23.00 Д/С «ШЕДЕВРЫ ВОЕННЫХ МУЗЕЕВ» 12+
15.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
15.50 КУЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. АВТОМОБИЛИСТ (ЕКБ) - АВАНГАРД (ОМСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+
18.35 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
18.45 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
19.00 Д/С «ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ. КВАНТОВАЯ РЕВОЛЮЦИЯ» 12+
20.00 Х/Ф «ГРЕШНИК» 12+
01.00 Х/Ф «МАРШРУТ ПОСТРОЕН» 16+

СТС



06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
07.20 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
14.35 Х/Ф «ГЕМИНИ» 16+
17.00 ПРЯТКИ 16+
18.00 ОСТРОВ СОКРОВИЩ. ЗНАКИ СУДЬБЫ 16+
20.05 Х/Ф «ДОСПЕХИ БОГА-3. МИССИЯ ЗОДИАК» 16+
22.40 Х/Ф «ХРОНИКИ ПРИЗРАЧНОГО ПЛЕМЕНИ» 16+
00.55 Х/Ф «МОЕ ПРЕКРАСНОЕ НЕСЧАСТЬЕ» 1 8+

ТВЗ



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 НОВЫЙ ДЕНЬ 16+
08.30 ВКУСНО 16+
09.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
10.45 Х/Ф «МИЛЫЙ ДРУГ» 16+
12.45 Х/Ф «СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ РАССКАЗА В ТЕМНОТЕ» 16+
15.00 Х/Ф «РЕМНАНТ» 16+
17.00 Х/Ф «ПРИВОРОТ» 16+
21.00 Х/Ф «ОТРАЖЕНИЕ ТЬМЫ» 16+
23.00 Х/Ф «МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ» 18+
01.00 Х/Ф «ВЛЮБЛЕН БЕЗ ПАМЯТИ» 16+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ 16+
08.55 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА 16+
09.25 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО? 16+
10.25 НАУКА И ТЕХНИКА 16+
11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+
12.55 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ 16+
14.00 КУПИ-ПРОДАЙ 16+
14.55 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
16.00 112 16+
16.55 Х/Ф «БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ» 16+
19.00 Х/Ф «СТРАХОВЩИК» 16+
21.05 Х/Ф «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДИ» 16+
23.00 ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА 16+
23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СКАНВОРД

Сканворд-пазл с изображениями и подсказками. Включает изображения: муха, бабочка, букет роз, и другие. Подсказки: Самый младший ученик, Мастер сцены, Общежитие телочек, «Кривая дорожка» судьбы, Намек, недо-молвка, Первый симптом гриппа, Совсем гладкий персик, Она опирается на каблук, Накрученное кушанье, Высший иерарх, Доверительный в разговоре, Буква «А» в загсе, Жвачное животное, Отец (устар.), Первый канал России, Золотое облачение иконы, Дышит огнем на Сицилии, Пшеница с медом, Должность дипломата, Кустарниковая ива, ...-тур - работа челнока, Женское имя, Бочка с ручкой, Любимое блюдо Тотоши, Обжалование приговора, Греческая Виктория, Его рекламное «сиятельство», Картина «... Лиза», Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсеивание либо селекция, Магазин в деревне, Атомный ледокол, Клякса по сути, Царский канцелярист, Шустрая полиция, Немецкая группа «...-М», Колочущее оружие, Кусок ткани на юбку, Дело частного шофера, Второе имя Кикабидзе, Налог у мусульман, Трапезник, Одна порция гипноза, Буква кириллицы, Отсе

ЧТОБЫ ВИТАМИНЫ БЫЛИ ВО БЛАГО

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Мария Волкова

Ежегодно в осенний период начинается рост простудных заболеваний. Чтобы защититься от них и чувствовать себя бодро, многие начинают принимать витамины. А кто-то и вовсе пьет их круглый год.

О том, какие витамины действительно нужны в период обострения инфекционных заболеваний и можно ли назначать их себе без рекомендации врача, рассказала главный внештатный диетолог министерства здравоохранения Свердловской области Ирина Бородина.

Профилактика – наше все

Многие микроэлементы человек уже получает в нужном количестве из своего рациона, если питается разнообразно, употребляет большое количество клетчатки, овощей, фруктов, белковых продуктов, цельнозерновых круп. Например, дневную норму витамина С, как отмечает Ирина Бородина, можно получить, съев один большой апельсин или два мандарина, или угостившись напитком из шиповника.

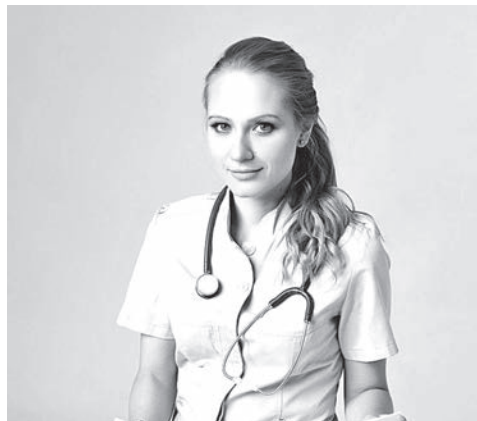
Дополнительные профилактические витаминно-минеральные комплексы врачи назначают, как правило, тем, кто питается недостаточно полноценно, соблюдает диету или придерживается вегетарианства. Но, говоря откровенно, осенью нам всем важно получать в достатке витамины С и D, витамины-антиоксиданты А, Е и витамины группы В, поскольку они участвуют практически во всех реакциях, формируя наш обмен веществ и помогая предотвращать инфекционные заболевания.

Отдельный вопрос – подбор витаминов для пожилых людей. Чаще всего им требуется повышенная доза, например, кальция или витамина D, но это правило работает не всегда. «В старшем возрасте люди имеют разный набор заболеваний, разный набор оперативных вмешательств, отсюда и возникают нюансы», – пояснила эксперт. Если вы все-таки решили самостоятельно выбрать витамины для профилактики в аптеке, то следует внимательно изучить информацию о дозировке препарата. «Если она – примерно 50-100% от рекомендованной нормы, это один разговор. А если вы видите значительное превышение, бывает даже 5000% от рекомендованных норм, тут обязательно нужно проконсультироваться с врачом», – подчеркнула Ирина Эдуардовна. Столь высокая дозировка больше подходит для лечебных, а не для профилактических целей, самостоятельно назначать себе витамины в таких количествах не рекомендуется.

Витамин D и йод

«Не только на Урале, но и во многих странах мира на основании многочисленных доказательных исследований рекомендовано принимать витамин D регулярно и ежедневно», – поделилась врач. Неоспорима важность этого микроэлемента в пожилом возрасте. Он способствует поддержке иммунитета, профилактике остеопороза, увеличивает работоспособность, поднимает настроение и улучшает тонус кожи.

Профилактические дозы витамина D,



в зависимости от возраста, различные. Для взрослых – 600-800 международных единиц, для пожилых людей – более высокие, вплоть до 1000 международных единиц. Точную дозировку, повторим, сможет подобрать лишь лечащий врач. «Если мы не знаем, каков у конкретного человека уровень витамина D в крови, для его определения есть специальный анализ», – уточнила Ирина Бородина.

Для профилактики дефицита йода рекомендуется отдавать предпочтение йодированной соли. В ней содержится примерно 45 мкг йода на 1 грамм соли, а суточная норма йода для взрослого человека – 150 мкг. Другой рекордсмен по содержанию йода – морская капуста и морепродукты. «Безусловно, не всегда получается питаться, включая эти продукты в рацион, так что по поводу йода также стоит проконсультироваться с врачом», – объяснила эксперт.

Не переусердствуйте!

Гипервитаминоз – тоже вопрос сложный. Практика показывает, что с этой проблемой часто сталкиваются те, кто увлекается самолечением и самопрофилактикой, но при этом не читает инструкции к принимаемым витаминным комплексам. Нередко такие люди покупают препараты не в аптеках, а заказывают на маркетплейсах по советам неких «специалистов», услышанным в Интернете. В итоге прием препаратов ведется бесконтрольно, до 30 разных БАДов в день! Естественно, организм на такую «ядерную» смесь отзывается и аллергией, и проблемами с печенью – вплоть до острого гепатита.

Поэтому так важно покупать витаминно-минеральные комплексы в аптеке, знать и контролировать профилактическую дозу конкретного элемента и следить за своим самочувствием. В идеале – вы предварительно консультируетесь с врачом, который назначает необходимые дозировки и дает рекомендации по приему. Ведь одни витамины и микроэлементы – идеальные соседи, а другие могут нейтрализовать действие друг друга. Так, Ирина Бородина отметила прекрасную сочетаемость железа с витамином С, и плохую – с кальцием. Поэтому запивать железосодержащий препарат молоком или кефиром – плохая идея. Но если в препарате изначально содержатся и железо, и кальций, его можно пить спокойно, производитель уже учел эти нюансы.

Сегодня существуют витаминно-минеральные комплексы, предусматривающие раздельный прием – утренний, дневной и вечерний – для разных групп микроэлементов, чтобы они максимально позитивно влияли на усвоение друг друга.

МОШЕННИКИ ОФОРМИЛИ НА ВАС КРЕДИТ?

Куда обращаться, чтобы защитить себя?

ВАШИ ПРАВА

Наталья Козлова,
«Российская газета»

Одна из исключительно актуальных тем сегодня – это мошеннические кредиты, которые кто-то неизвестный оформил на законопослушного гражданина, получил деньги и исчез, а человек остался с долгами. Одновременно три похожих дела дошли до Верховного суда Российской Федерации.

Суд и эксперты объяснили, как такое возможно, а главное – что делать человеку, на имя которого взят кредит.

В первом деле фигурировал мужчина, который указал на одном сайте свои паспортные данные, а потом обнаружил, что должен незнакомой микрокредитной организации десятки тысяч рублей. Выяснилось, что на сайте произошла утечка данных. Сведения попали мошенникам, которые изготовили копию паспорта и взяли заем в микрофинансовой организации – МФО.

Об этом человек узнал из письма, который ему отправил суд. В конверте оказался судебный приказ о взыскании долга по займу, который тот якобы взял в большом сибирском городе. Выдала этот кредит местная микрофинансовая организация. В суде гражданин заявил, что денег он не брал, никогда не был в этом городе, а в тот день, когда якобы брал кредит, вообще находился за границей.

В похожей ситуации оказались и его «коллеги по несчастью» – житель Санкт-Петербурга, а также житель Челябинска. Челябинец о своем якобы долге узнал из письма приставов. А петербуржец сам решил проверить свою кредитную историю и увидел, что должен 80 тысяч рублей неизвестному ООО. Оказалось, что два года назад он будто бы взял в незнакомой ему фирме 6 тысяч рублей и не вернул. У обоих бедолаг кредиты были взяты в МФО и не один раз перепроданы. В итоге людям пришлось дойти до высшей судебной инстанции, потратив массу времени, нервов и денег, чтобы доказать, что они не брали эти кредиты.

Во всех трех случаях Верховный суд встал на сторону граждан. МФО, требовавшим отмены решений в пользу не бравших кредиты людей, было отказано. Таким образом, был создан важный прецедент, который теперь дает новые возможности судам при рассмотрении подобных дел. А таких дел немало.

Чтобы взять кредит непосредственно в банке или микрокредитной организации по оригиналу паспорта, если он был утерян, аферисты могут подделать фотографию или подобрать «заемщика», похожего на владельца документа. С онлайн-займами, оформленными через Интернет, все еще проще: мошенникам достаточно вбить персональные данные гражданина либо подделать сканы документов.

Эксперты говорят, что чаще всего наши персональные данные попадают к мошенникам не из-за взлома систем, а из-за недобросовестных сотрудников. Лидируют

утечки из банков, салонов связи, МФО, билетных агентств и других организаций, массово работающих с нашими данными.

Есть еще несколько универсальных советов от экспертов:

- Не позволяйте фотографировать свой паспорт в салонах связи, банках и МФО. Если делается копия или фотоснимок документа, то нужно четко понимать, для чего. Когда необходимость в них отпадет, надо написать заявление о прекращении обработки персональных данных и уничтожении копий.

- В случае потери или кражи паспорта следует сразу же обратиться в полицию. Даже если мошенники успеют получить кредит по вашему паспорту, то со справкой из полиции проще будет доказать в суде, что вы к этому кредиту не причастны.

- Как узнать, что на ваше имя взяли кредит? Для этого необходимо проверить кредитную историю и наличие исковых и исполнительных производств. Это можно сделать через портал «Госуслуги». Получить сведения из каталога кредитных историй можно в любом банке, МФО или бюро кредитных историй. Об исполнительных производствах можно узнать также через «Госуслуги». А исковые производства следует проверять на сайте суда по месту регистрации.

Что делать, если вы обнаружили кредит, который не брали?

Надо максимально подробно выяснить, кто кредитор, реквизиты договора, какова сумма долга, стадия взыскания – досудебная, судебное или исполнительное производство. И придется обращаться в суд. На сегодняшний день судебная практика для таких дел нарабатана, чаще всего недействительными признают сделки, которые заключены в офисе МФО и через онлайн-сервисы.

Например, недавно одной москвичке удалось добиться признания незаключенным договора займа, который она якобы подписала в офисе МФО в столице. Женщина настаивала, что в день, когда ей якобы выдали 3000 рублей, она находилась в командировке в Санкт-Петербурге. Этот довод суд признал обоснованным.

Часто спасает почерковедческая экспертиза, которая докажет, что подпись в договоре принадлежит не истцу. Но это не сработает, если заем взяли дистанционно.

Также можно сослаться на то, что номер, на который при регистрации заявки приходило сообщение с кодом подтверждения, равно как и банковский счет, на который перечисляли сумму займа, истцу не принадлежит. Либо установить адрес, с которого входили на сайт МФО, и доказать, что истца в тот момент в том месте не было.

Например, это помогло жительнице Брянска в споре с МФО и коллекторской фирмой. Суд Брянска признал, что заем в 9 тысяч рублей микрофинансовая компания непосредственно ей не предоставляла. Суд установил, что номер, который был указан как принадлежащий заемщице, был оформлен на другого человека. И деньги МФО перечислила на карту банка, которой у гражданки никогда не было. А адрес устройства, с которого взяли заем, находится в Новосибирске, где женщина никогда не жила.

МИФЫ О ЛЕЧЕНИИ ОРВИ И ГРИППА

К СВЕДЕНИЮ

Telegram-канал «ВсемСанПросвет»
Фото: www.kp.ru, aif.ru

С наступлением холодного времени года традиционно отмечается подъем заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом.

В период подъема заболеваемости многие из нас сталкиваются с заблуждениями о профилактике и лечении острых респираторных инфекций.

Миф №1. Антибиотики эффективны против любого заболевания. Это не так.

Они эффективны при лечении бактериальных заболеваний, но бессильны против вирусов. Более того, необоснованный прием антибактериальных препаратов способствует развитию устойчивости микроорганизмов к препаратам – антибиотикорезистентности. В результате, когда антибактериальная терапия будет действительно необходима, потребуются дополнительный подбор эффективных средств, увеличится продолжительность

лечения и расходы на него. Только врач может определить, когда прием антибиотиков действительно необходим.

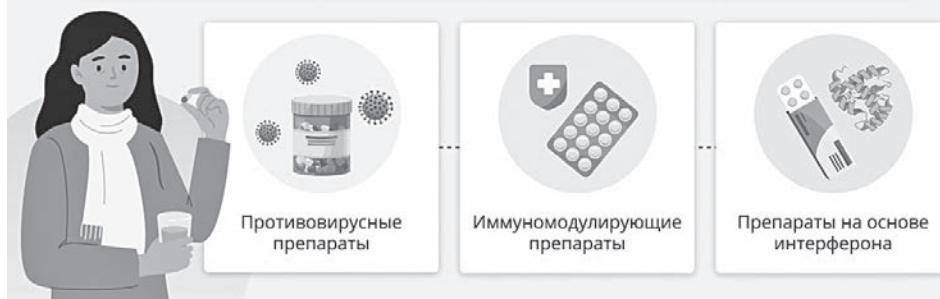
Миф №2. Вакцина против гриппа может стать причиной болезни. Это исключено. Вакцины против гриппа содержат инактивированный вирус, который не может вызвать инфекционное заболевание. В ответ на прививку возможно развитие реакций в виде слабости, подъема температуры, боли в месте инъекции. Поствакцинальная реакция – нормальный ответ организма на введение вакцины, который возникает в течение первых трех дней после прививки и проходит самостоятельно.

Можно ли заболеть гриппом после прививки? Да, но благодаря вакцинации заболевание станет протекать в легкой форме, риск развития осложнений будет минимальным, выздоровление наступит быстрее.

Миф №3. При отсутствии повышенной температуры тела человек не заразен.

На самом деле отсутствие повышенной температуры не означает, что человек не является источником инфекции. При ОРВИ большое количество возбудителей

Лекарственные средства для лечения гриппа и ОРВИ



находится на слизистых оболочках дыхательных путей больного человека. При разговоре, кашле и чихании в воздухе вокруг больного распространяются микродропки его респираторных выделений, которые содержат вирусы. Значит, больной человек способен заражать других.

Миф №4. «Простуда» – несерьезное заболевание, которое можно перенести «на ногах». Результат перенесенной «на ногах» вирусной инфекции – присоединение осложнений: отита, пневмонии, дыхательной недостаточности, миокардита, менингита. Особенно опасны такие осложнения гриппа для

маленьких детей, взрослых старше 60 лет и тех, кто страдает хроническими заболеваниями. Обязательный пункт в профилактике развития осложнений – наблюдение у врача во время болезни.

Миф №5. После перенесенного заболевания иммунитет вырабатывается ко всем респираторным вирусам. Увы, сегодня известно не менее 200 вирусов – виновников ОРВИ. Иммунитет после перенесенного ОРВИ вырабатывается только к конкретному возбудителю, который вызвал заболевание.

Помните, что предотвратить болезнь проще, чем бороться с ее последствиями!

«ДЕТСКАЯ» БОЛЕЗНЬ СО «ВЗРОСЛЫМИ» ПОСЛЕДСТВИЯМИ

ПРОФИЛАКТИКА

cgon.rospotrebnadzor.ru

Ветряная оспа, или ветрянка – острое, чрезвычайно заразное инфекционное заболевание. Риск заражения ветряной оспой у непривитых и не переболевших людей достигает 90%. Предзимье – время, когда инфекция «поднимает голову».

Возбудитель ветряной оспы – вирус герпеса человека 3-го типа. Источник инфекции – больной человек. Пути передачи – воздушно-капельный и контактный.

Инкубационный период составляет от 10 до 21 дня. Основные симптомы: по-

вышение температуры тела, появление характерной пузырьковой сыпи, которая сопровождается зудом.

Осложнения ветрянки могут затрагивать множество органов и систем. Наиболее типичное осложнение у взрослых – пневмония. Кроме того, возможно развитие энцефалита и острой мозжечковой атаксии – заболеваний, приводящих к нарушениям координации, вплоть до полной невозможности ходить. У взрослых риск возникновения тяжелых осложнений и даже летальных исходов после ветрянки в 10-20 раз выше, чем у детей.

Кроме того, один раз попав в организм, возбудитель сохраняется в нем пожизненно.

После перенесенной болезни вирус переходит в латентное – «спящее» состояние. Иммунная система человека держит вирус под контролем, не давая ему активизироваться. Но в случае сильного стресса, угнетения иммунитета, тяжелой болезни вирус может реактивироваться, вызывая опоясывающий лишай, или опоясывающий герпес, – острое вирусное заболевание. Его характерный признак – односторонние высыпания на коже с сильнейшим болевым синдромом. В процессе реактивации вирус размножается и мигрирует в периферические нервы. Именно участие нервов в развитии болезни – причина выраженного болевого синдрома.

Опоясывающий лишай развивается у 10-20% пациентов, которые ранее перенесли ветряную оспу.

Наиболее распространенным осложнением опоясывающего лишая является постгерпетическая невралгия – невралгическая боль, которая может сохраняться месяцами или даже годами после заживления высыпаний.

Вакцинация – самый эффективный способ защиты от ветряной оспы. При экстренной профилактике вводится 1 доза вакцины в течение первых 96 часов после контакта с больным человеком. Привитые люди защищены от тяжелых и среднетяжелых форм ветряной оспы в 95-100% случаев.

ПУСТЬ БУДЕТ БОЛЬШЕ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА!

СОВЕТЫ ВРАЧА

Марина Старостина

В честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября в России проходит Неделя сохранения психического здоровья. Оно не означает просто отсутствие психических расстройств, а включает в себя способность адекватно реагировать на внешние раздражители, противостоять стрессам, эффективно учиться и работать, строить отношения, развивать свои способности и получать удовольствие.

О психическом здоровье мы говорим с медицинским психологом городской детской поликлиники №13 Екатеринбургской Яной Николаевной Нефагиной.

- Что такое психическое здоровье? Есть ли у него нормы?

- Есть много разных определений психического здоровья, например, Всемирная организация здравоохранения определяет его как состояние благополучия, которое помогает справляться со

стрессом. Психическое здоровье – это ощущение благополучия на эмоциональном и физическом уровне, способность полноценно функционировать в своих социальных ролях.

- Какие факторы его могут ухудшить?

- Ухудшить психическое здоровье могут неожиданные перемены, социальные потрясения, риски, регулярное переживание негативных эмоций, затяжное одиночество, неправильное распределение времени, например, желание всё быстро успеть, браться за несколько дел сразу, неумение отдыхать, недосып.

- Какие есть признаки того, что человеку нужно обратить внимание на свое психическое здоровье? Когда надо обращаться к специалисту?

- Когда вы чувствуете, что не можете сами справиться с тревогой, страхами, навязчивыми мыслями, раздражением, апатией. Когда в вашей жизни – регулярные стрессы, неудовлетворенность работой, перегрузки, постоянная «гонка за выживанием», недостиженные или разрушенные жизненные цели, возрастные

кризисы, завышенные ожидания. Если вы все это наблюдаете у себя, не нужно стесняться обратиться за помощью к специалисту. И ни в коем случае нельзя принимать «успокаивающие» препараты без назначения врача – это может крайне негативно сказаться на здоровье.

- Какие рекомендации помогут сохранить психическое здоровье?

- Чтобы не допустить развития негативных последствий, необходимы простые, но эффективные меры. Больше двигайтесь! Это могут быть занятия в бассейне, походы, танцы, йога. Найдите увлечения по душе, например, рисование, шитье, уход за животными. Займитесь саморазвитием, посещайте курсы, семинары. Скорректируйте режим дня. Следите за питанием, употребляйте больше овощей, фруктов по сезону.

Ограничивайте себя в просмотре и в разговорах от потока негативной информации.

Подумайте, может, имеет смысл завести домашнего питомца.

Существует психологическая методика для повышения качества жизни

– упражнение «Колесо жизненного баланса». Она позволяет посмотреть на себя со стороны, оценить разные стороны своей жизни, навести в ней порядок, определить цели и приоритеты, выявить проблемы и продумать пути их решения. Колесо баланса представляет собой круг, разделённый на секторы – жизненные сферы. Например, работа, дом, отдых, саморазвитие, отношения с близкими и так далее. Каждый сектор делится на 10 частей, которые человек закрашивает в соответствии с оценкой той или иной сферы своей жизни. Чем больше частей сектора закрашено, тем выше оценка. Эта техника поможет вам самостоятельно произвести диагностику вашей жизни и наметить шаги по её улучшению. Американская актриса Гленн Клоуз сказала: «Для психического здоровья нужно больше солнечного света, больше откровенности и больше непринуждённых разговоров». Пусть у вас будет больше солнечного света и тех людей рядом, с которыми можно поговорить на любые темы.

ВОДООТВЕДЕНИЕ: БЕРЕЖЕМ КАНАЛИЗАЦИЮ

ГРАМОТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ

«Роспотребнадзор»

С малых лет нас учат бережному отношению к воде. В основном все касается рационального использования воды или эксплуатации систем водоснабжения. Сейчас речь пойдет о не менее важном вопросе – о бережном отношении к системе водоотведения.

Очистка сточных вод играет основную роль в предупреждении загрязнения водных объектов бытовыми сточными водами. Ведь вода из системы водоотведения в конечном счете оказывается в водоеме. Из внутридомовых систем она сливается в городские сети, откуда поступает на очистные сооружения. Там сточные воды последовательно проходят этапы механической и биологической очистки, а также обеззараживания. Исправная работа этой сложной инженерной системы во многом зависит и от нас.

Бытовой мусор и предметы гигиены. Нельзя отождествлять унитаз и мусорное ведро. Мусор, смытый в канализацию, даже при успешном преодолении внутридомовых труб способен вызвать засор на городских сетях. Это приводит к затоплению сточными водами улиц. Устранение последствий ложится на аварийные службы.

Особенно стоит выделить влажные салфетки, прокладки и другие предметы личной гигиены. Они не предназначены для сброса в канализацию. Влажные салфетки, к примеру, обладают отличной растяжимостью. Они налипают на решетки, сбиваются в комки и за счет эластичной структуры не поддаются измельчению.

Кулинарные жиры и пищевые отходы. Процесс приготовления пищи сопровождается расходом воды на мытье посуды. Слитый в раковину или унитаз жир откладывается на стенках труб, приводя к снижению их пропускной способности и появлению неприятного запаха.

Сужение просвета канализационной трубы увеличивает риск возникновения засоров.

Выше мы говорили о мусоре, который попадает в канализацию. У коммунальщиков есть термин «фатберг» (от англ. fat – жир) по аналогии с айсбергом. Фатберг представляет собой затвердевшую массу, которая образуется в результате налипания жира на нерастворимую в воде основу – гигиенические салфетки, ватные диски и прочее. Комки из салфеток, жира, волос и прочего мусора могут достигать огромных размеров, которые аварийным службам приходится вылавливать вручную. Поэтому жир, оставшийся после приготовления пищи, следует убрать бумажной салфеткой и выбросить в мусорное ведро.

Различные остатки: овощные очистки, мясные обрезки, косточки фруктов и прочее – тоже могут вызвать засор на любом отрезке пути. Их путь – тоже в мусорное ведро.

Бытовая химия. Лекарственные препараты, продукты косметологии, бытовой химии, попадая в канализацию, в итоге проникают в водоисточники. Одной из актуальных проблем остается удаление из сточной воды соединений азота и фосфора.

За счет активного использования в быту синтетических моющих средств, хозяйственно-бытовые стоки являются главным источником поступления фосфатов в водные объекты. Это приводит к бурному развитию фитопланктона, снижению содержания растворенного кислорода и замору рыбы. Водоем «зацветает». Очистка такой воды для нужд населения создает дополнительную нагрузку на системы водоподготовки.

Внести посильный вклад в дело сохранения водных ресурсов можно путем рационального использования бытовой химии – порошков, моющих средств. Нужно использовать их в необходимом объеме, не допуская избыточного расхода.

ОСТАВЛЯТЬ ИЛИ УДАЛЯТЬ?

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«Несколько лет назад ветер сломал грушу. Вскоре от корня пошли два отростка, нынче они впервые зацвели, один даже дал плоды. Убирать ли один из них, или оставлять оба?» – этот вопрос волнует Анатолия Моисеевича из Тугулымского района.

С фруктовыми деревьями часто такое случается. У меня, к примеру, нынче молния попала в облепиху и будто срезала половину дерева. Любое дерево восстанавливается, если у него крепкий, здоровый корень. От него пойдут новые побеги, которые со временем обрастут ветвями и листьями.

Соседи рекомендуют нашему читателю оставить только один отросток, но я бы не стала делать это, а оставила оба. Присмотритесь к взрослым фруктовым деревьям – яблоням, сливе, они ведь – не прямостоячие, их ветви разрослись



во все стороны, и на всех бывают плоды.

По всей вероятности, груша у Анатолия Моисеевича – не очень старая, у нее крепкий корень, раз быстро выдала два новых отростка. Значит, может дать и еще, так как надеется на свои силы. Поэтому без сомнений надо оставлять все. Помощь груше будет заключаться в том, чтобы при необходимости ставить подпорки под ветви, которые свисают под тяжестью плодов. Если не делать это, ветки могут сломаться.

СЕМЬ ВЕРСТ КИСЕЛЯ ХЛЕБАТЬ? НЕ ПОЙДЕМ, А СВАРИМ САМИ!

«МУЖСКАЯ» КУЛИНАРИЯ

Виктор Субачев, г. Екатеринбург

Воздействие фруктового киселя на слизистую оболочку органов пищеварения человека диетологи считают целебным. Он регулирует волнообразные движения кишечника, быстро усваивается организмом. Напиток хорошо утоляет жажду. Это блюдо – не сложное в приготовлении. Однако кухонный процесс с киселем требует внимательности и владения некоторыми поварскими манипуляциями.

Если выбрать вариант с ягодами, хлопот прибавится. Сначала подготовить плоды – разморозить, перебрать, промыть. Затем сварить морс, отжать ягодный жмых, процедить. И уже потом «колдовать» с точно отмеренной порцией крахмала над превращением жидкости в красивый по цвету и ароматный кисель.

Мужской опыт в кулинарии подсказывает менее затратный по времени способ пребывания у плиты. Поэтому позволю себе предложить вам «ретро»-вариант.

В нынешних универсамах еще присутствует полуфабрикат – плодово-ягодный кисель на натуральном соке, в привычных

для пенсионеров брикетах. Концентрат для киселя продается и в пакетах. Но продукт в них – другой. Нам нужен именно брикет.

Разомните столовой ложкой 180 г соевого брикета в большой кружке или ковшике. Добавьте кипяченой воды комнатной температуры в объеме 360 мл и тщательно размешайте до получения однородной массы. Далее поместите на огонь 2-литровую кастрюлю с 1 литром бутилированной или фильтрованной воды. Качество воды напрямую связано с прозрачностью готовящегося продукта.

Совмещаем два действия: следим за началом кипения в кастрюле и возвращаемся к перемешиванию растворенного в кружке концентрата. Заметив поднимающиеся со дна кастрюли многочисленные тонкие струйки пузырьков, начинаем вливать в нее растворенный концентрат киселя, а другой рукой интенсивно все перемешиваем круговыми движениями. Доводим до кипения, но не кипятим!

Снимаем кастрюлю с огня, еще две минуты помешиваем. «Припорошим» готовый кисель сверху тонким слоем сахара по всей поверхности. Он предотвратит свертывание, пленка не образуется. Закрываем крышку, кисель готов. Зовем внуков к столу!

КАКОЙ РИСУНОК НА ОБОЯХ СКРОЕТ НЕРОВНОСТИ СТЕН?

ДОМАШНЕМУ МАСТЕРУ

«Полезные советы»

Завершается дачный сезон, и многие начинают подумывать о ремонте своего жилья. Но иногда ремонт превращается в борьбу не за красоту, а за маскировку недостатков. Особенно это касается стен, где даже мелкие дефекты могут испортить впечатление от интерьера.

Дизайнеры уверяют: выбор рисунка на обоях способен визуально сгладить неровности. Но для этого важно понимать, как работает восприятие узоров.

К примеру, мелкий принт действует как «шум», отвлекая взгляд от дефектов поверхности. Он создает равномерный фон, на котором тени и перепады становятся менее заметными. Крупный рисунок, напротив, подчеркивает геометрию стен. На неровной поверхности он может «ломаться», визуально усиливая дефекты.

Особенно хорошо скрывают недостатки мелкие цветочные мотивы, точки или тонкая геометрия. Они создают ощущение глубины. Светлые оттенки в сочетании с мелким рисунком усиливают



эффект маскировки. Они отражают свет и делают помещение более просторным.

Темные обои с крупным принтом могут быть уместны только на идеально ровных стенах. В противном случае они привлекут внимание к проблемным зонам. Рекомендуется избегать резких контрастов в рисунке. Плавные переходы цветов помогают скрыть неровности и создают мягкий визуальный эффект.

Вертикальные полосы могут слегка вытянуть пространство, но на кривых стенах будут заметно искажаться. Поэтому их стоит использовать с осторожностью.

Правильный выбор обоев позволяет не только украсить интерьер, но и сэкономить на выравнивании стен. Это особенно актуально при ограниченном бюджете на ремонт.

«АДЖАПСАНДАЛИ»

ВКУСНО ПОЕДИМ!

nazaccent.ru

Пока продолжается осенний овощной сезон, предлагаем приготовить популярное грузинское блюдо. Его можно подавать и в горячем, и в холодном виде.

Понадобится: 4 помидора, 3 небольших баклажана, 2-3 картофелины, 1-2 сладких перца, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 веточки базилика, масло растительное – 4 ст. ложки, кинза, соль – по вкусу.

Приготовление: баклажаны крупно нарезать, посолить, оставить на 20 минут, после чего промыть и слегка отжать. Лук

и картофель очистить. У перцев удалить сердцевину. С помидоров снять кожицу. Нарезать все овощи крупными кусками. Измельчить зелень. Чеснок очистить и раздавить или порезать.

Разогреть в глубокой сковороде 2 ст. ложки растительного масла, обжарить баклажаны в течение 4 минут. Переложить их в миску.

В сковороду долить масла, обжарить лук, добавить перцы, картофель и помидоры, готовить на среднем огне 5 минут. Выложить к овощам баклажаны, добавить чеснок, зелень, соль и перец. Поставить на сильный огонь, если сока мало, добавить немного горячей воды, довести до кипения и сразу снять с огня.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Сердце моё»

На этот раз редакция сама выбрала песню, которую предлагает вспомнить всем читателям.

**Музыка В. Шаинского,
слова В. Харитонова**

Мы немало на свете успеем,
Наша жизнь отгорит не зазря.
Если зерна добра мы посеём –
Завтра всходы поднимет заря.
Припев:
Сердце мое
Стучать не устанет,
Комсомольское сердце в груди...
Старость меня дома не застанет –
Я в дороге, я в пути!
Никогда рубежей не сдадим мы,
В путь-дорогу уходим опять...
Мы не станем, ребята, седины
Нашей песней отпеты считать.
Постарайтесь запомнить, ребята,
Эту песню простую мою.
Только лишь от последней гранаты
Может сердце замолкнуть в бою.

ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ ЖДУТ ВАС!

ПРОФИЛАКТИКА

В Свердловском областном центре общественного здоровья и медицинской профилактики» вновь открывают двери школы здоровья «Активное долголетие 60+».

На занятиях участники встретятся с высококвалифицированными специалистами, прослушают их лекции и смогут задать вопросы о том, как сохранить сердце здоровым, о правильном питании, физической активности, диспансеризации, вакцинации, стрессоустойчивости в пожилом возрасте.

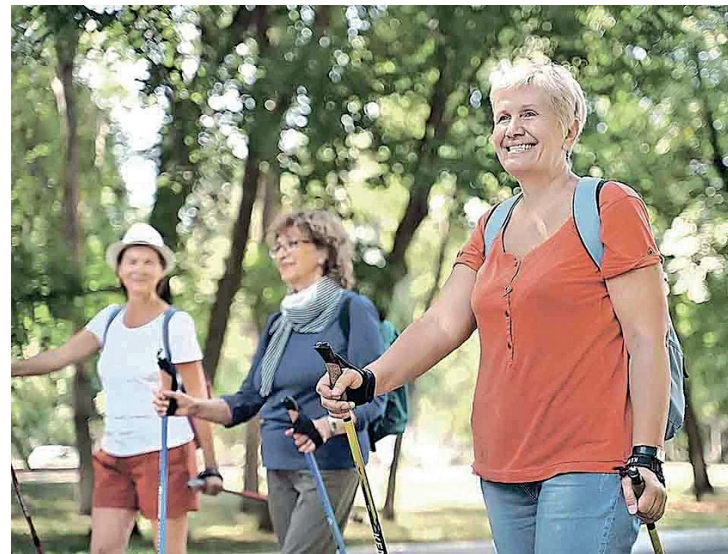
Каждое занятие будет сопровождаться психологической поддержкой в виде психогимнастики, упражнений на расслабление и корректировку своего эмоционального состояния.

Расписание занятий:

- 16 октября: «Забота о себе. Вопросы диспансеризации и вакцинации», проводит Э.А. Рыбинскова, врач-эпидемиолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики;

- 23 октября: «Здоровое питание и физическая активность для людей старшего возраста», проводит И.Э. Бородина, специалист по общественному здоровью Центра общественного здоровья и медицинской профилактики;

- 30 октября: «Сердцу возраст – не помеха. Как помочь и не



www.kp.ru/daily

навредить», проводит Ж.В. Максимова, кандидат медицинских наук, врач-кардиолог.

Занятия состоятся с 11.00 до 12.30

по адресу: г. Екатеринбург,
ул. 8 Марта, 78а/2.

«АКТИВНЫЕ СТАРШИЕ» ОБЪЯВЛЯЮТ НАБОР

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Стартовала запись в Университет неформального образования «Активные старшие». Бесплатные занятия на площадках библиотек Екатеринбурга проходят для горожан старше 60 лет.

Занятия нового сезона проекта продлятся с октября по декабрь. Традиционно екатеринбуржцы уважаемого возраста смогут посещать занятия по 8 направлениям-факультетам: финансовая грамотность, правовая грамотность, здоровье, психология, литература, искусство, журналистика и цифровая культура. Все занятия учитывают интересы и особенности тем, важных для студентов «серебряного» возраста, в частности, особое внимание уделяется защите от мошенников.

Университет «Активные старшие» работает не первый год, но в новом учебном году в организации его занятий и программе появились изменения. Одно из них – направление «Цифровая медицина» в рамках факультета «Цифровая культура». Теперь у пожилых людей появилась возможность познакомиться с цифровыми возможностями современной медицины и узнать, как разумно и безопасно их использовать.

Занятия факультета здоровья в нынешнем сезоне будут посвящены профилактике деменции. Лекции дополнит физическая активность: игры для профилактики когнитивных расстройств, когнитивная гимнастика и скандинавская ходьба. Многие из упражнений можно будет в дальнейшем выполнять самостоятельно.

Увеличилось количество библиотек, где проходят занятия «Активных старших». Теперь их 9: Центральная городская библиотека им. Герцена (ул. Чапаева, 5, тел.: (343) 257-04-49); №6 (ул. Белореченская, 26, тел.: (343) 214-47-42); №17 (пр. Ленина, 70, тел.: (3430 374-23-35); №24 (ул. Бажова, 162, тел.: (343) 254-29-80); №26 (ул. Белинского, 163Б, тел.: (343) 221-71-35); №28 им. Горького (ул. Ильича, 20, тел.: (343) 338-39-92); №31 (пер. Ремесленный, 7, тел.: (343) 256-48-99); №40 (ул. Ст. большевиков, 18, тел.: (343) 352-11-61); №42 (ул. Шефская, 96, тел.: (343) 333-72-74).

Чтобы стать «студентом» университета неформального образования «Активные старшие», не нужно сдавать экзамены. Достаточно выбрать направление – один или несколько факультетов по желанию, библиотеку – площадку занятий и зарегистрироваться на сайте проекта: active.ekmob.ru, или записаться по телефону выбранной библиотеки.

В роли преподавателей выступают эксперты Сбербанка, Екатеринбургского муниципального центра защиты потребителей, Благотворительного фонда «СКБ Контур», Свердловского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики, газеты «Пенсионер», волонтеры Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» и другие.

**Контактная информация:
8 (343) 358-18-81.**

А ВЫ ОСВОИЛИ «АЗБУКУ ИНТЕРНЕТА»?

КОМПЬЮТЕРНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

В сентябре 2025 года исполнилось 11 лет социальному благотворительному проекту «Азбука Интернета», который компания «Ростелеком» реализует совместно с Социальным фондом России.

В январе 2014 года «Ростелеком» и тогда еще Пенсионный фонд подписали соглашение о сотрудничестве при обучении пенсионеров компьютерной грамотности. Его целью являлось повышение качества жизни старшего поколения благодаря доступу к получению госуслуг в электронном виде, не выходя из дома, на сайте gosuslugi.ru. Было разработано специальное образовательное пособие для пожилых людей «Азбука Интернета», которое можно использовать как самоучитель при работе на компьютере и в Интернете.

Базовый курс программы был размещен на специальном портале www.azbukainterneta.ru вместе с презентациями по каждой теме. За прошедшие годы разработаны полтора десятка программ обучения, которые можно

бесплатно скачать с сайта проекта: от первого включения компьютера до работы с использованием искусственного интеллекта; учебное пособие ежегодно актуализируется, его можно самостоятельно скачивать и распечатывать с сайта проекта. Более 500 тысяч человек прошли обучение на курсах, организованных при отделениях Соцфонда России, филиалах «Ростелекома», учреждениях соцзащиты, на базе клубов компьютерной грамотности, библиотек, при региональных отделениях Союза пенсионеров. А в 2023 году впервые было выпущено специальное учебное пособие, посвященное особенностям работы на смартфоне.

Портал www.azbukainterneta.ru в среднем посещают 20 тысяч новых пользователей в месяц. Если и вы хотите стать уверенными пользователями Интернета, освоить все функции своего смартфона, заходите на этот образовательный портал и начинайте обучение. Там все очень понятно и интересно изложено!

www.company.rt.ru



weacom.ru/news

НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

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

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

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602.
Телефон: 8-977-211-21-00. **E-mail:** ps@mediakrug.ru.
Сайт: газетапенсионер.рф
Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 07.10.2025 г. Дата производства 07.10.2025 г.
Выход в свет 08.10.2025 г. **Тираж** 8 700 экз. **Заказ** 2607.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,
E-mail: ps@mediakrug.ru
Корреспондент Е. Зинковская
Верстка В. Маргиева
Отдел объявлений М. Волкова.
Отдел подписки Тел. 8 953-825-76-81
По вопросам доставки газеты звонить:
по Екатеринбургу – 8-977-211-21-00

**Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»
по QR-коду**

