

## МНОГОКВАРТИРНЫЕ ДОМА – В ЗОНЕ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ

Наталья Дмитриева,  
по материалам РИА «Новости»  
Фото: admnvrsk.ru

В конце ноября и начале декабря вступили в силу несколько законодательных инициатив, которые напрямую затрагивают интересы жителей многоквартирных домов. Все они, так или иначе, направлены на защиту прав добросовестных владельцев жилья.

В частности, с 1 декабря любые работы, влияющие на внешний облик здания, которые планирует провести либо управляющая компания, либо коммерческая структура, расположенная в помещениях МКД, либо владелец одной из квартир, придется согласовывать с большинством собственников. Например, установку на фасаде дома кондиционера или спутниковой антенны. А вот сдача в аренду подвальных помещений, чердаков или размещение рекламы на фасадах потребуют одобрения двух третей собственников недвижимости в многоквартирном доме.

Также вводится персональная финансовая ответственность за повреждение общего имущества. Если действия жильца нанесли ущерб общедомовому имуществу, расходы на его восстановление взыщут непосредственно с него.

Усложняется процедура смены управляющей компании. Если нарушений со стороны УК нет, но собственникам просто захотелось сменить УК, договор с действующей управляющей компанией можно расторгнуть только по истечении года с момента его заключения.



Но повышается и ответственность УК за работу, в частности, их начнут штрафовать за нарушения в отопительный сезон. Закон с новыми поправками в Кодекс об административных правонарушениях вводит штрафы за неустранение в установленные сроки выявленных нарушений, перечисленных в акте оценки готовности МКД к отопительному периоду. Должностных лиц могут оштрафовать на сумму до 10 тысяч рублей, юридических лиц – до 40 тысяч рублей.

Качественное прохождение отопительного периода зависит от должностных лиц администраций муниципальных образований, теплоснабжающих и управляющих организаций, ТСЖ и ЖСК. Введение санкций направлено на своев-

ременное выполнение установленных законодательством требований в целях обеспечения качественного прохождения отопительного периода в муниципальных образованияах – без аварий с обеспечением установленной температуры в зданиях, в жилых помещениях.

Порядок действий такой: если у комиссии по проведению оценки обеспечения готовности к отопительному периоду возникают замечания, то в оценочном листе указывается срок устранения выявленных замечаний. Если замечание в указанный срок не устранено, то суд или органы власти, осуществляющие жилищный надзор, применяют к виновному лицу санкцию – предупреждение или административный штраф.

При этом, кроме должностных и юрлиц, могут быть оштрафованы и обычные граждане – владельцы жилья в многоквартирных домах. Речь идет о проверке управляющими компаниями инженерных коммуникаций внутри квартиры. Когда возникает проблема завоздушенности и тепло не может пройти по стояку до верхних этажей, управляющая компания должна получить доступ к квартире и устранить завоздушенность. Если сейчас граждане будут этому препятствовать, мешать, то можно будет их привлечь к ответственности. В таком случае по новому закону нарушителям придется заплатить штраф в размере 500 рублей либо они получат предупреждение.

## О ДЕКАДЕ ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ

### ВАЖНО

Друзья, те из вас, кто не успел воспользоваться осенними скидками на подписку, которые предоставляются читателям «Пенсионера» во время Всероссийской декады льготной подписки, уже неоднократно обращались в редакцию с вопросом: будет ли еще одна такая декада до конца текущего года?

Да, она стартовала именно сегодня! Итак, зимняя Всероссийская декада подписки по сниженным ценам на 1-е полугодие 2026 года, которую организует «Почта России», проходит с 3 по 13 декабря. В эти дни можно будет выписать

«Пенсионер» чуть дешевле. Напоминаем, что для инвалидов 1-й и 2-й групп действуют дополнительные скидки, нужно лишь предъявить почтовому оператору соответствующее удостоверение.

Для тех, кто привык выписывать любимую газету на главпочтамте Екатеринбурга, редакция проведет День подписчика, где можно будет не только подписаться, но и пообщаться с сотрудниками «Пенсионера», получить небольшой подарочек. День подписчика состоится 11 декабря, в четверг, с 10 до 12 часов по адресу: г. Екатеринбург, пр. Ленина, 39. Приходите, будем рады встрече!

Справки – по тел.: 8-995-743-10-48.

Ваш «Пенсионер»

## О СКОРОЙ ИНДЕКСАЦИИ ПЕНСИЙ

### К СВЕДЕНИЮ

В конце декабря 2025 года пожилые россияне получат проиндексированную пенсию. Об этом гражданам напомнил глава комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов Ярослав Нилов.

Индексация окажется выше прогнозируемой годовой инфляции и составит 7,6 процента. Социальную выплату получают как работающие, так и неработающие пожилые граждане.

Сроки предоставления выплаты перенесли с начала января на конец декабря, эта мера продиктована тем, что первые числа января в России традиционно являются выходными в связи с новогодними праздниками. В конце декабря 2025 года начнут получать пенсии те, кто получают в начале месяца, уже в проиндексированном виде. Рассчитывать на получение в декабре проиндексированной дотации смогут пожилые граждане, получающие страховые пенсии в период до 11 января.



## АНТИКРИЗИСНОЕ МЕНЮ

## ДОСТОВЕРНО

Полноценное питание – основа здоровья и долголетия. Традиционный русский продукты – картофель, капуста, лучок да морковочка, мясо птицы, огурцы, помидоры, яблочки да ягодки – многие выращивают на своих землях, сохраняют урожай всю зиму в оборудованных местах хранения или с помощью домашней консервации, тем самым обеспечивают себе добротный рацион. Однако есть категории товаров, которые мы неизбежно покупаем в магазинах.

Мука, соль, крупы и фрукты тоже необходимы организму. И тут включается экономика выживания – как минимальных затрат, на пенсию, обеспечить себе потребительскую корзину. Редакция «Пенсионера» взялась за калькулятор, собрала актуальные новости экономики, попросила нутрициолога составить план питания. Делимся с вами. А в ответ просим присылать к нам в редакцию ваши способы обеспечить себя здоровым питанием.



Ксения Чокан, нутрициолог,  
велнес-тренер по женской йоге,  
г. Екатеринбург:

## ДИЕТА ДОЛГОЛЕТИЯ

4. Разный белок в каждый прием пищи. В основном растительный – гречка, булгур, перловка, киноа, орехи 20-30 г, семена как посыпка. Из животного белка необходимо употреблять яйца, творог, морскую рыбу 2-3 раза в неделю, нежирную курицу, индейку, ребе – красное мясо, выдержанные сыры, например, пармезан 20-30 г.

5. Полезные жиры необходимы для здоровья сосудов: льняное, кунжутное, оливковое, конопляное и другие масла по 1 ч.л. в прием. Иногда сливочное масло от 82 процентов жирности, а лучше топленое, ГХИ (разновидность очищенного топленого масла).

6. Долгие углеводы дают энергию надолго: крупы и зернобобовые на завтрак и обед 4-6 ст. ложек. А вот ужин лучше делать ранним и легким: овощи + белок.

7. Поменьше соли, сахара и трансжиров (все то, что продается в шуршащей упаковке).

8. Пряности и специи обеспечивают разнообразие вкусов и витаминно-минеральный заряд. Укроп, петрушка, кинза, мята, базилик, куркума, перцы, имбирь, корица.

9. При желании можно позволить немного меда и дольку горького шоколада для хорошего настроения.

Слово «диета» я не люблю, потому что любая диета подразумевает ограничения. У нас же речь пойдет об осознанном выборе продуктов, которые содержат максимум пользы.

С теми, кому 50+, мы чаще всего выбираем щелочной рацион. Это молочно-растительное питание с акцентом на овощи, зелень, фрукты, цельнозерновые крупы, орехи. Сюда же относятся кисломолочные продукты без сахара и фруктозы как источник пробиотиков, кальция и легкого белка.

Итак, принципы «диеты» долголетия:

1. Всего 3-4 приема пищи. Еда, которая приготовлена дома. 1,5-2 литра теплой чистой воды между приемами, травяные чаи.

2. Клетчатка для молодости клеток – 500 граммов в день «красного, зеленого, желтого, хрустящего» (фрукты, овощи, ягоды, зелень).

3. Ферментированные продукты – натуральный пробиотик – квашенные овощи, кефир, простокваша, йогурт до 100 г в день.

**Такая «диета» на самом деле не очень дорогая и даже бюджетная. Если положить в корзину на месяц:**

- Овощи/фрукты – 15 кг (разноцветные), зелень
- Крупы, – 4,5 кг
- Бобовые: чечевица/фасоль, – 2 кг
- Яйца – 40 шт., творог – 3 кг, кефир/йогурт – 3 л
- Рыба (морская замороженная) – 2 кг, курица/индейка – 5 кг, красное мясо – 0,8 кг
- Орехи – 0,6 кг, семена – 0,2 кг
- Оливковое – 1 л, льняное – 250 мл, ГХИ – 200 г
- Специи/чай/мед/горький шоколад.

Получится 12,5 тыс. рублей в месяц по ценам продуктовых магазинов Екатеринбурга. Если взять чуть больше рыбы, орехов, сыра, фруктов, получится около 15 тыс.



Точный расчет поможет сохранить ваш бюджет.

## Как изменится ценообразование в 2026 году?

## + 7,6 % к пенсии

С января 2026 года будет произведена индексация пенсий. Страховые пенсии вырастут на 7,6 % как для работающих, так и для неработающих пенсионеров. Средний размер пенсии по прогнозам составит 27 тыс. рублей. Стоимость одного пенсионного балла станет равна 156 рублей 76 копеек.

## Налогообложение изменится

В предстоящем году одним из основных факторов повышения цен станет налоговая реформа с 1 января 2026 года, которая повлечет за собой новые расходы для предпринимателей. Среди прочего, грянет снижение порога доходов для уплаты НДС на упрощенной системе налогообложения (УСН) с 60 млн рублей до 20 млн рублей, а также повышение общей ставки налога на добавленную стоимость (НДС) с 20 до 22%.

## «Упрощенка» станет сложнее

Упрощенная система налогообложения (УСН) — это специальный налоговый режим для малого и среднего бизнеса, который позволяет платить меньше налогов и легче вести учет. Понижение порога доходов означает, что большинство предприятий, которые раньше не платили НДС вообще, теперь будут платить его в размере 5 %. Конечно, это тоже приведет к надбавкам на продаваемые товары.

## Что такое НДС?

Налог на добавленную стоимость – это косвенный налог, который взимается на федеральном уровне. Сумму налога включают в стоимость товаров и услуг, реализуемых на территории нашей страны. Фактически уплачивает его конечный потребитель, а ИП и юридические лица лишь перечисляют деньги в бюджет и сдают отчетность.

В последний раз базовую ставку меняли 1 января 2019 года с 18 до 20%. Очередное повышение затронет большинство сфер бизнеса. Кроме базовой ставки, есть также льготные, для ряда товаров и операций.

Льготная ставка в размере 10% в 2026 году останется прежней для многих важных товаров.

Это основные продукты питания, лекарства и медицинские изделия, одежда, товары для детей, периодические издания и книги, племенные сельскохозяйственные животные.

Среди продуктов питания не относятся к льготным категориям, например, кофе и шоколад, деликатесы, НДС вырастет до 22 %, а значит, и рост цен будет ощутим. С 2026 года отменяют льготу и будут облагать НДС операции и услуги, связанные с обслуживанием банковских карт. Раньше такие услуги были освобождены от НДС, сейчас ставка составит базовые 22 %. Отмена льгот означает повышение банковской комиссии за оплату картой именно для бизнеса, но продавец, разумеется, может полностью или частично перенести это повышение в конечную цену товаров и услуг, что отразится на цене для покупателя.

Мария КОБЕР



# БУДЕТ ХОЛОДНЕЕ, ЧЕМ ГОД НАЗАД

## ВОКРУГ ПОГОДЫ

Наталья Березнякова, по материалам сайтов vokrugsveta.ru, aif.ru, meteovesti.ru

На Среднем Урале зима началась совсем не по-зимнему: очередная оттепель, жалкие клочки мокрого снега на газонах. Уральцы уже откровенно скучают по традиционному для этой поры морозцу и устойчивому снежному покрову. Неужели вся зима будет, как качели: столбик термометра будет болтаться около нуля?

## Синоптики говорят: настоящая зима близко

Нет, «ответственные за погоду» настроены оптимистично. «Регионы Дальневосточного, Сибирского, Уральского федеральных округов уже в снегу», – рассказал научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд. – На европейской части России его еще мало, но уже несколько дней он лежит в Мурманской области, в Коми, еще ряде регионов».

Но стоит ли доставать из шкафов действительно теплые вещи, ведь пока мы обходимся демисезонными куртками? Прошлая зима заняла второе место по теплу за всю историю наблюдений в России. Ждать ли нам нынче 20-градусных морозов?

По словам Романа Вильфанда, грядущая зима в России будет холоднее предыдущей, но все равно не будет холодной. Наиболее вероятный сценарий: «Температура ожидается около и выше нормы. Да, если сравнивать с предыдущим зимним периодом 2024–2025 года, нынешняя зима может оказаться заметно более холодной».

По словам метеоролога, в России будет много оттепелей, но и эпизодов, когда температура будет достигать -20 градусов и ниже, тоже будет хватать. В общем, зима опять прокатит нас на температурных качелях. «Вероятность такого сценария составляет 65–68%», – добавил Вильфанд.

Верить синоптикам или нет, оставляем на ваше усмотрение. Напомним, правда, что в «аномально жаркое лето», которое нам обещали в 2025 году, воздух на курортах Краснодарского края и Крыма даже в конце июня никак не мог прогреться выше 23–24 градусов. И еще: любой метеорологический прогноз считается точным на период не более трех дней. Теоретический предел – десять дней. Все, что дольше, это модели, которые могут сбываться, а могут и нет.

## Главный виновник – атлантический циклон

Аномально теплая погода, установившаяся на большей части европейской территории России, имеет конкретного «виновника» – активные атлантические циклоны. Об этом рассказала ведущий специалист портала «Метеоновости» Татьяна Позднякова.

«Погоду определяют атлантические циклоны, центры которых проходят гораздо севернее. То есть циклоны довольно глубокие, они затягивают теплый воздух», – объяснила синоптик.



Этот процесс создает мощный теплый купол, который не пропускает в регионы холодные арктические массы. В результате температурная аномалия захватила европейскую часть территории страны.

Важным фактором, способствующим сохранению аномально высоких температур, является отсутствие устойчивого снежного покрова. Татьяна Позднякова обратила внимание на деталь, которая играет ключевую роль: «Земля не покрыта снегом, не происходит расхода тепла на таяние снега, поэтому температура воздуха в Крыму и в ряде городов на Северном Кавказе, на Нижней Волге достигает рекордных значений». Светлая снежная поверхность эффективно отражает солнечные лучи, а темная, свободная от снега земля, наоборот, их поглощает и прогревается. Это создает дополнительный эффект «тепловой подушки», которая не дает воздуху остывать.

## Мы – в зоне климатического риска

Группа экспертов из Института географии Российской академии наук провела анализ климатических рисков и составила рейтинг российских регионов по каждому из них. Были изучены 6 актуальных для страны угроз: жара, засухи, лесные пожары, таяние многолетней мерзлоты, экстремальные осадки и холод. Исследование показало, что некоторые регионы одновременно сталкиваются с несколькими рисками. Авторы доклада подчёркивают, что он может быть использован для планирования адаптации регионов к климатическим изменениям. Наиболее уязвимыми регионами признаны Красноярский край, Иркутская и Свердловская области, где одновременно проявляются 4 климатических риска: жара, лесные пожары, экстремальные осадки и таяние вечной мерзлоты. Эти территории требуют особого внимания со стороны властей, поскольку их значение для развития страны обусловлено развитой промышленностью, наличием крупных городов и ключевой инфраструктуры.

## Уральская зима все менее предсказуема

Настоящая зима с устойчивыми морозами и снежным покровом придет в Екатеринбург не раньше конца первой декады декабря. Об этом сообщила главный синоптик Уральского управления по гидрометеорологии Галина Шепоренко.

Из-за аномально теплой погоды синоптик даже предложила рассмотреть альтернативные варианты оформления новогоднего городка, например, использовать деревянные фигуры вместо ледовых.

Шепоренко также прокомментировала последствия климатических изменений на Среднем Урале. По ее словам, повышение температуры приводит к сокращению отопительного сезона, увеличению расходов на кондиционирование летом и обмелению рек. Изменения затрагивают и биологическое разнообразие: некоторые виды растений и животных могут исчезнуть.

Синоптик рекомендует жителям и властям региона адаптировать планы к меняющимся погодным условиям, поскольку традиционная уральская зима с устойчивыми морозами становится все менее предсказуемой.

## О погоде декабря

Согласно прогнозу Гидрометцентра РФ, декабрь 2025 года на Среднем Урале ожидается теплым, средняя месячная температура воздуха на 1 градус превысит климатическую норму (норма – 11–14 градусов мороза, на крайнем севере области – 15–16 градусов ниже нуля). Количество осадков предполагается близким к среднему многолетнему значению.

В первой декаде месяца осадков немного, движение циклонов, проходящих с Арктического побережья в центр Сибири, вызовет небольшие осадки в виде снега 5–6 декабря. Прохождение холодного атмосферного фронта приведет к вторжению на Урал холодного антициклона с районов Новой Земли и кратковременному похолоданию 6–8 декабря: на севере и крайнем востоке – до 15–20 градусов мороза, на крайнем юге и юго-западе – до 8–14 градусов ниже нуля.

## УПРОЩЁННЫЙ ПОРЯДОК ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ЛЬГОТ ПО КАРТЕ «УРАЛОЧКА»

### ОФИЦИАЛЬНО



Новые правила пользования транспортными льготами по карте «Уралочка» вступили в силу.

С 1 декабря уральцам, имеющим право на бесплатный проезд на междугородном автомобильном общественном транспорте, а также бесплатный проезд и оплату в размере 50% стоимости проезда на пригородном железнодорожном транспорте, достаточно предъявить только Единую социальную карту «Уралочка» и документ, удостоверяющий личность.

«В этом году исполнилось пять лет с момента выдачи первой карты, а с 2021 года все региональные социальные выплаты уже предоставляются только через «Уралочку», – сказал министр социальной политики Свердловской области Андрей Злоказов. За время реализации проекта в регионе выдано более 700 тысяч карт «Уралочка». С её помощью можно оплачивать товары, услуги, проезд в общественном транспорте, получать денежные переводы и выплаты, пользоваться скидками, бонусами и специальными предложениями от популярных торговых сетей – партнёров проекта.

Банковскую карту «Уралочка» можно оформить в любом из 8 банков – участников проекта, а нефинансовую – в МФЦ. Для оформления карты понадобится документ, удостоверяющий личность, и СНИЛС. Подробная информация размещена на официальном сайте: eskso.ru

### Департамент информполитики





Дежурный по номеру  
Елена Зинковская

## ВСЕ МОГУТ...СЛОВАРИ, ИЛИ ПОМОЩНИКИ НА КНИЖНЫХ ПОЛКАХ

В конце ноября в России отметили День словарей и энциклопедий. Нужны ли они в эпоху Интернета? И как часто пользуются справочными изданиями наши читатели? Об этом они рассказали дежурному по номеру.

### Кругозор, эрудиция, новые открытия

Екатеринбурженка **Ирина Эдуардовна** начала разговор с цитаты французского писателя Анатоля Франса: «Словарь – это вся Вселенная, расположенная в алфавитном порядке». «Лично я очень люблю справочные издания и считаю, что словари и энциклопедии должны быть настольными книгами, – продолжила читательница. – Словари помогают разобраться в значении того или иного слова, дают возможность использовать язык более точно и грамотно. Они – незаменимые помощники в моей работе, а я – филолог, в обучении и в общении. Словари не только объясняют, как правильно писать и произносить слова, но и расширяют кругозор, приобщают к культуре.

Особенно важно приучать к работе со словарями детей. Это сказывается на их развитии, повышает эрудицию, воспитывает любознательность, самостоятельность, внимательность. Помню, как моя внучка-старшеклассница познакомилась с этимологическим словарем, который объясняет историю слов, их происхождение. Она очень удивилась, когда узнала, что слово «школа» первоначально имело совсем другое значение. Латинское schola означает отдых от физического труда, досуг. Это слово происходит от древнегреческого корня scholazo, что значит «отдыхать от работы». Древние греки в свободное от работы время предпочитали посещать беседы философов и таким образом пополнять объем знаний. Так появилось слово «школа» – «место, где можно получить образование».

### К СВЕДЕНИЮ

Главная задача Дня словарей и энциклопедий – повысить общую культуру пользования справочной литературой. Он учрежден в честь Дня рождения Владимира Ивановича Даля (1801-1872), создателя «Толкового словаря живого великорусского языка». Материалы для своего словаря В.И. Даль собирал всю жизнь – в морских походах, когда служил мичманом, на русско-турецкой войне, где он проявил себя блестящим хирургом, в этнографических экспедициях и поездках по России.

По подсчётам учёных, в русском языке – более 500 тысяч слов. Вряд ли можно найти человека, в лексиконе которого было бы столько слов. Но ежедневное обращение к словарю увеличивает словарный запас, обогащает речь и пополняет знания.

### Нужен перевод молодежного сленга на обычный язык

«Конечно, справочники нужны, ведь все в голове держать невозможно, – отмечает **Сергей Леонидович Мелкозеров** из Верхней Туры. – Главное – знать, где найти нужную информацию. Когда я учился в техникуме, у нас был преподаватель, который даже на экзамене не запрещал пользоваться справочниками и учебниками. Но если преподаватель видел, что студент беспорядочно перелистывает книги, значит, открывал их не слишком часто и к экзамену не готов. Еще в школе я купил «Толковый словарь русского языка» С.И. Ожегова. Он был единственным на всю школу. Пользоваться им разрешал всему классу, главное, чтобы не портили и не теряли. А сейчас, наверное, для пенсионеров нужны другие словари, например, которые переводят молодежный сленг на обычный язык, чтобы бабушки и дедушки понимали все словечки подростков. Общаться-то друг с другом надо людям разных поколений».

### Надеюсь на народную мудрость

Разочаровался в официальной медицине и **Владимир Александрович Чашин** из Асбеста. «После полученной травмы мне пришлось полежать во многих больницах, – рассказывает читатель. – Но вместо помощи чувствовал только равнодушие и безразличие к своей беде. Было обидно до слез... Когда я понял, что врачи не всеисильны, купил «Энциклопедию народной медицины». Многие рецепты, которые в ней напечатаны, испытал на себе. Убедился на личном опыте: очень хорошо помогают листья крапивы, капуста, настой укропа, калина с медом, сок редьки. Здоровья всем, читайте энциклопедию и поменьше ходите по врачам».

### СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **19** звонков

из Асбеста, Белоярского, Верхней Туры, Верхней Пышмы, Екатеринбурга, Кировграда, Невьянска, Нижнего Тагила.

### Уроки жизни от великих мыслителей

«Энциклопедия – мудрость тысячелетий, там есть все, а мы не хотим этим пользоваться, – к такому выводу пришел **Рудольф Николаевич Эделев** из Екатеринбурга. – Высказывания мыслителей прошлого до сих пор не теряют своей пользы и актуальности. Еще в 1580 году вышло в свет учение французского писателя Мишеля Монтеня «Опыты». Его размышления о человеческой природе перемежаются с примерами из истории, латинскими афоризмами. Я протрудился все его уроки жизни и могу сказать, что и сегодня, спустя 400 с лишним лет, житейские наблюдения средневекового философа помогают и направляют нас на верный путь. Кроме Монтеня, я прочитал труды многих ученых-гуманистов – от Платона, Плутарха до Бердяева. Их работы дали мне отличный назидательный урок, помогли создать программу, в которой я изложил свой путь к долгой, активной жизни без телесной и духовной дряхлости. Ее методы позволяют мне оставаться бодрым и энергичным до сих пор, хотя мне уже 91 год».

### Где найти точные сведения?

Житель Верхней Пышмы **Алексей Васильевич** добавляет: «Еще лет 20 назад, чтобы найти нужную информацию, приходилось идти в библиотеку, пересматривать множество томов справочной литературы. В этих случаях я чувствовал себя немного искателем, исследователем. В то время меня очень выручал «Большой энциклопедический словарь», который давал разъяснения по многим отраслям знаний. Орфографические словари подсказывали, как правильно написать особенно «заковыристое» слово. И, конечно, при изучении английского языка невозможно было обойтись без англо-русского словаря. Сейчас, в эпоху Интернета, за информацией мы чаще всего обращаемся к «всемирной паутине» – это проще, доступнее, не требует никакого специального навыка. Но этот способ не заставляет трудиться. Да и полученные сведения не всегда оказываются верными... Так что без словарей и энциклопедий не обойтись».

К разговору присоединилась и постоянная читательница из Екатеринбурга **Александра Савватеевна Волосенцева**: «Не могу остаться в стороне от обсуждения такого важного вопроса. Справочниками пользуюсь часто. Мне они очень помогают, так как дают выверенную, точную информацию. С 1982 года я занимаюсь историей космонавтики и всегда уточняю источник, который сообщает те или иные сведения. С развитием Интернета появилось столько информационного мусора! Когда пытаешься выяснить, откуда взялась такая-то информация, говорят, что услышали по радио или нашли на каком-то сайте. Но я научилась доверять только проверенным, официально подтвержденным данным.

Очень часто выручает энциклопедический словарь. Его подарили мне на память родители одного из выпускных классов. Теперь эта книга стала моим постоянным консультантом. В ней, кстати, я нашла разъяснение смысла слов, которые часто используют в современной медицине: диспансеризация и профилактика. Так вот, диспансеризация – это систематическое врачебное наблюдение за здоровьем определенной группы населения, а профилактика – система мер по предупреждению болезней, сохранению здоровья и продолжительности жизни человека. Сегодня на диспансеризацию тратятся огромные деньги, а в советское время у нас была лучшая в мире профилактика. И медицина помогала без всяких высоких технологий».

### И снова почтовый беспредел

**Валерий Николаевич Старыгин** из поселка Белоярский возмущается: «Сейчас с доставкой газет у нас – полный бардак. И почему-то в последнее время стали пропадать номера с телепрограммой. Мне 81 год, приходится самому ходить за каждым номером в почтовое отделение. Это очень неудобно. А ведь как хвастался новый руководитель «Почты России», что работа его ведомства наладилась! Почему местные и областные власти не примут меры по отношению к почте?».

**Екатерина Степановна Миронова** из Екатеринбурга продолжает: «Жители деревень жалуются на плохую работу почты. Но я живу в Екатеринбурге, у нас дела обстоят не лучше. На этой неделе газету не принесли опять. Телефон отдела доставки никогда не отвечает... Когда погода позволяет, сама хожу в почтовое отделение на улице Восточной. Но сейчас стало скользко, холодно. И вообще-то, оформляя подписку, я оплатила доставку газеты на дом. Почему нужно каждый оплаченный мною номер выбивать у почты с боем?».



ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:  
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
10.40, 11.25 Х/Ф «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС» 12+  
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+  
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+  
18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.45 Т/С «СОЮЗ СПАСЕНИЯ» 16+  
00.05 ВРЕМЯ ГЕРОЕВ 16+  
01.10, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+  
09.00, 11.00, 14.00, 16.00, 20.00, 03.00 ВЕСТИ  
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ  
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+  
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+  
14.30, 02.15, 03.30 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+  
17.00 МАЛАХОВ 16+  
21.30 Т/С «ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+  
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

04.45, 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, 23.35 СЕГОДНЯ  
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+  
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+  
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+  
22.15, 00.00 Т/С «ПОДСЛУШАНО В РЫБИНСКЕ» 16+  
00.40 КАЗАКИ НА СВО 18+  
02.25 Т/С «ЧЕРНОВ» 16+

МАТЧ ТВ

08.00 МАТЧ ПАРАД 6+  
08.30 БИЛЛБОРД 12+  
09.00, 11.00, 14.55, 16.50 НОВОСТИ  
09.05, 13.35, 00.00, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
11.05 ЛЮДИ СТРАНЫ 12+  
11.25 ФУТБОЛ. МИР РОС. ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ОБЗОР 6+  
12.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+  
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+  
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР  
16.20 ЛЮБЯЩАЯ СТРАНА 12+  
16.55 ГРОМКО. ПРЯМОЙ ЭФИР  
17.55 БОКС. ЧМ. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
21.00 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
00.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. ТОРИНО - МИЛАН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+  
07.15 КРИСТАЛЛЫНЕ ИСТОРИИ 16+  
07.30 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+  
08.15 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+  
08.50 Х/Ф «МИРАЖ» 0+  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+  
11.10, 01.10 ХХ ВЕК 16+  
12.45 ИСТОРИИ. ПОДРОБНО. АРТ 16+  
13.00 ПРОВИНЦИАЛЬНЫЕ МУЗЕИ РОССИИ 16+  
13.30 Д/Ф «ВЕК ВАСИЛИЯ ГРОССМАНА» 16+  
14.10 Х/Ф «СОЛНЧЕННЫЙ ВЕТЕР» 0+  
15.30 АГОРА 16+  
16.30 ПЕРЕДВИЖНИКИ 16+  
17.15 С.ПРОКОФЬЕВ. СИМФОНИЯ №5. 1975 Г. 16+  
18.00 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ 16+  
19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+  
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+  
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
20.45 САТИ. НЕСКОЛЬКА КЛАССИКА... 16+  
21.30 Х/Ф «УРОК ЛИТЕРАТУРЫ» 12+  
22.40 2 ВЕРНИК 2 16+  
23.30 Д/Ф «ПОКОЛЕНИЕ ВЕСНЫ» 16+  
00.15 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+

Домашний

06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
07.20, 04.35 ПРАВЫЕ РАЗВЕДЕМЫЕ 16+  
08.20, 02.40 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
10.40, 23.20 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+  
11.45, 00.30 Т/С «ПОРЧА» 16+  
13.00, 01.20 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+  
13.35, 01.50 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+  
14.10, 02.15 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+  
14.45 Х/Ф «ТЫ МОЙ» 16+  
19.00 Х/Ф «ОБЕЩАЮ НЕ ЛЮБИТЬ» 16+  
04.20 6 КАДРОВ 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 02.50, 03.35, 04.20 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, 05.50, 06.20, 08.40 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+  
16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ПОЛЯРНЫЙ» 16+  
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ» 16+  
23.00 Х/Ф «БРАТЬЯ» 16+  
01.05 Х/Ф «ВИОЛА В БУЛСАХ» 16+

ЗВЕЗДА

05.10 Т/С «ДЖУЛЫБАРС» 16+  
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
09.15 Д/Ф «ВТОРАЯ МИРОВАЯ. ПЛАМЯ И СТАЛЬ» 16+  
11.00 Д/Ф «ИНЖЕНЕРНЫЕ ВОЙСКА. НАСЛЕДНИКИ СЕКРЕТОВ ПОБЕДЫ» 16+  
11.50, 13.20 Х/Ф «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ» 12+  
14.30, 17.10, 03.40 Т/С «ЯПТА-45» 16+  
19.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+  
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+  
20.10 СКРЫТЫЕ УРОЗЫ 16+  
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+  
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+  
23.15 Д/Ф «ПЛАН ГОЛОДА. ИСТОКИ ГЕНОЦИДА» 16+  
00.05 Х/Ф «ПЛУТ В «САТУРН» 12+  
01.40 Х/Ф «КОНЕЦ «САТУРНА» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+  
08.10 ОМЖ. ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+  
08.50 ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ 16+  
10.45, 00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+  
10.55 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ  
11.50 Х/Ф «ТАНЦЫ В ТЕМНОТЕ» 12+  
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
15.05 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА РАССЛЕДОВАНИЕ» 12+  
17.00 Д/Ф «ЗВЕЗДНЫЕ БРАКИ. НА ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ» 16+  
18.15 Х/Ф «ЧУВСТВО ПРАВДЫ» 12+  
22.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+  
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+  
00.45 Д/Ф «СУД ИСТОРИИ» 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+  
11.00 Д/Ф «АВАНЧИН И ФЕОДОСИЙ ЧЕРЕТОВЕДКИЕ. ПОДВИЖНИКИ» 0+  
11.50, 00.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
12.00, 12.30, 12.55 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+  
13.20 Х/Ф «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ» 6+  
14.55 Х/Ф «ВЕРНУ В ЛЮБОВЬ» 0+  
16.35, 00.10 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+  
17.35 Х/Ф «БАРЗЕТ» 0+  
18.30 ГЛАВНОЕ 16+  
20.00 БЕСОГОН 18+  
20.55 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+  
21.55 Д/Ф «СВЯТИТЕЛЬ ИННОКЕНТИЙ ИРКУТСКИЙ (КУЛЬЧИЦКИЙ). ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+  
22.25 ПОЛЕ БИТВЫ 16+  
23.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+  
01.05 ПАЛОМИЦА 12+

5 канал

06.00, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+  
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+  
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+  
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-4» 16+  
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

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 «НЕ ГОВОРИ УХОЖУ» 16+  
09.50 СЕМЬ ДНЕЙ 16+  
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+  
11.30 МУЗ. МАЙДАН 16+  
12.05, 23.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+  
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+  
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ 16+  
16.30, 00.15 КОТО 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 ТАЛАНКИ 12+  
21.55 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+  
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+  
08.00 ПРОКУРАТУРА 16+  
08.20, 15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+  
08.40, 12.30, 18.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКТЕНТ 16+  
09.00, 11.00, 13.30, 18.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+  
10.00, 00.30 Д/С «КАВКАЗСКИЙ ПЛЕННИК» 12+  
11.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+  
12.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+  
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+  
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+  
14.10 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+  
14.35 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+  
15.25 НОВОСТИ КМТ 12+  
15.40 ВЕСТИНИ КОРПОРАЦИИ 16+  
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+  
17.10 Д/С «МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ» 12+  
18.55 БАКЕТСКОЕ. ФОНБЕТ. ЧЕМПИОНАТ РФ - ПРЕМЬЕР-ЛИГА. УТМ (ЕКС) - ЭНЕРГИЯ (ИВАНОВО) 12+  
21.30 НОВОСТИ ТАУ «9/12» 16+  
22.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00, 05.25 Т/С «КУХНЯ» 16+  
06.40 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+  
08.45 М/Ф «УРЧИН ДЖОС И ЕГО ДЕРЕВЯННЫЕ СОЛДАТЫ» 0+  
10.40 М/Ф «УРЧИН ДЖОС ВОЗВРАЩАЕТСЯ» 6+  
12.20 СУПЕРИНДЗЯ 16+  
16.20 ФОРТ. ВОЗВРАЩЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ 16+  
17.55 Т/С «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» 16+  
20.00 Х/Ф «КРУЧЕ НЕКУДА» 16+  
22.05 Х/Ф «НЕУДЕРЖИМЫЕ-4» 16+  
00.00 Х/Ф «АДРЕНАЛИН-2. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ» 18+  
01.40 Х/Ф «ОН-ЭТО ПУЛЯ» 18+  
03.30 Х/Ф «14+». ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+

ТВЗ

06.00 МУЛЬТФИЛЬМ 0+  
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+  
08.30, 15.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+  
09.45 Т/С «ГАДАЛКА» 16+  
18.00 Т/С «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» 16+  
23.15 Х/Ф «ДИВЕРГЕНТ» 16+  
01.30 КАДОНИ ШОУ 16+  
02.15 ЭКСТРА ТАКСИ 16+  
02.45 Т/С «БАТАЛЬОН» 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.20, 04.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+  
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+  
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО 16+  
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 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, 03.05 ТАИНЫ ЧИПМАН 16+  
20.00 Х/Ф «АЛЕКС КРОС» 16+  
21.55, 23.30 Х/Ф «УБЕИ МЕНЯ ТРИЖДЫ» 16+  
00.05 Х/Ф «КРОВЬЮ И ПОТОМ. АНАБОЛИКИ» 18+

ВТОРНИК, 9 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:  
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+  
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
15.00 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 «СОЮЗ СПАСЕНИЯ» 16+  
00.05 Д/Ф «ВЫЗЫВАЮ ОГОНЬ НА СЕБЯ» 16+  
01.05, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ

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

НТВ

04.45 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ» 16+  
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ  
08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» 16+  
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+  
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+  
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+  
22.15, 00.00 Т/С «ПОДСЛУШАНО В РЫБИНСКЕ» 16+  
00.40 КАЗАКИ НА СВО 18+  
02.40 Т/С «ЧЕРНОВ» 16+

МАТЧ ТВ

08.00 ФУТБОЛ. МИР РОССИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ОБЗОР ТУРА 6+  
09.00, 11.00, 14.55, 16.50 НОВОСТИ  
09.05, 13.35, 16.55, 02.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+  
11.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. ОБЗОР ТУРА 6+  
12.30 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. СУПЕРБУБОК. ФИНАЛ 6+  
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР  
16.20 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+  
17.55, 23.30 БОКС. ЧМ. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
21.00 МИЛ РИДЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР  
01.00 БИЛЛБОРД. ВЕТРОМ КУБОК МИРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+  
07.15 КРИСТАЛЛЫНЕ ИСТОРИИ 16+  
07.30, 13.25, 00.15 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+  
08.20, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+  
08.50 Х/Ф «МИРАЖ» 16+  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+  
11.10, 01.10 ХХ ВЕК 16+  
12.45 ИСТОРИИ. ПОДРОБНО. КНИГИ 16+  
13.00 ПРОВИНЦИАЛЬНЫЕ МУЗЕИ РОССИИ 16+  
15.30 Д/Ф «СОЛНЧЕННЫЙ ВЕТЕР» 0+  
15.30 Д/Ф «МИХАИЛ ПИОТРОВСКИЙ» 16+  
17.15 ОЛЕГ КАГАН, АРНОЛЬД КАЦ И БОГО ГОСТЕРАДИИ СССР. 1989 Г. 16+  
18.15 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМСЛО» 16+  
18.30 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ 16+  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+  
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+  
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
20.45 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТОБОР 16+  
21.30 ДЕНЬ ГЕРОЕВ ОТЕЧЕСТВА 16+  
23.00 Д/Ф «ЛЕСНОЙ ДВОРЕЦ АСТАШОВО» 16+  
23.30 Д/Ф «ПОКОЛЕНИЕ ВЕСНЫ» 16+

Домашний

06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
07.15, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ 16+  
08.20, 02.50 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
10.40, 23.30 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+  
11.45, 00.35 Т/С «ПОРЧА» 16+  
12.55, 01.30 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+  
13.00, 01.55 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+  
14.05, 02.25 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+  
14.40 Х/Ф «ОТРАЖЕНИЕ ТЕБЯ» 16+  
19.00 Х/Ф «МР-МУР, АМУР» 16+  
04.30 6 КАДРОВ 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+  
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ПОЛЯРНЫЙ» 16+  
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ» 16+  
23.00 Х/Ф «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ» 16+  
01.00 Х/Ф «ЛЕНА И СПРАВЕДЛИВОСТЬ» 16+

ЗВЕЗДА

05.15 Т/С «ЯПТА-45» 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/Ф «ИНЖЕНЕРНЫЕ ВОЙСКА. НАСЛЕДНИКИ СЕКРЕТОВ ПОБЕДЫ» 16+  
11.50 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ АЛЕКСАНДРОМ МАРШАЛОМ 12+  
12.45, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+  
13.55, 17.10, 03.20 Т/С «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ» 16+  
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+  
20.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+  
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+  
23.15 Д/Ф «ПЛАН ГОЛОДА. ИСТОКИ ГЕНОЦИДА» 16+  
00.05 Х/Ф «БОИ ПОСЛЕ ПОБЕДЫ...» 12+  
02.55 Д/Ф «ПЕРЕЛОМ. ХРОНИКА ПОБЕД» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+  
08.15 ДОКТОРЫ 16+  
08.40 ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ 16+  
10.45, 00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+  
10.55 АКТЕРСКОЕ ДРАМА 16+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ  
11.50 Х/Ф «ТАНЦЫ В ТЕМНОТЕ» 12+  
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
15.05 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА РАССЛЕДОВАНИЕ» 12+  
17.00 Д/Ф «КАК МАМА СКАЖЕТ» 16+  
18.10 Х/Ф «ЧУВСТВО ПРАВДЫ-2» 16+  
22.35 ЗАКОН И ПОРЯДОК 16+  
23.05 Д/Ф «ВОЙНА ЗА НАСЛЕДСТВО» 16+  
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+  
11.00 Д/Ф «СВЯТИТЕЛЬ ИННОКЕНТИЙ ИРКУТСКИЙ (КУЛЬЧИЦКИЙ). ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+  
11.35 Д/Ф «ФЕОДОР УШАКОВ. ЦИКЛ СВЯТЫЕ ВОИНЫ» 6+  
12.05, 00.15 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
12.15, 12.45, 13.10 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+  
13.40 Х/Ф «ШОФЕР НА ОДИН РЕЙС» 12+  
15.05 Х/Ф «ЕСЛИ ЕСТЬ ПАРУСА» 0+  
16.35, 00.25, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+  
17.35 Х/Ф «БАРЗЕТ» 0+  
19.30 БЕСОГОН 18+  
20.35 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+  
21.35 Д/Ф «ИКОНЫ РОССИИ. СВЯТЫНИ ЗЕМЛИ КРУКОЙ» 16+  
22.40, 23.10 ПОЛЕ БИТВЫ 16+  
23.45 Д/Ф «ИКОНЫ БОЖЬЕЙ МАТЕРИ. НАЗНАЧЕНИЕ. ЦИКЛ ЛИКИ БОГОРОДИЦЫ» 0+

5 канал

06.05, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+  
08.05 СТРАНА СОВЕТОВ 16+  
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+  
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-4» 16+  
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+  
00.30 Т/С «СВОИ-6» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+  
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+  
08.30, 18.20, 05.10 Т/С «НЕ ГОВОРИ УХОЖУ» 16+  
09.30 ЗАКОН. ПАРАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+  
10.00 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛАНКИ 12+  
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+  
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+  
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+  
12.05, 21.25 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+  
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+

## ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ  
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+  
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+  
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+  
21.45 Т/С «СОЮЗ СПАСЕНИЯ» 16+  
00.05 ШОУ ВОАНА И ЛЕКСУСА 16+  
01.10, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

## РОССИЯ



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

## НТВ



05.00, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» 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 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+  
22.15, 00.00 Т/С «ПОДСЛУШАНО В РЫБЫНСКЕ» 16+  
00.40 КАЗАКИ НА СВО 18+  
00.30 Т/С «ЧЕРНОВ» 16+

## МАТЧ ТВ



08.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. ОБЗОР ТУРА 6+  
09.00, 11.00, 14.55, 16.50 НОВОСТИ  
09.05, 13.35, 16.55, 02.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+  
11.25 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+  
11.55 Д/Ф «ДАРЬЯ СОКОЛОВА. ВЕРНУТЬСЯ И ПОБЕДИТЬ!» 12+  
12.30 ПРЕМИА ПАРАЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЖИЗНЬ» 12+  
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМАЯ ЭФИР  
16.20 ВИД СВЕТА 12+  
17.55, 21.55 БОКС. ЧМ. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
21.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+  
01.00 БИЛЬЯРД. ВЕТРОМ КУБОК МИРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

## КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+  
07.15 КРИСТАЛЛЫНЕ ИСТОРИИ 16+  
07.30, 13.25, 00.15 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+  
08.25, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+  
08.50 Х/Ф «АМРАХ» 0+  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+  
11.10, 01.10 ХХ ВЕК 16+  
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КИНО 16+  
13.00 ПРОВИНЦИАЛЬНЫЕ МУЗЕИ РОССИИ 16+  
14.20, 22.10 Х/Ф «МОЯ СУДЬБА» 0+  
15.30 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМСЛО» 16+  
15.45 Д/Ф «С. КОЛТАКОВ. ДАР НАПРАСНЫЙ, ДАР СЛУЧАЙНЫЙ?» 16+  
16.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+  
17.15 В. ФЕДОСЕЕВ И БСО. «ЗАРУБЕЖНАЯ ОПЕРАТИВКА КЛАССИКА» 16+  
18.30 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ 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+  
23.30 Д/Ф «ПОКОЛЕНИЕ ВЕСНЫ» 16+

## Домашний



06.30, 05.20 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
07.15, 04.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
08.20, 02.40 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
10.40, 23.20 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+  
11.45, 00.30 Т/С «ПОРЧА» 16+  
13.00, 01.20 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+  
13.35, 01.50 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+  
14.10, 02.15 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+  
14.45 Х/Ф «Я НАУЧУ ТЕБЯ МЕНТАТЬ» 16+  
19.00 Х/Ф «ТРЕБУЕТСЯ МАМА» 16+  
04.20 6 КАДРОВ 16+

## ТНТ



07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+  
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ПОЛЯРНИК» 16+  
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «ТЕЛОХРАНТЕЛИ» 16+  
23.00 Х/Ф «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ» 12+  
01.10 Х/Ф «ПАТАН» 16+

## ЗВЕЗДА



05.05 Т/С «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ» 16+  
07.00 СЕГОДНЯ УТРО 12+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+  
11.00 Д/Ф «ИЖЖЕННЫЕ ВОЙСКА. НАСЛЕДНИКИ СЕКРЕТОВ ПОБЕДЫ» 16+  
11.50, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+  
12.05, 13.20, 00.05 Х/Ф «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА» 12+  
14.35, 17.10, 03.45 Т/С «ВЕНДЕТТА ПО-РУССКИ» 16+  
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+  
20.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+  
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+  
23.15 Д/Ф «ПЛАН ГОЛОДА. ИСТОКИ ГЕНОЦИДА» 16+  
02.35 Х/Ф «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» 12+

## ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+  
08.15 ДОКТОР И... 16+  
08.40 Х/Ф «СТРЕЛКА. ТЕНИ ПУСТЫХ ДОМОВ» 16+  
10.35 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ 16+  
11.50 Х/Ф «ТАНЦЫ НА СТЕКЛЕ» 16+  
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
15.05 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА РАССЛЕДОВАНИЕ» 12+  
17.00 Д/Ф «РАДИ ЗВЕЗДНОЙ РОЛИ» 16+  
18.10, 20.00 Х/Ф «ЧУВСТВО ПРАВДЫ» 16+  
22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+  
23.35 ПРОЩАНИЕ 16+  
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

## СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+  
11.00 Д/Ф «КИНО РОССИИ. СВЯТЫНИ ЗЕМЛИ КУРСКОЙ» 0+  
12.05, 00.15 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
12.15, 12.45, 13.10 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+  
13.40 Х/Ф «ШОФЕР НА ОДИН РЕЙС» 12+  
15.05 Х/Ф «БЕЛЫЙ ВЗРЫВ» 0+  
16.35, 00.25, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+  
17.35 Х/Ф «БАРЗЕТ» 0+  
19.30 БЕСОГОН 18+  
20.30 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+  
21.30, 01.20 Д/Ф «ДОНЕСС. ПАМЯТЬ ПОКОЛЕНИЙ» 16+  
22.40, 23.10, 02.50 ПОЛЕ БИТВЫ 16+  
23.45 Д/Ф «СВЯЩЕННОМЧЕНИК СЕРГИЙ «НИЧЕГО» ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+  
02.20 Д/Ф «КУЛЬТУРА НАЦИЙ. СВЯТЫНИ

## 5 канал



06.10, 09.30, 10.20, 11.15, 12.05, 04.40 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+  
08.25 СТРОЙНАДЗОР 16+  
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+  
13.30, 14.20, 15.05, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.00, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+  
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+  
23.05 Т/С «СВОИ-4» 16+  
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+  
00.30 Т/С «СВОИ-6» 16+

## ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+  
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+  
08.30, 18.20, 05.10 Т/С «НЕ ГОВОРИ УХОЖУ» 16+  
09.30 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+  
10.00 НАРОД МОЙ 16+  
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+  
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+  
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+  
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+  
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+  
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+  
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+  
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+  
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+  
21.25 ТЕЛЕОЧЕРК 16+  
23.10 КЭМИТ ЖИВИТ 16+  
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+  
04.20 ТЕПЛЕЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+

## ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+  
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 12+  
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+  
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+  
09.00, 11.00, 13.30, 18.00, 20.45, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+  
10.00, 00.30 Д/С «КАВКАЗСКИЙ ПЛЕННИК» 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/С «БОЛЬШОЙ СКАНОК» 12+  
14.35, 01.30 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+  
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+  
17.10 Д/С «МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ» 12+  
18.50, 23.15 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+  
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9/2» 16+

## СТС



06.00, 04.40 Т/С «ХОНЯ» 16+  
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДИ» 0+  
08.35 М/Ф «ТАЙНА ЗУБНЫХ ФЕЙ» 6+  
10.25 М/Ф «ПУШИСТИ ВОЯЖ» 6+  
12.05 М/Ф «КОРОЛЕВСКИЕ КАНИКУЛЫ» 6+  
13.55 Т/С «МОЛОДЕЖКА» 16+  
18.00 Т/С «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» 16+  
20.00 Х/Ф «ВЕЛИКИЙ УРАВНИТЕЛЬ» 16+  
22.45 Х/Ф «КРУЧЕ НЕКУДА» 16+  
00.50 Х/Ф «ПО СЛЕДУ» 16+  
02.20 КИНО В ДЕТАЛЯХ С ФЕДОРОМ БОНДАРЧУКОМ 16+  
03.05 Х/Ф «ДЫХАНИЕ» 16+

## ТВЗ



06.00 МУЛЬТФИЛЬМ 0+  
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+  
08.30, 15.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+  
09.45 Т/С «ГАДАЛКА» 16+  
18.00 Т/С «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» 16+  
23.15 Х/Ф «НЕРВНЫЙ СРЫВ» 16+  
01.30 Т/С «ШВАБРА» 16+

## РЕН ТВ



05.00, 18.00, 00.40, 04.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+  
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+  
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+  
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+  
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+  
12.00, 16.00, 19.00 112 16+  
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+  
16.00 ПАРЛАМЕНТСКОЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+  
15.00 100 ВОПРОСОВ ОБО ВСЕМ 16+  
17.00, 01.40 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+  
20.00 Х/Ф «ЖЕЛТОБЫ» 16+  
22.15, 23.30 Х/Ф «БОГ ГРОМА» 16+

## ЧЕТВЕРГ, 11 ДЕКАБРЯ

## ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ  
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+  
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+  
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+  
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.45 Т/С «СОЮЗ СПАСЕНИЯ» 16+  
00.05, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

## РОССИЯ



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

## НТВ



04.40, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» 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 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+  
22.15, 00.00 Т/С «ПОДСЛУШАНО В РЫБЫНСКЕ» 16+  
00.55 ПОЗДНЯКОВ 16+  
01.05 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ 12+  
02.05 Т/С «ЧЕРНОВ» 16+

## МАТЧ ТВ



08.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. ОБЗОР ТУРА 6+  
09.00, 11.00, 16.50 НОВОСТИ  
09.05, 13.35, 16.55, 02.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
11.05 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+  
11.25 БИЛЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК РФ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГОНКА. ЖЕН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
14.35 БИЛЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК РФ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГОНКА. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
17.55 БОУЛИНГ. ВЕТРОМ КУБОК КЛБ. ГРАНД ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
20.00 БОКС. ЧМ. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
01.00 БИЛЬЯРД. ВЕТРОМ КУБОК МИРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МОСКВЫ  
04.00 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. ПАРЫ И НОВОГОРОД - УНИКС (КАЗАНЬ) 6+  
05.55 НОВОСТИ 0+

## КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+  
07.15 КРИСТАЛЛЫНЕ ИСТОРИИ 16+  
07.30, 13.25, 00.15 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+  
08.25, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+  
08.55 Х/Ф «ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО КОМИССАРА БЕРТЛАХА» 16+  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+  
11.10, 01.10 ХХ ВЕК 16+  
11.45 ОСТРОВА 16+  
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. ТЕАТР 16+  
13.00 ПРОВИНЦИАЛЬНЫЕ МУЗЕИ РОССИИ 16+  
14.20, 22.10 Х/Ф «МОЯ СУДЬБА» 0+  
15.40 2 ВЕРНИК 2 16+  
16.30 ПРЯЖИЧКИН ДОМИК 16+  
17.15 И.БРАМС. СИМФОНΙΑ №4. 2007 Г. 16+  
18.00 Д/Ф «ПЕРМЬ. ОСОБНЯК ГРИБУШИНА» 16+  
18.30 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ 16+  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+  
20.05 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+  
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
20.45 КИНО О КИНО 16+  
21.30 ЗНАКИМЫЕ  
23.30 Д/Ф «ПОКОЛЕНИЕ ВЕСНЫ» 16+

## Домашний



06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
07.10, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
08.20, 02.40 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
10.30, 23.20 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+  
11.40, 00.30 Т/С «ПОРЧА» 16+  
12.55, 01.20 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+  
13.30, 01.50 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+  
14.05, 02.15 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+  
14.40 Х/Ф «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ФРАНЦУЗКА» 16+  
19.00 Х/Ф «СЛИШКОМ БЛИЗКО, СЛИШКОМ БОЛЬНО» 16+  
04.20 6 КАДРОВ 16+

## ТНТ



07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+  
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ПОЛЯРНИК» 16+  
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «ТЕЛОХРАНТЕЛИ» 16+  
23.00 Х/Ф «ДОСЛЕЖИ БОГА» 12+  
01.10 Х/Ф «ЛИБЕРЕЯ» 12+

## ЗВЕЗДА



05.20, 14.35, 17.10, 05.00 Т/С «ВЕНДЕТТА ПО-РУССКИ» 16+  
07.00 СЕГОДНЯ УТРО 12+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+  
11.00 Д/Ф «ИЖЖЕННЫЕ ВОЙСКА. НАСЛЕДНИКИ СЕКРЕТОВ ПОБЕДЫ» 16+  
11.50, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+  
12.05, 13.20 Х/Ф «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА» 12+  
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+  
20.10 КОД ДОСТУПА 12+  
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+  
23.15 Д/Ф «ПЛАН ГОЛОДА. ИСТОКИ ГЕНОЦИДА» 16+  
00.05 Х/Ф «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА» 12+  
02.50 Х/Ф «ЗАСТАВА В ГОРАХ» 12+  
04.25 Д/Ф «ПЕРЛОМ. ХРОНИКА ПОБЕДЫ» 16+

## ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+  
08.15 ДОКТОР И... 16+  
08.40 Х/Ф «СТРЕЛКА. ТЕНИ ПУСТЫХ ДОМОВ» 16+  
10.35 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ 16+  
11.50 Х/Ф «ТАНЦЫ НА СТЕКЛЕ» 16+  
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
15.05 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА РАССЛЕДОВАНИЕ» 12+  
17.00 Д/Ф «ВЫБРАЮ ПАЛУ» 16+  
18.10, 20.00 Х/Ф «ЧУВСТВО ПРАВДЫ» 16+  
22.3510 САМЫХ... 16+  
23.05 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ ЭСТРАДЫ» 16+  
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

## СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+  
11.00 Д/Ф «ЛЕТЧИК. БАДР. ГЕРОЙ. МОИХ. ЧЕТЫРЕ СУДЬБЫ ВАЛЕРИЯ БУРКОВА» 12+  
12.00, 00.15 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
12.10, 12.40 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+  
13.05 Х/Ф «ВОДИЛ ПОЕЗДА МАШИНИСТ» 6+  
14.40 Х/Ф «ПОЛОВОДЫ» 0+  
16.35, 00.25, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+  
17.35 Х/Ф «БАРЗЕТ» 0+  
19.30 БЕСОГОН 18+  
20.30 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+  
21.30, 01.20 Д/Ф «ДОНЕСС. ПАМЯТЬ ПРАВОСЛАВИЯ» 16+  
22.40, 23.10 ПО



# ОДИНОЧЕСТВО ПОЖИЛЫХ: КАК ЕГО ПРЕОДОЛЕТЬ?

## МЫСЛИ ПО ПОВОДУ

Марина Блинова

**Количество пожилых людей в России постоянно увеличивается, поэтому современные реалии российского общества диктуют необходимость развития социальной работы с пожилыми гражданами.**

### Одинокий пенсионер – кто он?

Согласно исследованиям, у каждого 4-го россиянина есть пожилой родственник, живущий в одиночку. Большинство одиноких людей почтенного возраста практически не ведут активную социальную жизнь: 70% из них замыкаются на доме и быте. А что значит быть одиноким? Дать этому состоянию точное определение трудно прежде всего потому, что опыт одиночества – разнообразный и индивидуальный. Но страх одиночества часто оказывает сильное влияние на нашу жизнь.

В действующем законодательстве прописано, что одинокие – это люди, одиноко проживающие. Однако медицинские, социологические и другие исследования доказывают, что человек, даже проживая в семье, также может испытывать одиночество: дети, внуки – на работе, к нему никто не приходит, передвигается он лишь в пределах квартиры. Молодые члены семьи не всегда могут осуществлять экономическую и психологическую поддержку пожилых родственников. Разница во взглядах и ценностях поколений тоже может обострить чувство одиночества пожилого человека.

В геронтологии синдром одиночества считается своего рода предболезнью. У такого человека повышается риск развития многих расстройств, в том числе – памяти и внимания. Доказано, что у людей с синдромом одиночества риск развития деменции выше.

### Не остаться без внимания общества

К сожалению, процесс старения – это необратимые структурные изменения в организме, которые сопровождаются постепенным снижением функций человека, нарушают его адаптацию к окружающей среде. Это вызвано прекращением или ограничением трудовой деятельности, изменением ценностных ориентиров, образа жизни и общения, а также возникновением различных затруднений в социально-бытовой, психологической сферах. Повышение социальной уязвимости пожилых граждан связано и с экономическими факторами: небольшими размерами пенсий, низкой возможностью нового трудоустройства. Поэтому одинокие пожилые люди должны быть одной из приоритетных групп внимания со стороны органов социальной защиты. Главная задача – изменение статуса пожилых людей, способов максимального продления их независимой и активной жизни. Поликлиники также должны ставить в известность социальные службы о том, что на конкретных врачебных участках проживают одинокие больные пожилые люди.

В нашей стране существует система социального обслуживания на дому, но

услуги социального работника бесплатно предоставляются тем пожилым людям, которые входят в одну из определенных законом категорий. Гораздо чаще такие услуги – платные, предоставляются за определенную плату по просьбе клиента или его родственников. Необходимо отметить, что существуют различные категории пожилых людей: не нуждающиеся в помощи; частично утратившие трудоспособность; нуждающиеся в обслуживании; требующие постоянного ухода. Соцобслуживание этих граждан включает в себя услуги, которые предоставляются на дому или в учреждениях социального обслуживания независимо от форм собственности. Отход от традиционных стационарных форм и активное развитие надомного обслуживания пожилых людей является свидетельством меняющихся приоритетов в сфере социального обслуживания: пожилому человеку комфортнее находиться дома, в привычной обстановке, и не чувствовать себя при этом беспомощным.

### Забота тех, кто рядом

Важной социальной проблемой пожилых людей является и постепенное разрушение традиционных семейных устоев. Нередко пожилые люди живут отдельно от семей, поэтому им бывает не под силу справиться со своими недомоганиями и одиночеством. У пожилых людей могут возникать сложности с окружающими, в том числе – с близкими, с детьми и внуками. Поведение пожилых людей порой отличается раздражительностью, обидчивостью, возможны старческие депрессии, агрессивность, ведущие порой к уходу из дома. Здесь, как правило, большие надежды родственники пожилых людей возлагают на профессионалов – соцработников.

Но социальные работники не всегда могут в полной мере удовлетворить потребности своих подопечных. Иногда у пенсионера не складываются отношения с социальным работником, которому не хватает такта или у которого отсутствуют необходимые профессиональные навыки. Характер взаимодействия соцработника с подопечным зависит и от нравственных качеств того, кто оказывает услуги. Поэтому иногда те, кому государство предоставляет социальное обслуживание, вынуждены обращаться за дополнительной помощью к соседям или знакомым.

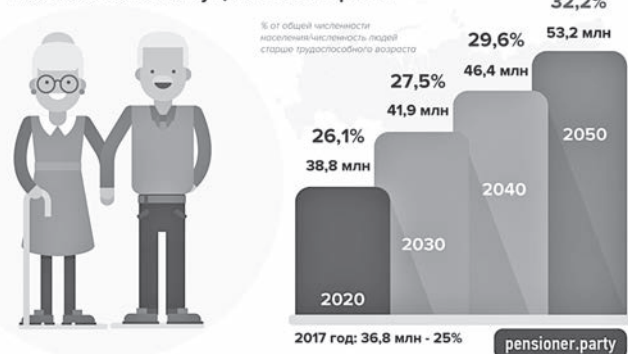
В ряде случаев, когда это возможно, следует «назначать» соцработника именно из среды соседей или знакомых – конечно, при взаимном согласии подопечного и его помощника, и оплачивать его услуги за счет выделяемых на обслуживание средств. Если соседская семья регулярно покупает продукты для живущего рядом одинокого человека, почему бы не оплачивать им этот труд, предоставив дополнительный небольшой заработок вместо того, чтобы включать это в зарплату соцработнику? Если сосед регулярно вывозит инвалида-колясочника на прогулку, возможно, именно с ним и следует заключить договор и оплачивать ему такую социальную услугу.

Государство привлекает и бизнес к решению таких проблем, но оно должно контролировать ситуацию на рынке этих частных услуг, чтобы не попадали в эту сферу случайные люди, цель которых –

## Прогноз по численности пенсионеров до 2050 года



По прогнозу Росстата\*, доля людей старшего поколения в ближайшие 30 лет существенно вырастет



только извлечение прибыли, чтобы присутствовали открытость деятельности частного соцобслуживания, порядочность и ответственность его работников.

### Активное долголетие

Социальные проблемы, которые вызваны старением населения, носят долгосрочный характер. Социальный статус пожилых и престарелых людей существенно изменился в худшую сторону, поэтому они являются социально уязвимой частью населения. Отсюда вытекают потребности пожилых людей в сохранении и улучшении здоровья – физического и психического, укреплении материального положения, в общении и налаживании социальных контактов. Чтобы помочь им справиться с психологическими трудностями, возникающими от одиночества, существует мобильное социальное обслуживание, к примеру, «горячие линии» психологической помощи, социально-консультативные услуги по телефону, телефоны доверия.

Особой формой профилактики возрастного одиночества является обеспечение активного общения пожилых людей. Сейчас повсеместно при комплексных центрах соцобслуживания населения действуют школы пожилого возраста, где

каждый может найти себе занятие по своим интересам, обрести единомышленников и друзей. По этому принципу активно работают и центры общения старшего поколения, которые открываются под эгидой Социального фонда России. Следует шире информировать пожилых людей о возможностях таких центров, активнее приглашать присоединиться к тем, кто уже занимается в них.

Жизнь и после «энных» лет может быть наполненной событиями, интересной, свободной. Главное – не замыкаться в своём одиночестве, а быть готовым к новому опыту, людям, смыслам, встречам. Избежать такой ситуации можно, не погружаясь в нее, а найдя себе увлечение: рисовать, вязать, писать, танцевать, общаться с друзьями, не бояться учиться у внуков открывать новые цифровые возможности. Сейчас – самое время заняться тем, о чём всегда мечтали, но не хватало времени. Да, в таком возрасте нереально изменить самого человека, а вот повлиять на ситуацию вполне возможно: изменить для одинокого человека окружающую обстановку, помочь ему концентрироваться на положительных моментах. И тогда одиночество, возможно, «пройдет мимо», а старость станет шансом увлекательно прожить новый этап собственной жизни.

### В ТЕМУ

#### Главная проблема пожилых – социальная изоляция

**В России более 10 млн одиноких пенсионеров. И если физически они способны обустроить свой быт, то обеспечить себя финансово может только половина из них.**

Согласно исследованиям, у 68% россиян есть родственники старше 60 лет. В 43% случаях они живут в семье, в 25% – отдельно. Те, которые живут одни, самостоятельно занимаются домашним хозяйством (70%), следят за своим здоровьем (59%), работают на даче (42%), помогают ухаживать за детьми (33%), имеют хобби (24%) и путешествуют (17%).

Пожилые люди, живущие в одиночестве, лишены общения с близкими и часто замыкаются в себе, что негативно сказывается на их здоровье. Одиноких пожилых людей много не только в России, это общемировая тенденция, сообщила главный гериатр Минздрава РФ Ольга Ткачева.

– Чем дольше человек живет, тем больше теряет близких, ведь дети сейчас стремятся к тому, чтобы жить отдельно. С увеличением возраста активность пожилых людей снижается, у них появляется много болезней, усиливается социальная изоляция. Поэтому нельзя говорить о том, что они активны и ведут здоровый образ жизни, – отметила гериатр.

## ВОЗРАСТ ТВОРЧЕСТВУ НЕ ПОМЕХА

### АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



Елена Зинковская  
Фото из открытых источников

**Вот уже больше десяти лет в рамках реализации комплексной программы Свердловской области «Старшее поколение» проходит ежегодный фестиваль клубного движения.**

Его участниками являются активные, творческие представители «серебряного» возраста, которые занимаются в любительских объединениях и клубах по интересам, школах пожилого возраста, действующих при учреждениях социального обслуживания населения нашего региона. На своем примере они показывают, что можно быть активными, творить и развиваться в любом возрасте. В год 80-летия Великой Победы фестиваль клубного движения проходит под девизом «Победа у каждого в сердце живет».

В Свердловском колледже искусств и культуры состоялся 2-й тур фестиваля, объединивший граждан пожилого возраста столицы Урала. В нем при-

няли участие 33 клубных объединения, созданные при комплексных центрах социального обслуживания населения Екатеринбурга. Традиционно организатором этого мероприятия выступил КЦСОН Ленинского района.

Перед началом концерта, пока самодельные артисты готовились к выступлению, все желающие могли познакомиться с работами народных умельцев. В номинации «Выставка экспонатов декоративно-прикладного творчества и изобразительного искусства» приняли участие 23 клуба. Их изделия были выполнены в разных техниках: вязание крючком, вышивка крестиком и лентами, живопись, бисероплетение, обереговые куклы и другое. Зрители подолгу рассматривали каждый экспонат, удивлялись выдумке и мастерству конкурсантов, уровню и качеству исполнения. Все работы были достойны самой высокой награды. Поэтому членам жюри пришлось очень нелегко, ведь нужно было выбрать только четыре самых лучших. В итоге дипломами фестиваля были отмечены клуб «Мастерица» КЦСОН Верх-Исетского района Екатеринбурга, клуб «Незабудки» – КЦСОН Ленинского района, клуб «Вдохновение» – КЦСОН «Малахит» Орджоникидзевского района, клуб «Кукольная мастерская» КЦСОН Октябрьского района.

Далее действие переместилось в актовый зал. В номинации «Выступления творческих художественных коллективов» концертные номера продемон-



ровали 10 клубных объединений. Они пели, танцевали, показывали театральные постановки, играли на музыкальных инструментах. Зрители радушно встречали каждый номер. Бурными аплодисментами зал провожал творческий коллектив «Ложки-матрешки» КЦСОН Октябрьского района под руководством Ирины Боровской. Его участницы исполнили старинную русскую строевую песню «Солдатушки, бравы ребятушки», сопровождая ее игрой на ложках. Настоящий ажиотаж вызвало выступление 93-летней Надежды Григорьевны Боженовой – солистки хора из клуба «Голоса Малахита», КЦСОН «Малахит» Орджоникидзевского района, которая «зажгла» зал задорными частушками. Эти коллективы стали победителями в номинации «Выступления творческих художественных коллективов».

Впрочем, и другие номера подарили

зрителям отличное настроение и незабываемые эмоции. Организаторы благодарят за участие в фестивале клуб любителей бардовской песни «Мозаика», клуб любителей пения «Хорошее настроение», клубы «Волшебный клубок», «Досуг», «Магия бисера» – КЦСОН Верх-Исетского района; клубы «Карандаш», «Нежный стиль», «Палитра» и танцевальный клуб «Нуришамс» – КЦСОН Кировского района; клубы «Дамский каприз», «Открытие», «Кружево», «Бусинка», «Сплетницы», «Вязаночка» – КЦСОН Ленинского района; клубы «Каравелла», «Кружевницы», «Кукольница» – КЦСОН Октябрьского района; клубы «Театральный Малахит», «Рукотворие», «Радуга творчества», «Рисую иголкой» – КЦСОН «Малахит» Орджоникидзевского района; клубы «Любава», «Барс», «Рукодельница», «Беседка», «Петелька», «Золотая осень» – КЦСОН Чкаловского района.

## ПРИНЦЕССЫ БОЛЬШЕ НЕТ... ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЕВА!

### СПОРТ

Владимир Васильев  
Фото: департамент спорта города Екатеринбурга

**Свердловская шахматистка впервые стала чемпионкой мира! Исторического успеха добилась 21-летняя екатеринбурженка Лея Гарифуллина. Вместе с партнершами по сборной России она выиграла командный чемпионат мира, который прошёл в испанском Линаресе.**

### Вновь на мировом чемпионате

У свердловчан – особое отношение к командному чемпионату мира среди шахматисток, ведь первый турнир такого рода состоялся именно у нас, в Екатеринбурге. Было это 18 лет назад – в мае 2007 года.

Чемпионаты проводятся с периодичностью 1 раз в 2 года. Нынешний был юбилейным – 10-м по счету. Из девяти предыдущих четыре, в том числе – первый, уральский, выиграли китайки, по два раза золото брали россиянки и грузинки. Наши побеждали в 2017 и 2021 годах, а турнир 2023 года пропустили по известным причинам.

На этот раз Международная федерация шахмат – ФИДЕ, которую возглавляет россиянин Аркадий Дворкович, допустила нашу сборную к участию в соревнованиях. Правда, без флага и названия, в протоколах она значилась как «команда ФИДЕ».

### Поставила победную точку

Турнир в Линаресе по составу участников был одним из сильнейших за последние годы. Показательным в этом отношении стало выступление азербайджанок. Они не прошли квалификацию на этот чемпионат, но были допущены к нему из-за проблем с визами чемпионки Африки из Алжира, а в итоге заняли 2-е место.

Однако сборная России в этом плотном турнире, где преподнести сюрприз мог буквально каждый, катком прошлась по своим соперницам: она не только заняла 1-е место, но и выиграла все 11 матчей! Большинство из них – с разгромным счётом.

На предварительном этапе наши соотечественницы разбили Казахстан (2,5:1,5), США (3:1), Испанию (3,5:0,5), Азербайджан (3:1), Перу (3,5:0,5) и заняли в своей группе первое место.

На втором этапе – плей-офф, куда вышли восемь команд, – соперники на каждой стадии играли друг с другом до двух побед. В четвертьфинале россиянки разгромили шахматисток из Узбекистана (оба раза – 3,5:0,5), а в полуфинале в упорной борьбе нанесли поражение команде Китая (дважды – 2,5:1,5).

В решающей битве за золото сборную России вновь ждала азербайджанская команда, ставшая главной сенсацией турнира. Первую встречу финала россиянки выиграли, как и в группе, со счётом 3:1. А вот второй поединок получился гораздо упорнее. Первые три пары соперниц разошлись миром, всё зависело от поединка Леи Гарифуллиной и Айян



Аллавердыевой. Уралочка выиграла и принесла нашей команде золото – третье в истории.

О важности этой победы говорит тот факт, что шахматисток поздравил Владимир Путин. «Вы заслуженно удостоились высшей награды этого престижного турнира, продемонстрировали по-настоящему яркую, талантливую игру, отличную подготовку и победный настрой», – говорится в поздравительной телеграмме Президента России.

### Создала проблемы для журналистов

Лея Гарифуллина – уроженка Екатеринбурга, студентка Уральского горного университета. Шахматами занимается с 5 лет. Имеет звание международного гроссмейстера среди женщин – получено

в 2020 году – и международного мастера среди мужчин (2022). В этом году она впервые стала серебряным призёром чемпионата России, что открыло ей дорогу в сборную страны. Подробнее о нашей шахматистке «Пенсионер» рассказал в номере за 22 октября этого года.

На турнире в Линаресе Лея Гарифуллина играла на четвёртой доске. Из 11 возможных партий уралочка провела 8: в трёх она одержала победы, в пяти остальных разошлась с соперницами миром. По количеству набранных очков (5,5) Лея вошла в пятёрку лучших шахматисток турнира.

...Несколько последних лет журналисты называли екатеринбурженку принцессой Леей – в честь героини киносаги Джорджа Лукаса «Звёздные войны». Теперь от этого наименования придётся отказываться: Лея стала королевой.



# «Я – ВСЕ ЕЩЕ «ПОДАЮЩИЙ НАДЕЖДЫ»...

## ОТКРОВЕННО

Дарья Соколова, «Моя семья» Фото из открытых источников

**У Максима Аверина много ипостасей – народный артист России является мастером курса в родной «Щуке», художественным руководителем Сочинского концертно-филармонического объединения и радует зрителя своими ролями на трёх легендарных сценах – «Ленкома Марка Захарова», Театра Российской армии и Театра сатиры. На минувшей неделе актер отметил 50-летие.**

## СПРАВКА

Максим Аверин – актёр театра, кино и телевидения, кинорежиссёр и телеведущий. Народный артист Российской Федерации. Художественный руководитель Сочинского концертно-филармонического объединения.

Широкую известность актёр получил в 2008 году благодаря главной роли Сергея Глухарёва в телесериале «Глухарь».

С 2012 года снимается в сериале «Склифосовский» в главной роли доктора Олега Брагина.

**- Максим, невозможно не выразить восхищения вашим творчеством – сколько всего вы сыграли!**

- Я ещё толком ничего не сыграл... А вчера ехал в такси, водитель мне говорит: «Максим Викторович, а ведь я вырос на ваших фильмах!». Выглядит он хуже меня, но заявил: «А ведь я моложе вас». Я никогда не участвовал в гонке за молодую внешность. Мужчин вообще странно озираться на зеркало: «О боже, как я выгляжу!». Это неправильно.

**- Сейчас вы – мастер курса в Щукинском институте. Когда вы поступали в «Щуку», могли предположить, что сами возглавите мастерскую?**

- Нет. Из того, что произошло в моей жизни, я и пяти процентов не мог предположить. Единственное, что знал точно, – стану артистом. Помню своё поступление – меня буквально сразила энергия молодых людей, которые учились в «Щуке». Я вообще – очень счастливый человек. До определённого возраста не замечал, что на свете существуют мерзость, гадость, зависть. Жил в обожании мамы, бабушки, друзей. Я не помню зла! Его не было в моём мире. До появления Интернета вообще ничего этого не знал. А теперь открываешь страницу, наблюдаешь поток невежества и хамства и думаешь: зачем же вы так?

**- Один из способов прославиться сегодня – это соцсети. Как вы относитесь к людям, которые прославились в Интернете?**

- А работать они не пробовали? Я с 14 лет работаю. Для меня труд – это основа. Так что я не совсем понимаю профессию «блогер». Разве это профессия? Не понимаю всякие психологические курсы. Моя мама, знаете, как депрессию переживала? В этот момент мама двигала мебель!

**- А если представить ситуацию, когда вам очень плохо, нужна психологическая поддержка, как вы справляетесь?**

- У меня есть возможность всё это выплёскивать в работе. Когда мамы не стало, на следующий день после траурных мероприятий у меня была запись в студии. Я стоял перед огромной аудиторией и оркестром, мы записывали очередной выпуск программы «Три аккорда». Я должен был исполнять песню «Мурка». Никто не знал, что со мной происходило. Я сам пытался справиться. И единственное, что меня вытаскило, – 8 дублей записи песни. Оркестр играл всё громче, я всё громче пел. И это меня спасло. Мне повезло – у меня не бывает депрессии. Потому что есть возможность всё это нести в творчество. Когда уходят родители, что исчезает? Защита. Я жил, смерть меня не касалась. И вдруг не стало мамы, я почувствовал, что исчезла стена. Я приезжаю на кладбище, стою и не могу сказать: «Мама, ты там?» Нет, мама сейчас везде. Например,

– есть малыши, которым помогаю, есть мои студенты, которых нужно поддерживать, есть детишки, которые лежат в онкоцентрах... Я не могу оставаться равнодушным. Приезжаю в госпитали к ребятам – они мне в сыновья годятся. Парень лежит после операции, его уже везли, как груз-200, товарищи собирали деньги на похороны, и вдруг он оказался жив! И вот в палате лежит он, а рядом – жена, на подоконнике спит малыш-грудничок, ещё сидит 2-летний ребёнок. И женщина счастлива оттого, что он жив, хотя и искалечен! Да что там моя помощь по сравнению с подвигом наших ребят и их жён! Я только думаю: Господи, что бы мне для них сделать? Врачи говорят: вы просто к ним приходите...

**- Нельзя не спросить о сериале «Склифосовский». Как вы существуете с вашим персонажем такое длительное время?**



вечером я буду ехать домой и говорить: «Мама, спасибо тебе большое».

**- Максим, вы объездили почти всю планету. Какие храмы России и мира поразили вас больше всего?**

- Конечно, Валаам. Ещё – Соловки. И, конечно, Иерусалим, храм Гроба Господня. Идешь по древнему городу, вокруг – базар, торговцы, и вдруг открывается невероятный мир. Потрясающая энергия, мощь. Ещё упомяну Золотое кольцо России. Слава богу, храмы там сейчас восстанавливают. А вообще, первая церковь в моей жизни – это храм в Москве на Новослободской улице, где меня крестили в 12 лет. Я ведь – ещё из той страны, советской. Для меня праздник Пасхи был вроде сказки – нечто невероятное, волшебное. Мама пекла куличи, никто мне ничего не объяснял, все просто встречали праздник. А потом я пошёл в храм и сидел там, слушал, смотрел... И однажды сказал: «Мамочка, дай мне крестик». Так это было.

**- Вы занимаетесь благотворительностью, но не любите об этом рассказывать...**

- Зачем рассказывать? Если нужно рассказывать о немощи старика, о слезах матери или больного ребёнка, если нужно что-либо по этому поводу объяснять – то я не знаю... Слезы матери равносильны землетрясению. Нельзя проходить мимо несчастья – ну, невозможно! А по поводу того, что делаю,



– есть малыши, которым помогаю, есть мои студенты, которых нужно поддерживать, есть детишки, которые лежат в онкоцентрах... Я не могу оставаться равнодушным. Приезжаю в госпитали к ребятам – они мне в сыновья годятся. Парень лежит после операции, его уже везли, как груз-200, товарищи собирали деньги на похороны, и вдруг он оказался жив! И вот в палате лежит он, а рядом – жена, на подоконнике спит малыш-грудничок, ещё сидит 2-летний ребёнок. И женщина счастлива оттого, что он жив, хотя и искалечен! Да что там моя помощь по сравнению с подвигом наших ребят и их жён! Я только думаю: Господи, что бы мне для них сделать? Врачи говорят: вы просто к ним приходите...

**- Максим, вы положительно относитесь к экспериментам в искусстве?**

- Если мне режиссёр говорит, что нужно произнести матерное слово, то я сначала жду от него объяснений, для чего это нужно. Если просто так – тогда отказываюсь. С матерным словом, кстати, проще играть, оно хлёсткое и ёмкое.



Однако какова цель его использования? Чтобы удивить, раззадорить публику? А без него сможешь? Если можешь, тогда и обходишься без мата. Значит, это не нужно.

**- Народная мудрость гласит: талантливый человек талантлив во всём. Вы пишете стихи...**

- Сейчас в честь моего юбилея выходят две книги – фотоальбом и полное собрание моих спектаклей и творческих работ. Но я к этому не прикладывал руку – это подарки моих друзей. Ведь я абсолютно ничего не собираю и не храню. А вот мой директор собирает фотографии и ведёт архивы. Он решил всё систематизировать и выпустить эксклюзивное двухтомное издание о моём творчестве. Что касается стихов... Я не считаю себя поэтом. Поэт – это профессия. Могу год ничего не писать, а потом раз – и вдруг открывается какой-то шлюз. Иногда самому нравится, а иногда перечитываю и думаю: какая ерунда! Когда ты читал Пушкина, становится трудно назвать своё творчество стихами.

**- В завершение разговора вернемся к вашему юбилею.**

- Если бы не люди, которые говорят: «Тебе в этом году – пятьдесят, надо готовиться», я бы и не думал о дате. Мне мешают такие мысли. Да что я сделал? Я ещё ничего не сделал! Нет ничего хуже, чем серьёзно относиться к себе. «Ах,

если бы вы знали, сколько отдано людям! Сцене отдал всё сполна!...». Если бы не друзья, я бы никогда в жизни ничего не накопил, не купил бы квартиру, ничего не посадил. Никогда не задумывался о том, как жить. Цель была одна – профессия. Жил нараспашку и оготело. Но, понятное дело, когда тебе – пятьдесят, ты уже форточку прикрываешь – задувает. Ну, и ничего. Есть сцена, есть профессия, есть работа. Когда я иду на сцену, то получаю от этого счастья, меня это реабилитирует. И если я утром умру, то к вечеру очнусь, потому что мне надо выходить на сцену!

## С днём рождения!

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

И всем невзгодам вопреки  
В душе сияют огоньки!

Почетный ветеран УВД  
А.Н. Глушков, Березовский

### С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

Галина Яковлевна САВАННИКОВА,  
Серов

Дина Андреевна НАСЫРОВА,  
Екатеринбург

Поздравляю с днем рождения  
Алексея Николаевича Яковца  
В семье пусть любят, берегут,  
Доходы пусть всегда растут.

Поздравляю с днем рождения  
Валентину Ильиничну МЕКЕДУ,  
Нину Александровну БРАТУХИНУ

Каждый день встречать с улыбкой,  
Не грустить и не болеть,  
Наслаждаться каждым часом,  
Ни о чем не сожалеть!

Н. И. Гаркунова, п. Бисерть,  
Нижнесергинский район

### МАГНИТНЫЕ БУРИ В ДЕКАБРЕ

В декабре ожидается несколько периодов высокой солнечной активности.

Первый из них продлится **3-7 декабря**, в эти дни возможны сильные магнитные бури. Солнечная активность такой же интенсивности ожидается **13-14 декабря**. Слабые магнитные бури возможны **23-24** и **30-31 декабря**.

Накануне магнитной бури не переутомляйтесь, проводите не менее часа в день на свежем воздухе. Употребляйте легкую пищу, высыпайтесь, делайте утреннюю гимнастику. Людям с хроническими болезнями следует строго выполнять предписания лечащего врача.

Важно сохранять спокойствие, не преувеличивать влияние магнитной бури на организм.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

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

● **Куплю гараж в Екатеринбурге! Тел. 8-908-633-63-09**

● **Куплю грампластинки, аудио-технику. Тел.: 8-922-159-77-34**

● **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750.**

● **Продам сейф с ключами, свитера зимние, шерсть. Тел.: 8-919-369-04-18**

● **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**

● **Сниму недорого жилплощадь, не**

в городе, с отдельным входом. Важно наличие ФАП, регулярность авто- или ж/д-сообщения. О себе: пенсионерка, без в/п. Тел.: 8-953-007-44-63

● **Продам недорого новое жен. пальто, р-р 46, на рост 150-155 см, шапку, норка, р-р57, корич.; коврик, 80x140; электр. батарею с масляным радиатором; 2-конф. электроплиту, настольную. Тел.: 8-904-547-01-34**

● **Продам книгу-фоллиант Касьянова и Катанского по рукопашному бою на основе карате и дзюдо, 2018 г.в., 5 т.р. Куплю значок «Мишка-каратист». Тел.: 8-912-039-06-37**

● **Продам наг. дубленку, жен., в хор. сост.; 2 куртки муж., одна кожаная, на меху, р-р 50-52; шапку, нутрия. Тел.: 8-343-258-64-19**

● **Продам куртку муж., д/м, р-р 58; куртку зимнюю, черную, парку, р-р 52-54; термос новый, 500 мл, сейф – 100x20x30. Тел.: 8-900-211-48-95**

● **Продаю 2-комн. квартиру, 57 м², в пгт, рядом сосновый лес, 100 км от Екатеринбурга. Тел.: 8-904-387-01-47**

● **Ищу добросовестных девушек-маляров – сделать выборочный ремонт в квартире. Тел.: 8-904-382-70-47**

● **Продаю сервант от стенки, с антресолями, р-р 84x44x220, цвет «орех», или такой же шкаф с ящиками под белье и баром. Тел.: 8-963-826-16-56**

### УСПЕВАЙТЕ!

Акция!  
Только до 1 января 2026 г.!

**ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ**  
при предоставлении пенсионного удостоверения

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

**БЕСПЛАТНО**

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

Современное оборудование, опытные врачи

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

Реклама. Медилицензия №Л041-01021-66/00358956



## Клуб одиноких сердец



● Скромный парень, 2-я гр. инвалидности. Ищу скромную девушку с инвалидностью, неработающую, 30-36 лет, добродетельно из Екатеринбурга. Тел.: 8-950-209-54-39

● Мужчина, 67 лет, простой, русский, вдовец, согласен на переезд. Познакомится с женщиной, от 60 лет, простой, доброй, можно из с/м. Тел.: 8-952-144-09-41

● Женщина, 66 лет, не из Екатеринбурга. Познакомлюсь для общения с мужчиной, 65-70 лет, русским, не любителем приключений. Тел.: 8-963-031-04-63

8-963-031-04-63

● Вдовец из Н. Тагила приглашает к знакомству для общения женщину, 60 лет. Тел.: 8-950-653-27-69

● Одиноким мужчиной, легким на подъем, трудолюбивым. Познакомится с женщиной из Н. Тагила, порядочной, доброй. Тел.: 8-919-368-17-38

● Мужчина, 67 лет. Познакомлюсь с женщиной, у которой есть желание любить и быть любимой. Тел.: 8-904-380-58-20

## ПОЗДРАВЛЕНИЕ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ – ОТ РЕДАКЦИИ

### ВОПРОС-ОТВЕТ

Мария Волкова

Из прошлого номера газеты вы уже знаете правила подачи объявлений в редакцию «Пенсионера». Сегодня речь пойдет о поздравлениях. Поздравления в нашей газете бывают двух видов. Первый – это общий список именинников, который готовит редакция. Второй – индивидуальные послания от читателей и их родных. В этой статье поговорим о списке редакции.

Я ХОЧУ УВИДЕТЬ СВОЕ ИМЯ В списке редакции. Что для этого сделать?

Оказаться в списке просто. Нужно прислать в редакцию копию чека о подписке на «Пенсионер» на текущее или следующее полугодие, указав свою дату рождения и телефон для связи. Если в чеке значится только ваша фамилия, то укажите ФИО полностью.

Вариант для екатеринбуржцев – посетить день подписчика на главпочтамте, который мы организуем два раза в полугодие. Там мы можем сразу принять ваши данные для поздравления, а также вручим подарок.

Напоминать о себе, присылая сведения о подписке или посещая день подписчика, советуем не реже, чем 1 раз в 2 года. По истечении этого срока ваши персональные данные списываются в архив.

Вопреки популярному заблуждению, просто подписаться на газету «Пенсионер» для получения поздравления недостаточно, поскольку почта не передает нам сведений о читателях. Это запрещено законом о персональных данных. Нам известны только сухие цифры подписного тиража, поэтому мы и просим прислать свои сведения непо-

средственно в редакцию. Мы с радостью познакомимся с вами и поздравим вас в ваш день рождения.

МОЯ ФАМИЛИЯ ЕЖЕГОДНО БЫЛА В СПИСКЕ РЕДАКЦИИ. А ТЕПЕРЬ ЕЕ НЕ СТАЛО. ПОЧЕМУ?

Скорее всего, прошло больше двух лет с тех пор, как вы последний раз присылали нам свои данные. И они ушли в архив. Мы понимаем, какое разочарование вы могли испытать, не получив с нашей стороны заслуженный знак внимания, и по вашему звонку постараемся разрешить ситуацию. Однако лучшее решение – отправлять нам своевременно копию чека о подписке.

Реже фамилия не попадает в список по иным причинам. Например, сотрудники редакции не смогли разобрать ваш почерк и связаться с вами по телефону для уточнения данных. Наконец, никто не застрахован от ошибки, даже компьютерная программа, помогающая составлять еженедельную выборку именинников из 5 с лишним тысяч фамилий. К примеру, несколько лет назад без поздравления осталась читательница, родившаяся 29 февраля. Поскольку год был не високосный, программа не учла этот день, а мы не догадались проверить дату вручную. Теперь всегда учитываем этот нюанс.

В СПИСКЕ РЕДАКЦИИ – ОШИБКА. КАК ТАК МОЖНО?

Простите, если мы ненароком обидели вас! Возможно, мы не разобрали почерк или, если данные писали не вы лично, а, например, почтальон или сотрудник редакции на главпочтамте, то могла быть искажена информация, записанная на слух. Пожалуйста, позвоните нам, если ваше имя напечатано неправильно. Мы постараемся исправить ошибку, а главное – внесем изменения в нашу базу, чтобы впредь все было правильно!

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 подписать

Фамилия \_\_\_\_\_ Телефон \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_



## ПЕРВЫЙ

1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+  
09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ  
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
09.55 ХИТ ДОЗВОРО! 16+  
10.40, 11.25, 17.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+

13.15, 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  
23.45 Х/Ф «ЛУНАТИКИ» 18+  
01.25 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

## РОССИЯ

1

05.00 УТРО РОССИИ 12+  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ  
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
ВЕСТИ-УРАЛ  
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+  
10.10, 18.00 60 МИНУТ 12+  
14.30 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+  
16.00 ПЕРВОЙ ЭФИР 16+  
21.30 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ» 12+  
23.40 Х/Ф «ЛЕД» 12+  
01.50 Х/Ф «РЕЛЬНЫЕ ПАПЫ» 12+

## НТВ

НТВ

05.00, 11.05 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ»  
РУБЕЖИ РОДИНЫ» 16+  
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ  
08.25 МОИ УНИВЕРСИТЕТЫ. БУДУЩЕЕ ЗА  
НАСТОЯЩИМ 6+  
09.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ» 16+  
12.35 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
16+  
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+  
16.50 ДНК 16+  
17.55 ХИТ МЕНЯ 12+  
20.00 Т/С «ХОРОША ПОМОЩЬ» 16+  
22.15 ЗВЕЗДЫ. НОВЫЙ СЕЗОН 16+  
00.00 СВОЯ ПРАВДА 16+  
01.55 ЗАХАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУССКОГО  
12+  
02.25 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+  
03.20 Х/Ф «ОДИН ДЕНЬ» 16+

## СУББОТА, 13 ДЕКАБРЯ

## ПЕРВЫЙ

1

09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+  
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+  
10.00, 12.00 НОВОСТИ  
10.15 Д/Ф «ХОТЬ ПОВЕРЬТЕ, ХОТЬ  
ПРОВЕРЬТЕ» 12+  
11.10 ВОСПОМИНИТЕ ВСЕ 12+  
11.15 Д/Ф «ДЕЛО ДЕКАБРИСТОВ» 12+  
13.15 Д/Ф «Г. ТАРАТЮКИ» 12+  
14.15 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+  
15.10 Х/Ф «ВЕСНА НА ЗАРЕННОЙ УЛИЦЕ» 12+  
16.45 ХОТЯ ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? 12+  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
18.20 Д/Ф «ОТ УЛЫБКИ СТАНЕТ ВСЕМ  
СВЕТЛЕЙ...» 12+  
19.15 КОНЦЕРТ 12+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.35 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 16+  
22.45 КОМАНДЫ 16+  
23.45 Д/Ф «ИСТОРИЯ РОК - ФЕСТИВАЛЯ  
REVAL 69» 18+

## РОССИЯ

1

08.00 ВЕСТИ. 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 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ» 12+  
17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ! 12+  
21.00 Х/Ф «СЧАСТЬЕ НА РЫБЬЕМ МЕХУ» 16+  
00.40 Х/Ф «ГАЛИНА» 12+

## НТВ

НТВ

06.20 ХИТ 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 ХИВАЯ ЕДА 12+  
12.00 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+  
13.00 САТЯ 16+  
14.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+  
15.00 СВОЯ ИГРА 0+  
16.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ 16+  
17.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+  
19.00 ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ТВ 16+  
20.20 ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ! 16+  
21.20 БРАВО БИС! 12+  
00.05 «Ч.Т.Д.» 16+

## МАТЧ ТВ

2

08.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+  
08.30, 16.20 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+  
09.00, 11.00, 14.55, 16.50 НОВОСТИ  
09.05, 13.35, 16.55, 01.20 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
11.05 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 6+  
11.25, 03.30 ФУТБОЛ. МИР РОС.  
ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ГОЛЫ 6+  
12.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС+  
13.45 ЛУЧШАЯ СТРАНА 12+  
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР  
17.10 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ONE  
FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
21.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
02.35 ЕВРОТУР 12+  
04.30 БОУЛИНГ. ВЕТВОМ КУБОК КЛБ.  
ГРАНД ФИНАЛ 6+  
05.55 НОВОСТИ 0+

## КУЛЬТУРА

K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+  
07.15 КИСТАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+  
07.30, 13.25 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+  
08.25, 19.00 ПОПЕРК ЭПОХИ 16+  
08.55 Х/Ф «ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО  
КОМИССАРА БЕРЛАКА» 16+  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55  
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
10.20 Х/Ф «УДИВИТЕЛЬНЫЕ  
ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЕНИСА  
КОРАБЛЕВА» 0+  
12.45 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+  
13.00 ОТКРЫТА КНИГА 16+  
14.20, 22.30 Х/Ф «МОЯ СУДЬБА» 0+  
15.45 ЭНИГМА. АХМЕД ЗИЛЬ САЕДИ 16+  
16.30 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 16+  
17.15 ЕЛИЗАВЕТА ЛЕОНОВСКАЯ, ВЛАДИМИР  
ФЕДОРСКИЙ И БО. ВЕНА.  
КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ «МУЗИКФЕРАЙН» 16+  
18.30 ХИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ  
16+  
19.45 ВСЕРОССИЙСКИЙ ОТКРЫТЫЙ  
ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ КОНКУРС ЮНЫХ  
ТАЛАНТОВ «СИНЯЯ ПТИЦА» 16+  
20.50, 01.40 ИСКАТЕЛИ 16+  
21.35, 01.15 ЛУЧШИЕ 16+  
00.10 Х/Ф «МАГНИТНЫЕ БУРИ» 12+

## МАТЧ ТВ

2

08.00 МАТЧ! ПАРАД 16+  
09.00, 10.00 НОВОСТИ  
09.05, 12.20, 14.55, 02.45 ВСЕ НА  
МАТЧ! 12+  
10.35 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК  
РФ. СПРИНТ. ЖЕН. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
10.35 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК  
РФ. СПРИНТ. МУЖ. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
15.25 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ.  
«ЕНИСЕЙ» (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ) -  
«НИСЕЙ» (КРАСНОЯРСК).  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
17.25 БОКС. ЧМ. МУЖ. ФИНАЛЫ.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
22.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.  
БАРСЕЛОНА - ОСАСУНА. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
00.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.  
АТЛАНТА - КАЛЬЯРИ. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
04.00 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ.  
ЦСКА - САМАРА 6+

## КУЛЬТУРА

K

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+  
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+  
07.55 Х/Ф «ВОСТОЧНЫЙ ДАНТИСТ» 16+  
10.05 Д/Ф «ЛЕОНОЙ ДВОРЕЦ  
АСТАШОВО» 16+  
10.35 Х/Ф «СВЕРСТНИЦЫ» 12+  
11.55 СЛЕДЫ ЛЮДЕЙ 16+  
12.25 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+  
13.05, 01.05 Д/Ф «4 СЕЗОНА В  
КОРОЛЕВСТВЕ БОЛЬШОЙ  
ПАНДЫ». «РОЖДЕНИЕ ПАНДЫ» 16+  
14.00 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ  
ИСТОРИИ 16+  
15.05 Х/Ф «ПРЕСТУПНИК СИДИТ НА  
СТАДИОНЕ УМЕЛИ» 12+  
16.20 Д/Ф «КАСТИНГ В ПРОШЛОМ  
ВЕКЕ» 16+  
17.00 БОЛЬШАЯ ОПЕРА 16+  
19.00 Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ  
ИСТОРИЯ» 16+  
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
19.50 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+  
20.30 Х/Ф «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА» 0+  
22.00 АГОРА 16+  
23.00 Х/Ф «ГЛАВНОЕ-ЖИТЬ» 16+  
02.00 ИСТОРИИ 16+  
02.45 М/Ф «АТУМ» 16+

## Домашний

D

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
07.25, 05.10 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
08.25, 03.10 ТЕСТ НА ОЦОВСТВО 16+  
10.45, 00.00 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+  
11.55, 01.00 Т/С «ПОРЧ» 16+  
13.00, 01.50 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+  
13.35, 02.15 Т/С «ВЕРНИ ЛЮБИМОГО» 16+  
14.10, 02.45 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ  
ДУШ» 16+  
14.45 Х/Ф «СЛУЧАЙНЫЕ ВСТРЕЧИ» 16+  
19.00 Х/Ф «ИДЕАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ» 16+  
23.30 УТОЧНОЕ УТРО 16+  
04.50 Б КАДРОВ 16+

## TNT

TNT

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30,  
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,  
12.30, 13.00, 13.30 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+  
14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00,  
20.00, 21.00, 22.00 КОМЕДИ КЛАБ 16+  
22.30, 03.50, 04.40, 05.30, 06.00 ОДНАЖДЫ  
В РОССИИ 16+  
23.30 СЕНДРАП РИТЕЛКА 18+  
00.30 ЖЕНСКИЙ СЕНДРАП 18+  
01.25 ЖЕНСКИЙ СЕНДРАП 16+

## ЗВЕЗДА

★

06.35 Т/С «ВЕНДЕТТА ПО-РУССКИ» 16+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+  
10.10 Х/Ф «ПРИКАЗНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ» 12+  
12.05, 13.25 Х/Ф «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА» 12+  
16.25, 17.10 Х/Ф «ВЫСОТА 89» 16+  
19.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
19.40 Д/Ф «ЗАГАДКИ ВЕКА С СЕРГЕЕМ  
ИЗВЕСТНЫМИ» 12+  
20.30 Д/Ф «ВОЙНА МИРОВ» 16+  
22.00 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ. ЧТО  
РУССКОМУ СМЕШНО... 16+  
23.30 МУЗЫКА» 12+  
00.55 Х/Ф «ПРОФАЛДИНУ ИЗ БЕРТАМО» 12+  
03.05 Х/Ф «ЗАПАЛНЫЙ ИГРОК» 12+  
04.25 Д/Ф «ОСВОБОЖДЕНИЕ. РЕШАЮЩЕ:  
БИТВЫ» 16+  
05.00 Д/Ф «МОСКВА ФРОНТУ» 16+

## ТВ Центр

Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+  
08.20, 11.55 Х/Ф «СТРАПАХА. ОХОТА НА  
ВЕДЬМ» 16+  
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ  
12.35, 15.05 Х/Ф «СЕМЕЙНЫЙ ПОДРЯД» 16+  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
17.00 АКТЕРОСКИ ДРАМЫ 16+  
18.10 Х/Ф «ДАМА ТРЕБ» 12+  
20.05 Х/Ф «ВАРАРА НЕ ЛЕТАЕТ» 16+  
22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ 12+  
23.05 ХОРОШЕ ПЕСНИ 12+  
00.35 Х/Ф «МОЛОДАЯ ЖЕНА» 12+  
10.30 ПЕТРОВКА, 38 16+  
02.25 Х/Ф «ШРАМ» 16+  
05.25 ЗАКОН И ПОРЯДОК 16+  
05.50 Д/Ф «ВЛАДИМИР ГУЛЯЕВ. ТАКСИ НА  
ДВЕРЬКУ» 16+

## СПАС

СПАС

05.00, 12.10 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+  
05.10 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+  
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+  
11.00 ПАЛОМИЦА 12+  
12.20, 12.50 МОНОСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+  
13.15 Х/Ф «ПОЛОВОДЫ» 0+  
15.10 Х/Ф «ЧЕРЕЗ КЛАДЕНЩИ» 0+  
16.50 Х/Ф «БЕЛЫЙ ВЗРЫВ» 0+  
18.20 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+  
19.20 СЛЕДЫ ИМПЕРИИ 12+  
20.55, 02.40 Д/Ф «ИНОАГЕНТЫ» 16+  
22.40, 04.10 РУССКИЙ КОБЧЕТ С ЯНОМ  
ТАКСИОМ 12+  
23.40, 00.10, 00.40, 01.10 ПОЛЕ БИТВЫ 16+  
01.40 Д/Ф «КРЫМ БЛАГОСЛОВЕННЫЙ» 0+

## 5 канал

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+  
05.30, 06.10, 06.50, 07.40, 09.30, 10.20 Т/С  
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПИТЕРКА-5» 16+  
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 12+  
11.15, 12.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ  
ПИТЕРКА-6» 16+  
13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.55, 17.30,  
18.15, 19.00, 20.40, 21.35, 22.20 Т/С  
«СЛЕД» 16+  
19.50 Т/С «СЛЕД. НОВЫЕ ЛЕГЕНДЫ» 16+  
23.10 СВЕТАСКА ХРОНИКА 16+  
00.10, 01.00 ОНИ ПОТРАПИЛИ МИР 16+  
01.50, 02.30, 03.15, 03.55, 04.35 Т/С  
«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» 16+

## ТНВ

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+  
08.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+  
08.30, 18.20 Т/С «НЕ ГОВОРИ УХОЖУ» 16+  
09.30, 15.20 НАСТАВЛЕНИЕ 16+  
10.00, 02.00 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+  
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+  
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00  
НОВОСТИ 16+  
11.30 ПЯТИНАЧА ПРОВОДЬ ИЗ  
ГАЛЕВСКОЙ МЕЧЕТИ Г. КАЗАНИ  
0+  
12.05, 01.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+  
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ» 16+  
16.30 TATARSTAN TODAY. ОТКРЫТЫЙ  
МИРУ 16+  
17.00, 21.55 В ДУШЕ МЕЛОДИИ  
ТАЛЬЯНИ 12+  
20.00 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+  
20.30 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+  
21.25, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+  
23.10 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+  
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, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30  
СОБЫТИЯ 16+  
08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00  
СОБЫТИЯ. АКТЕНТ 16+  
09.00, 11.00, 13.30, 20.45, 23.30 ВСЕ  
ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+  
09.30 Д/С «РОССИЯ. ХХІ ВЕК ЗА 26  
МИНУТ» 12+  
10.00, 00.30 Д/С «КАВКАЗСКИЙ  
ПЛЕННИК» 12+  
11.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+  
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+  
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 16+  
14.00, 17.00 НЕАРОЧНОСТИ 16+  
14.10 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+  
14.35, 01.30 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+  
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+  
17.10 Д/С «МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ» 12+  
18.00 НОВОСТИ ТМК 12+  
18.20 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИИ 16+  
18.50 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+  
19.00, 21.30 НОВОСТИ TAV 9 1/2» 16+

## СТС

СТС

06.00 Т/С «КУХНЯ» 16+  
06.40 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+  
08.00 Т/С «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» 16+  
12.05, 17.55, 19.30, 21.00 ШОУ  
УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+  
16.50 Т/С «ДОМОЧАТЦЫ» 16+  
03.45 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.  
СМЕХОВИК 16+

## ТВЗ

ТВЗ

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМ  
0+  
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+  
09.00 НОВЫЙ ДЕНЬ 16+  
09.30 Т/С «ПОРЧА» 16+  
15.15 Т/С «СЛЕПЯ» 16+  
19.00 Х/Ф «ЯЧЕЙКА 234» 16+  
20.45 Х/Ф «ЧИСТИЛЬЩИК» 16+  
22.45 Х/Ф «ЗВУК СВОБОДЫ» 16+  
01.15 Т/С «ПРИБУЖДЕНИЕ» 16+

## РЕН ТВ

РЕН

05.00, 18.00, 02.45 САМЫЕ  
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+  
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ  
16+  
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ  
16+  
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+  
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ  
БАЖЕНОВЫМ 16+  
12.00, 16.00, 19.00 112 16+  
13.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+  
17.00 ГЛАВНЫЕ ТАЙНЫ МИРА  
16+  
20.00 Х/Ф «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ» 16+  
22.00 Х/Ф «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН» 16+  
23.45 Х/Ф «ДЕКАДА МЕРТВЫХ» 18+  
01.30 Х/Ф «ДИБЕКУ» 18+

## ПЕРВЫЙ

1

09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+  
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+  
10.00, 12.00 НОВОСТИ  
10.15 Д/Ф «ХОТЬ ПОВЕРЬТЕ, ХОТЬ  
ПРОВЕРЬТЕ» 12+  
11.10 ВОСПОМИНИТЕ ВСЕ 12+  
11.15 Д/Ф «ДЕЛО ДЕКАБРИСТОВ» 12+  
13.15 Д/Ф «Г. ТАРАТЮКИ» 12+  
14.15 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+  
15.10 Х/Ф «ВЕСНА НА ЗАРЕННОЙ УЛИЦЕ» 12+  
16.45 ХОТЯ ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? 12+  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
18.20 Д/Ф «ОТ УЛЫБКИ СТАНЕТ ВСЕМ  
СВЕТЛЕЙ...» 12+  
19.15 КОНЦЕРТ 12+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.35 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 16+  
22.45 КОМАНДЫ 16+  
23.45 Д/Ф «ИСТОРИЯ РОК - ФЕСТИВАЛЯ  
REVAL 69» 18+

## РОССИЯ

1

08.00 ВЕСТИ. 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 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ» 12+  
17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ! 12+  
21.00 Х/Ф «СЧАСТЬЕ НА РЫБЬЕМ МЕХУ» 16+  
00.40 Х/Ф «ГАЛИНА» 12+

## НТВ

НТВ

06.20 ХИТ 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 ХИВАЯ ЕДА 12+  
12.00 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+  
13.00 САТЯ 16+  
14.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+  
15.00 СВОЯ ИГРА 0+  
16.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ 16+  
17.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+  
19.00 ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ТВ 16+  
20.20 ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ! 16+  
21.20 БРАВО БИС! 12+  
00.05 «Ч.Т.Д.» 16+

## МАТЧ ТВ

2

08.00 МАТЧ! ПАРАД 16+  
09.00, 10.00 НОВОСТИ  
09.05, 12.20, 14.55, 02.45 ВСЕ НА  
МАТЧ! 12+  
10.35 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК  
РФ. СПРИНТ. ЖЕН. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
10.35 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК  
РФ. СПРИНТ. МУЖ. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
15.25 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ.  
«ЕНИСЕЙ» (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ) -  
«НИСЕЙ» (КРАСНОЯРСК).  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
17.25 БОКС. ЧМ. МУЖ. ФИНАЛЫ.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
22.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.  
БАРСЕЛОНА - ОСАСУНА. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
00.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.  
АТЛАНТА - КАЛЬЯРИ. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
04.00 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ.  
ЦСКА - САМАРА 6+

## КУЛЬТУРА

K

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+  
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+  
07.55 Х/Ф «ВОСТОЧНЫЙ ДАНТИСТ» 16+  
10.05 Д/Ф «ЛЕОНОЙ ДВОРЕЦ  
АСТАШОВО» 16+  
10.35 Х/Ф «СВЕРСТНИЦЫ» 12+  
11.55 СЛЕДЫ ЛЮДЕЙ 16+  
12.25 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+  
13.05, 01.05 Д/Ф «4 СЕЗОНА В  
КОРОЛЕВСТВЕ БОЛЬШОЙ  
ПАНДЫ». «РОЖДЕНИЕ ПАНДЫ» 16+  
14.00 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ  
ИСТОРИИ 16+  
15.05 Х/Ф «ПРЕСТУПНИК СИДИТ НА  
СТАДИОНЕ УМЕЛИ» 12+  
16.20 Д/Ф «КАСТИНГ В ПРОШЛОМ  
ВЕКЕ» 16+  
17.00 БОЛЬШАЯ ОПЕРА 16+  
19.00 Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ  
ИСТОРИЯ» 16+  
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
19.50 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+  
20.30 Х/Ф «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА» 0+  
22.00 АГОРА 1

## 1

РОССИЯ 1

HTB 

Направ-	Честный	
---------	---------	--

## 2

КУЛЬТУРА *К*

12+  
0 ИСКАТЕЛИ 16+

## D

ЗВЕЗДА 

Т/С «ДРУЖИНА» 16+

## U

СПАС

5 канал 5

12+

**THB**

OTB OTB

УФ «ПОНАЕХАЛИ» 12+

TB3 PEH TB 

### ДОМЕНТАЦІЙНИЙ СПЕЦІФІК



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Фронтовик. Дакка. Купюра. Ушанка. Смысл. Кинг. Гумно. Остап. Десна. Тын. Амиго. Гнет.

Львица. Агатов. Опель. Агами. Выдумка. Люоз. Меч. Филя. Гей. Нхл. Кале. Омар. Триод. Сапа. Эль. Кракатау. ПО ВЕРТИКАЛИ: Гидравлика. Скарб. Эфес. Азов. Выхлоп. Вишну. Яма. Манту. Канон. Мегрэ. Отток. Диас. Память. Монте. Кумыс. Лучник. Сталь. Хор. Акула. Балда. Пава. Спок. Миг. Ижица. Кран. Гам. Гро. Исудзу.



## О, Родина моя – Россия! Я сердцем чувствую тебя

### ПРЕОДОЛЕНИЕ

Ольга Брулёва  
Фото из архива Е. Кирдяшкиной

Недавно в Ревде прошёл городской этап конкурса чтецов среди граждан пожилого возраста, посвящённый Году защитников Отечества и 80-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Участницей конкурса была и Елена Валентиновна Кирдяшкина, представляющая ветеранскую организацию Ревдинского завода светотехнических изделий. На этом предприятии большая часть трудящихся – незрячие и слабовидящие. Вот и у Елены практически с детства – 2-я группа инвалидности по зрению. Но это не помешало проявиться её таланту, поэтому на конкурсе она читала стихи собственного сочинения.

#### Победа

*Весна! Весна! Теплеют ночи,  
Под солнцем нежится земля.  
И лопнут на деревьях почки,  
Пушистой зеленью звеня.  
Пробьётся каждая травинка,  
Всей силою стремясь вверх!  
А люди празднуют Победу –  
Одну на всех! Одну на всех!*

После конкурса я побеседовала с поэтессой. Мы говорили о её творческом и жизненном пути. Первый – совсем короткий, ведь писать стихи Елена начала всего три года назад.

Первое стихотворение я назвала «Матушка Русь», рассказав в нём, как могла, историю Руси – от её зарождения и до сегодняшнего дня. Показала его друзьям на заседании литературного клуба, который работает при Ревдинской специальной библиотеке для слепых, меня похвалили. Потом появились стихи о природе, о родном крае. Я очень люблю Урал, бывала в разных уголках нашей страны, но милее малой родины нет, – говорит Е. Кирдяшкина и с удовольствием читает строчки из стихотворения «О, Родина моя – Россия!»:

*О, Родина моя – Россия!  
Я сердцем чувствую тебя,  
Люблю леса твои грибные,  
И шум берёз, и шум дождя.  
Люблю я ширь полей безбрежных,  
Что, хлебный колос наклоня,  
Шумят под ветрами надежды,  
Неся богатство в закрома!  
И реки – словно вены жизни,  
Тебя питают на бегу.  
И ты цветёшь, моя Отчизна,  
На радость нам, назло врагу!*

Вот такие душевные строки рождаются в сердце этой практичной незрячей женщины, которая видит мир, будто сквозь матовое стекло. Но при этом она очень правильно чувствует и воспринимает окружающий мир и происходящие события. Свои впечатления она пытается передать в стихах, которые тепло вспоминает о детстве, хотя оно было далеко не безоблачным.

Родилась Елена Дробязко в Тюмени, где её родители – Валентин Максимович и Фаина Павловна – работали на предприятии «Уралэнергомонтаж», строили электростанции по всему Советскому Союзу. В 3-летнем возрасте



девочка упала, повредила колено, реабилитация длилась несколько лет, а потом обнаружилась ещё одна проблема – резко стало падать зрение. В тот период семья Дробязко жила в поселке Рефтинский. Родители строили Рефтинскую ГРЭС, Леночка ходила в школу, где учительница и обратила внимание на то, что старательная ученица плохо видит. Она посоветовала родителям отдать ребёнка в спецшолу для слабовидящих.

Так Елена оказалась в Свердловской специализированной школе-интернате для слабовидящих детей. Окончив 9 классов, перешла Верхнепышминскую школу, где также обучались незрячие и слабовидящие дети.

Сегодня, с высоты прожитых лет, я понимаю, что решение родителей было правильным, школа дала мне не только знания, но и научила трудиться, полностью себя обслуживать. В 17 лет я была готова к самостоятельной жизни: сварить обед, постряпать, носки связать – всё могла. А ещё школа подарила мне верных друзей. С некоторыми и сегодня поддерживаю отношения, – подчёркивает Елена.

После школы в 1978 году Елена Дробязко устроилась на Ревдинское УПП ВОС и более 30 лет проработала слесарем-сборщиком электроизделий. Здесь и любовь свою встретила – в 1981 году вышла замуж за Николая Кирдяшкина. Прожив в любви и согласии почти 45 лет, они вырастили сына Илью и дочь Анастасию, сегодня помогают детям воспитывать внуков, а их у счастливых бабушки и дедушки четверо: три внуки и внук.

Дети и внуки – это наше богатство. Очень рада, что они рядом с нами живут. В какой-то мере именно внуки сподвигли меня к творчеству. Сначала колыбельные им пела собственное сочинения, потом сказки рассказывала. Не специально, а так, само собой всё получалось. Теперь вот истории в стихах стали рождаться. Пока немного вижу, хочу поделиться своими мыслями, впечатлениями. Будет, стихи приходят ко мне ночью, нужно обязательно записать, – говорит Елена. И она старательно, с лупой в руках, записывает каждое слово. При остаточном зрении в 10 процентов даётся ей это непросто, но она никогда

не жалуется на судьбу.

Елена Кирдяшкина – глубоко верующий человек, поэтому в её творческом портфеле есть стихи и на эту тему.

*Спасибо, Господи, за всё!*

*За дом родной, за лес, за речку,*

*Что так мне в жизни повезло –*

*Ты сына подарил и дочку.*

*Что внуки бегают, шумят,*

*Смеются, радуются, скачут!*

*Что я живу, дышу, люблю,*

*Молюсь, и верую, и плачу!*

Мы говорим и о важных политических событиях, Елена Валентиновна делится своим мнением и личными переживаниями:

– Когда началась специальная военная операция в Украине, на душе было тревожно, у меня ведь папа оттуда родом, родственники сейчас там живут. А сегодня мой племянник Максим – участник СВО. Ночью проснусь и думаю: а вдруг кто-то из дальних родственников на той стороне воюет? И так горько мне от мысли, что враги вытравивали из украинцев память о нашей дружной прошлой жизни. Пишу стихи и об этом, молюсь о скорейшем завершении конфликта, о нашей победе.

Стихи Елены Кирдяшкиной – простые по смыслу, понятные каждому человеку, в них нет иносказаний и подтекста, поэтому читаются они легко. Они наполнены душевным теплом, яркими образами, а потому рожают в душах читателей и слушателей сердечный отклик, искренние эмоции. Недавно на сцене дворца культуры Ревды депутат городской думы А. Мокрецов под громкие овации зала прочёл стихотворение Е. Кирдяшкиной о родном городе. После этого о ней заговорили, ей звонили знакомые, бывшие коллеги, спрашивали, где можно прочитать её стихи. А благодаря сотрудникам Ревдинской специальной библиотеки для слепых вышли четыре небольших сборника стихов Елены Валентиновны, кроме того, её стихи вошли в сборник произведений незрячих поэтов Ревды.

Такое внимание, безусловно, каждому творческому человеку приятно, хотя сама Елена Валентиновна поэтот себя не считает, она скромно говорит, что это – очередная страница её жизни, и благодарит Господа за возможность заниматься творчеством.

## ВЫ НАМ ПИСАЛИ

### ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ

Елена Зинковская

**Редакции всегда приятно получать письма от наших читателей, в которых они делятся своими удачами и проблемами, житейским опытом размышлениями.**

### Мошенники не дремлют

Вот какую историю рассказала редакции давняя подписчица и добрый друг газеты Лидия Карловна Прегерт из поселка Полдневой ГО Богданович: «Печально, я считала себя умной женщиной, но чуть не попала в лапы мошенников. Как-то была дома одна, вдруг раздался звонок. Взяв трубку, я даже ничего сказать не успела, как услышала в трубке громкое рыдание: «Бабушка, это твоя старшая внучка, я попала в аварию, мне срочно надо полтора миллиона!».

Я спрашиваю: «Анита, где твоя мама? И почему голос незнакомый? С какого телефона ты звонишь?» В ответ: «У меня разорван рот, поломаны ребра, разбита голова, телефон медсестры...». И очень настойчивая просьба попросить сбережения, которые у меня отложены. Я объясняю, что сбережения мои – у родственников. Снова настойчиво: «Пожалуйста, посмотри у них в комнате, срочно найди!».

Уже появились сомнения, и все же в голове крутится мысль: «Где взять деньги?». Кредит мне не дадут. Короче, истерика... В конце концов я дала звонившей телефоны сына и снохи, представляете? Мнимая внучка позвонила им! Сноха сказала, что Анита сидит рядом с ней... Потом сноха позвонила правнукам, они прибежали ко мне, уколы, капли – в общем, успокоили меня...

Газету «Пенсионер» я выписываю уже 16 лет. Не знаю, как бы жизнь моя протекала без любимой газеты. Ведь я хожу только с коляской, еле-еле передвигаюсь по дому. «Пенсионер» читаю с первой до последней строчки, пою песни, лечусь рецептами, напечатанными в номерах газеты, отдаю сканворды. Радуюсь, как ребенок, когда ответы совпадают. Сейчас решила заняться добрым делом: вяжу носки воинам на СВО. Правда, медленно, руки болят, но зато с надеждой, что кого-то они согреют.

На второе полугодие я выписала два экземпляра газеты «Пенсионер». Один – для себя, а один попросила почтальона отнести какой-нибудь пенсионерке, у которой на подписку не хватает финансов. Может, она полюбит это издание и на одного подписчика у газеты будет больше. Желаю всем сотрудникам редакции здоровья, благополучия, творческих успехов. Поверьте, всё будет хорошо, я в этом уверена. Думаю, со мной согласятся и другие пенсионеры, которые выписывают эту газету!».

### В магазины ходить, как в музей?

Невеселыми размышлениями поделилась с редакцией Валентина Филипповна Губина, жительница Сухого Лога: «Газету выписываю с 2004 года, как вышла на пенсию. Все в ней нравится, всегда читаю с удовольствием. Иногда о чем-нибудь задумаешься, что происходит в жизни, а получаешь «Пенсионер» и находишь подсказку и ответ.

Сейчас у нас все разрушено, особенно медицина. Наверное, к министру легче попасть, чем к нужному доктору. Шутка, правда, горькая. А ЖКХ наше золотое?! Цены растут, как на дрожжах, только тесто так быстро не поднимается. Доктора советуют чаще есть морскую рыбу, а посмотришь на ее цену, и аппетит пропадает. Я не жалею, просто размышляю. Видимо, придется сейчас нашему поколению в магазины ходить, как в музей».

## КАК ПОЛУЧИТЬ ВСЮ ПОЛЬЗУ ОТ ОВОЩЕЙ?

## ЗДОРОВЬЕ НА ГРЯДКЕ

www.botanichka.ru

**Есть мнение, что при варке овощи теряют до 50% витаминов. Да, варка убивает витамины, но не все и не всегда. Дело не в том, готовить или не готовить, а в том, как это делать правильно, чтобы сохранить вкус и пользу. Разные овощи требуют разного подхода.**

**Капуста белокочанная.** Главная проблема капусты при готовке – чувствительность ее активных компонентов к высоким температурам. Однако и полностью отказываться от термической обработки не стоит, грубая клетчатка может вызывать дискомфорт в ЖКТ.

Ценный состав: витамины С и К в высоких концентрациях, клетчатка. Лучшие способы получить максимум пользы от капусты – квашение, салат или лёгкая готовка на пару. При квашении естественная ферментация сохраняет витамин С и увеличивает его биодоступность. В виде салата из овоща можно напрямую получить полезные вещества. Варка на пару размягчает волокна капусты, делая их безопасными для желудка, и не вымывает водорастворимые витамины, как это делает кипящая вода. Хорошо, если капуста используется для супа, в этом случае ее витамины останутся в жидкой части.

Нежелательно для капусты длительное тушение, оно приводит к полному разрушению витамина С и потере характерного вкуса.

**Морковь.** Клеточные стенки корнеплода настолько жесткие, что наш организм способен усвоить лишь 3-5% бета-каротина из сырого продукта. Чтобы «достать» пользу, клеточные мембраны нужно разрушить температурой, а само вещество растворить в жирах.

Ценный состав: бета-каротин (провитамин А), лютеин, витамины группы В, калий.

Они усваиваются лучше после тушения с небольшим количеством жира или запекания. Добавление масла, сметаны или сливок в процессе готовки моркови критически важно. Это касается и салата из тертой сырой моркови. Жир растворяет вышедший из разрушенных клеток каротин, повышая его усвоение до 80-90%.

Лучше варить морковь целиком. При варке вымытого, но неочищенного корнеплода сахара и минералы запечатываются внутри. Потери полезных веществ ниже на 30% по сравнению с нарезанной морковью.

**Огурцы.** Овощ – главный источник воды и минералов. Свежие или слегка посоленные огурцы сохраняют ферменты и структуру, термическая обработка им не нужна. Ценный состав: калий, магний, йод, ферменты.

Лучшие способы приготовления: свежий вид – сохраняются ферменты, помогающие пищеварению; малосоленные – кратковременное воздействие соли запускает процессы ферментации, но не разрушает структуру овоща. Нежелательно маринование с большим количеством уксуса и сахара. Польза овоща перекрывается вредом маринада.

**Картофель.** В клубнях содержится много калия, витаминов С и В6, резистентного крахмала – в охлажденном виде. Запекание картофеля в мундире или варка в кожуре сохраняют максимум полезного. Кожура служит барьером, удерживающим калий и витамин С внутри клубня.

Нежелательны для картофеля жарка во фритюре – высокая калорийность и образование канцерогенов; пюре – разрушение волокон приводит к максимальному гликемическому индексу продукта и ускоряет повышение сахара в крови.

**Лук.** В нем содержатся фитонциды, убивающие бактерии, и кверцетин – флавоноид с противовоспалительным действием. Но кверцетин концентрируется в верхних слоях, которые мы часто безжалостно выбрасываем. Также в составе лука есть витамин С, хром.

Лучший способ приготовления – пассерование: легкое обжаривание на среднем огне до прозрачности убирает горечь, но сохраняет флавоноиды, которые устойчивы к умеренному нагреву.

В сыром виде лук обеспечивает максимальную антибактериальную активность фитонцидов, которые исчезают при нагреве.

Жарка до темно-коричневого цвета нежелательна, так лук накапливает канцерогены и теряет витамины.

**Помидоры.** Красный пигмент ликопин, мощнейший антиоксидант, в сырых помидорах находится в связанном состоянии и плохо усваивается. Термическая обработка разрушает клеточные стенки и переводит ликопин в биодоступную форму. Витамин С в составе томатов тоже лучше усваивается после тушения или запекания. Чем дольше выпаривается влага, тем выше концентрация минералов и антиоксидантов в конечном продукте. Сырые помидоры полезнее с добавлением масла – ликопин является жирорастворимым веществом.

**Чеснок.** Его «лекарство» – соединение аллицин – не существует в целом зубчике. Оно образуется только при механическом разрушении клеток в результате химической реакции. Если бросить целый зубчик в плов или суп, вы получите аромат, но минимум пользы. Добавляйте чеснок в блюда в конце приготовления или ешьте сырой для пользы.

Нежелательна длительная обжарка чеснока. Если он потемнел на сковороде, то станет горьким, а аллицин полностью распадется.

**Свёкла.** Главная ценность свёклы – бетаин, который важен для метаболизма, нитраты – повышают выносливость и расширяют сосуды, бетаинины – красные пигменты-антиоксиданты. Корнеплод лучше сохраняет полезные вещества при запекании или варке в кожуре. Варить нужно до готовности, но не переваривать.

Сырая свёкла сохраняет максимум витамина В9, который разрушается при нагреве. Идеально для тонко натертых салатов.

**Перец болгарский.** Рекордсмен по содержанию витамина С, опережающий цитрусовые и черную смородину. Красный перец содержит больше каротиноидов, чем зеленый, который технически является незрелым.



здоровое-питание.рф

Употребление болгарского перца в свежем виде – единственный способ получить 100% дозу витамина С, который разрушается при нагревании выше 60 градусов. Гриль или быстрое запекание перца предпочтительнее: часть витамина С теряется, зато каротиноиды – основа витамина А – становятся биодоступными.

Для горячих блюд лучше использовать красный перец, он слаще и богаче антиоксидантами, а зеленый лучше подходит для свежих салатов.

**Баклажан.** В сыром виде несъедобен из-за соланина и специфического вкуса. Его мякоть работает, как губка, впитывая огромное количество масла при жарке. Зато в нем много антиоксидантов, калия, клетчатки.

Лучшие способы приготовления баклажанов: запекание целиком – мякоть пропаривается в собственном соку, становясь нежной без масла; гриль по 3-4 минуты с каждой стороны – быстро размягчает структуру, не требуя много жира.

Нежелательна жарка в масле на сковороде. Баклажан способен впитать масла в 4 раза больше своего веса. Чтобы баклажан впитывал меньше масла, нарежьте его, посолите, дайте постоять 15-20 минут, затем промойте и обсушите перед готовкой.

## БОРЬБА С ЙОДОДЕФИЦИТОМ

## ПРОФИЛАКТИКА

ТГ-канал «ВсемСанПромвет»

**Более 2 миллиардов человек в мире страдают от дефицита йода, среди них почти у 700 млн человек выявлен эндемический зоб. Треть населения планеты получает недостаточно йода с пищей.**

Проблема актуальна для всех регионов России, даже для прибрежных. Урал традиционно входит в перечень территорий, где развиваются заболевания, связанные с дефицитом йода. Йод нужен для нормальной работы щитовидной железы, которая регулирует множество процессов практически во всех тканях организма, отвечает за обмен веществ, рост и развитие, когнитивные функции – память, внимание.

При дефиците йода щитовидная железа не вырабатывает нужное количество гормонов, что может стать причиной

увеличения щитовидной железы – зоба, задержки умственного развития у детей, усталости, снижения работоспособности и нарушения обмена веществ у взрослых.

Сам организм йод не вырабатывает, поэтому для профилактики и лечения йододефицита важно включать его в рацион ежедневно. Используйте йодированную соль – добавляйте в уже готовое блюдо. Употребляйте продукты, богатые йодом: морская рыба – треска, тунец, морская капуста, молоко, творог, сыр, яйца, хурма, клюква, картофель.

**Важно!** Нанесение йода на кожу не помогает определить уровень йододефицита.

Диагноз ставит врач на основании осмотра и лабораторных исследований.

Переизбыток йода тоже вреден! Перед приемом препаратов обязательно проконсультируйтесь с эндокринологом.

## ВАКЦИНАЦИЯ ПОЖИЛЫХ: НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

## К СВЕДЕНИЮ

«Роспотребнадзор»

**Пожилые люди, особенно старше 60 лет, более подвержены тяжелым формам инфекционных заболеваний. С годами иммунные возможности организма снижаются, количество хронических болезней увеличивается, инфекционные болезни протекают тяжелее. Самое надежное средство защиты – вакцинация.**

Какие прививки важны в первую очередь?

Вакцинация помогает сохранить здоровье и продлить активную жизнь.

**От гриппа.** Проводится ежегодно. Желательно сделать ее до начала эпидемии. Помните, что грипп у пожилых людей чреват тяжелым течением и развитием осложнений.

**От пневмококковой инфекции.** Пневмококк – основная причина пнев-

моний у взрослых старше 60 лет. Вакцинация проводится по эпидемическим показаниям. Привиться можно в любое время года. Часто вакцинацию совмещают с прививкой от гриппа перед сезонным подъемом заболеваемости ОРВИ. Одновременная вакцинация несколькими препаратами в один день безопасна!

**Столбняк и дифтерия.** Ревакцинация рекомендована всем взрослым, вне зависимости от возраста, каждые 10 лет. Используется комбинированная вакцина от этих двух инфекций. Учитывая, что многие пожилые любят проводить время на даче, где выше риск получения «загрязненной» раны, лучше позаботиться о защите от столбняка своевременно.

**От клещевого энцефалита.** Жителям эндемичных регионов по клещевому энцефалиту обязательно нужно позаботиться о своей защите с помощью вакцинации.



## ЗИМОЙ УЧИМСЯ, ВЕСНОЙ ДЕЛАЕМ

### СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

**Зима – самое удобное время для учебы. Это относится и к новичкам садово-огородного дела, и к опытным овощеводам, потому что с весны до осени, когда идет уход за растениями, нам просто не до этого.**

### Компост из опилок

Опилки – один из самых дешевых органических материалов, используемых для улучшения плодородия почвы. Однако в свежем виде их применять нельзя: они богаты углеводами и при непосредственном внесении в почву вызывают бурное развитие микроорганизмов,

которые для своей жизнедеятельности в большом количестве поглощают из почвы питательные вещества.

Самый эффективный способ использования опилок – их компостирование в смеси с другими материалами. Но опилки из деревьев хвойных пород и дуба перепревают значительно дольше, чем березовые или осиновые. Чтобы ускорить процесс, перед закладкой компоста опилки надо хорошо смочить водой или навозной жижей, а также разбавить кухонными отходами, опавшими листьями, картофельной, помидорной, огуречной или другой ботвой. Еще нужно обязательно добавлять в смесь обычную землю. В таких условиях будет очень комфортно червям и другим микроорганизмам, они ускорят процесс разложения.

В течение лета компост рекомендуется периодически перелопачивать,

добавляя в него растительные остатки и пищевые отходы. Улучшит его качество и внесение нитрофоски из расчета 1,5 кг на 1 кв. метр «созревающего» удобрения.

**Важно:** не рекомендуется закладывать перечисленные ингредиенты в яму, так как из-за отсутствия в ней воздуха получится не компост, а кислый силос.

### На помощь придет... кирпич!

Каждому садоводу весной и осенью приходилось сжигать на участке мусор – вырезанную малину, больные ветки кустарников и фруктовых деревьев, отслужившие свой век доски. Порой мы сталкиваемся с трудностями: сколько спичек изведешь, а костер не хочет гореть. Чтобы он быстро разгорелся, бросьте на кучу горсть поваренной соли, тут же возникнет пламя.

Есть еще один проверенный способ

для быстрого розжига костра, но он потребует больше времени. На помощь придет... кирпич. Сухой кирпич положите на 2-3 часа в емкость с керосином. После того, как он пропитается горючей жидкостью, заверните в полиэтиленовую пленку, чтобы не распространял свой «аромат». В таком виде положите его внутрь подготовленной кучи и подожгите. Гореть он будет долго и ровно, а когда придет пора погасить костер, осторожно кочергой вытащите его из костра и накройте мокрой тряпкой. Дайте просохнуть и положите на отдых: он еще не раз может послужить вам.

Разжигая костер, не забывайте о мерах противопожарной безопасности. Во-первых, он должен располагаться как можно дальше от дома и всех построек. Во-вторых, наготове всегда должны быть бочка с водой и ведро.

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ

### КУХНЯ НАРОДОВ РОССИИ

«Роспотребнадзор»

**Для каждого региона РФ характерны свои неповторимые национальные традиции, которые влияют на культуру и рацион питания человека.**

Особенности национальных кухонь сформировались под влиянием многих факторов: климатических условий, культурных традиций, доступности разных групп продуктов и особенностей их выращивания, возможностей длительного хранения продуктов.

Сегодня, несмотря на географические и культурные различия, люди повсеместно потребляют избыточное

количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли. Но в традиционных национальных кухнях всегда найдутся полезные и вкусные блюда.

### Лыужа – традиционное блюдо Осетии

Сварите бульон из говядины (700 г мяса и 3 л воды), посолите по вкусу. В готовый бульон добавьте нарезанные овощи – 2 луковицы, 1 морковь, 400 г картофеля, варите 15 минут. Затем добавьте укроп, чеснок и острый перец, варите еще 15 минут.

### Рыба по-ярославски

Обжарьте на сухой сковороде или



на небольшом количестве масла 800 г очищенной белой рыбы. Почистите и нарежьте 5-6 картофелин; замочите горсть сушеных грибов, отварите, нашинкуйте и обжарьте с 4 головками репчатого лука. Припустите в небольшом количестве воды 1-2 соленых огурца; натрите 30 г сыра. В форму для запекания выложите послойно картофель, рыбу, обжаренные грибы с луком, огурцы, сыр. Запекайте до готовности.

### Десерт «Таежный» из Кемеровской области

Необходимо смешать всего 3 ингредиента: кедровый орех, клюкву и мед. На 4 порции возьмите 80 г орехов, 125 г клюквы и 200 г меда.

здоровое-питание.рф

## ЧЕМ ПРОТЕРЕТЬ ЭКРАН ТЕЛЕВИЗОРА, ЧТОБЫ НЕ ИСПОРТИТЬ?

### ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

lisa.ru

**Многие не задумываются о том, чем протирать экран ЖК-телевизора, и используют обычную влажную тряпку. Такие действия могут привести к порче техники.**

Из-за статического электричества поверхность притягивает пыль, поэтому на вертикальной поверхности ее может быть даже больше, чем на горизонтальной плоскости. Но никогда не пытайтесь почистить включенный телевизор. После уборки не торопитесь тут же включать телевизор, дождитесь высыхания.

Во время уборки не давите на экран, не скоблите его и не трите. Физическое воздействие может повредить поверхность и нарушить передачу изображения.

Если под рукой нет специального средства, можно ли протирать ЖК-телевизор просто влажной тряпкой? Все зависит от того, какая это ткань. Подойдет тряпка из микрофибры. Из нее часто делают тряпочки для пыли или для очистки очков. Можно также использовать мягкую фланель или флис. Главное, чтобы материал был очень нежным и мягким. Малейшие повреждения экрана, царапины плохо отразятся на качестве



картинки. А вот обычными гигиеническими влажными салфетками протирать категорически нельзя: в состав пропитки салфеток могут входить агрессивные для ТВ-экрана вещества.

Используйте мыльный раствор: понадобится обычное жидкое мыло, которое нужно капнуть в чистую воду. Мыло хорошо справляется с большинством загрязнений.

Протирать следует осторожно, потом протереть чистой влажной тряпкой – без мыла, и в конце – сухой. Так не должно остаться разводов.

## КАКИЕ ФАЙЛЫ НЕЛЬЗЯ ХРАНИТЬ НА СМАРТФОНЕ

### ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

«Полезные советы»

**На смартфоне не рекомендуется хранить фотографии документов – скан паспорта, СНИЛС, ИНН, фото водительских прав или банковских карт. Мошенники могут использовать документы для получения неправомерного доступа к вашим сбережениям.**

Пароли и коды доступа от почты, соцсетей и банковских приложений вообще лучше хранить офлайн – на бумажных носителях, отдельно от смартфона. Если

телефон окажется в руках мошенника, он получит полный контроль над вашей цифровой жизнью.

Правила, которые помогут обезопасить частную переписку в мессенджерах: не переходить по неизвестным ссылкам и не открывать вложенные файлы, даже если их прислал знакомый человек. Если подозрительное сообщение пришло со знакомого аккаунта, нужно связаться с человеком другим способом и уточнить детали сообщения лично. И, конечно, не следует по просьбе знакомого пересылать подозрительные сообщения по своим контактам, какое бы «счастье» ни было обещано в финале рассылки.



**СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ****«Эта женщина  
в окне»**

Наша читательница Марина Александровна из Нижнего Тагила написала в редакцию: «Почти 30 лет назад на экраны вышел фильм «Законный брак». В нем Ирина Муравьева исполнила очень душевный романс, который сразу стал одним из моих любимых. Напечатайте, пожалуйста, его слова».

**Слова Булата Окуджавы,  
музыка Исаака Шварца**

Не солются никогда зимы долгие и лета,  
У них – разные привычки и совсем несхожий вид.  
Не случайны на земле две дороги – та и эта:  
Та натруживает ноги, эта душу берedit.

Эта женщина в окне, в платье розового цвета,  
Утверждает, что в разлуке невозможно жить без слез,  
Потому что перед ней – две дороги, та и эта.  
Та – прекрасна, но напрасна, эта, видимо, – всеерьез.

Хоть разбейся, хоть умри, не найти верней ответа.  
И куда бы наши страсти нас с тобой ни завели,  
Неизменно впереди – две дороги, та и эта,  
Без которых невозможно, как без неба и земли.

**ЭЛЕКТРОННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ –  
ЧЕРЕЗ «ГОСУСЛУГИ»****СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ**

**Социальный фонд России ввел в обращение электронное свидетельство пенсионера. Это следующий шаг в масштабной программе по цифровизации социальной сферы, призванной сделать получение льгот и услуг максимально простым и удобным.**

Новое электронное удостоверение с QR-кодом стало полноценной альтернативой привычному пластиковому документу, оно доступно в личном кабинете на портале «Госуслуги». Главное удобство нововведения – в том, что для получения цифрового удостоверения пенсионерам не нужно подавать никаких заявлений. У граждан, которые уже являются пенсионерами, QR-код автоматически появился в их личном кабинете на «Госуслугах». Тем, кто только получает статус пенсионера, QR-код формируется автоматически в течение 10 дней после назначения пенсии.

Электронное удостоверение пенсионера стало альтернативой привычному пластиковому. Обладателю QR-кода больше не нужно носить удостоверение с собой. В любой момент, зайдя с мобильного телефона на портал «Госуслуги», пенсионер может подтвердить свой статус и льготы.

Ранее выданные пластиковые пенсионные удостоверения остаются действительными и не требуют замены. Те, кто не хочет пользоваться QR-кодом, могут, как и раньше, получить пластиковое свидетельство пенсионера в клиентской службе отделения СФР по Свердловской области.

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

**Отделение СФР  
по Свердловской области**

**ЛУЧШИЕ МАРШРУТЫ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО  
ПУТЕШЕСТВИЯ****ДОСТОВЕРНО**

**Названы победители 4-го регионального конкурса туристских проектов «Уральские каникулы-2025».**

Участники разрабатывали сценарии тематических маршрутов продолжительностью до 3 дней, объединяющих места размещения, объекты показа, активности, предприятия промышленного туризма и заведения общественного питания.

В финал конкурса прошли 14 маршрутов для самостоятельного путешествия из 12 муниципалитетов региона.

Первое место в номинации для самостоятельных путешествий занял маршрут «Билет в детство» из Богдановича. В число победителей также вошел маршрут «В гости к таежным крестьянам Атымь» из муниципального округа Пельым. Автор маршрута Яков Кузнецов приглашает смелых путешественников посетить тайгу, окунуться в таежно-крестьянскую жизнь, но с комфортом и Интернетом.

Члены жюри высоко оценили и сценарий для путешествия в село Маминское Каменского МО. Руководитель проекта Артур Ларионов и его команда подготовили квест по заброшенным фабрикам и арт-объектам, прогулки на сапах по реке Исеть, мастер-классы по созданию произведений индустриального искусства.

**ДИП**

**УРАЛЬСКИЙ НАРОДНЫЙ ХОР ВЫСТУПИЛ В АШХАБАДЕ****СОДРУЖЕСТВО**

Концерты Уральского государственного академического русского народного хора состоялись в Национальном музыкально-драматическом театре Туркменистана. Гастроли в Ашхабаде прошли в рамках проекта культурных акций за рубежом, направленных на продвижение и популяризацию русского языка.

Для коллектива это событие стало по-настоящему значимым: последний раз хор выступал в Туркменистане в 1988 году. Художественный руководитель Николай Зайцев отметил особую атмосферу, с которой коллектив вновь оказался на туркменской сцене: «Впервые в XXI веке Уральский народный хор снова здесь, на гостеприимной земле. Когда я спрашивал ветеранов хора, как

это было, как они приезжали в Ашхабад, они вспоминают очень тепло и радужно, как их принимали. И до сих пор, говорят, что звуки дутара звучат в их душе».

Концертная программа объединила разнообразие русских народных песенных и танцевальных жанров. Теплый прием публики и продолжительные аплодисменты подтвердили искренний интерес зрителей к русской музыкальной культуре, её самобытным региональным традициям.

В фойе театра была представлена выставка русских народных костюмов из коллекции этнографа Сергея Глебушкина, которая формировалась более 40 лет. Экспозиция позволила гостям познакомиться с уникальными образцами традиционной одежды, отражающими духовные и художественные особенности регионов России.

В обращении к зрителям глава дипломатической миссии России в Туркменистане Иван Волынкин подчеркнул важность укрепления гуманитарных связей и отметил, что проведение концертов в год 80-летия Победы имеет глубокий символический смысл. Он также выразил признательность руководству Туркменистана за внимание к развитию культурного сотрудничества.

**Департамент информполитики**



**НАШ САЙТ: газетapенсионер.рф**  
**ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Пенсионер** №49 (1279)

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196**

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

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

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

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

Сайт: газетapенсионер.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. Сдана номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 02.12.2025 г. Дата производства 02.12.2025 г.

Выход в свет 03.12.2025 г. Тираж 9 000 экз. Заказ 3322.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки тел. 8.995-743-10-48

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»  
по QR-коду

