



Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 50 (1280)
10 ДЕКАБРЯ 2025 г.

Дежурный
по номеру

Вопрос:
какие традиции
чаепития есть
в вашей семье?

Ваши звонки принимаются
с 11 по 16 декабря.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912- 229-31-01
Ирина Анатольевна
Зеленцова

СМОТРИМ: ВЛАДИМИР ПУТИН ПОДВЕДЕТ ИТОГИ ГОДА 19 ДЕКАБРЯ

Совмещенная «Прямая линия» и большая пресс-конференция Президента РФ Владимира Путина состоится 19 декабря. Программа «Итоги года с Владимиром Путиным» выйдет в 12 часов по московскому времени. Прямых включений в 2025 году не предусмотрено.

Впервые формат, объединяющий «Прямую линию» и большую пресс-конференцию, появился в 2020 году в разгар пандемии. А с 2023 года он получил название «Итоги года с Владимиром Путиным».

Глава государства в прямом эфире подведет итоги уходящего года и ответит на вопросы журналистов и жителей нашей страны. Вопросы на «Прямую линию» будут принимать вплоть до окончания программы 19 декабря.

Каждый может задать вопрос через сайт программы moskva-putinu.ru (moskva-putinu.ru), прислать смс-сообщения на номер **0-40-40** и по телефону **8-800-200-40-40**. Текстовые и видеовопросы Президенту могут быть отправлены через социальные сети «ВКонтакте» и «Одноклассники». Кроме того, можно воспользоваться мессенджером **MAX: max.ru/moskvaputinu**.

На прошлую «Прямую линию» россияне отправили более полумиллиона обращений. Среди популярных тем были социальные выплаты, доступность



17-я «Прямая линия» с президентом России Владимиром Путиным, 2019 год

жилья, развитие транспорта, ситуация в здравоохранении.

Продолжительность программы «Итоги года с Владимиром Путиным» обычно составляет в среднем около 4,5 часа. За это время глава государства успевает ответить на более чем 70 обращений. Не озвученные во время эфира обращения помощники Президента прорабатывают после мероприятия.

Трансляция программы с участием Президента будет доступна на ведущих федеральных телеканалах – Первый,

«Россия 1», НТВ и других. Кроме того, эфир запланирован на официальных страницах «Итогов года с Владимиром Путиным» в соцсетях «ВКонтакте» и «Одноклассники».

Первая крупная пресс-конференция Владимира Путина прошла 18 июля 2001 года, накануне саммита «большой восьмерки». Тогда в зале присутствовали более 400 отечественных и зарубежных журналистов. В центре внимания оказались вопросы экономического и политического развития, конкретные шаги

Президента по укреплению государства. Со временем формат общения расширился: диалог главы государства с журналистами и гражданами стал регулярным и постепенно превратился в одно из важнейших публичных событий страны. Для миллионов россиян это – возможность напрямую задать вопрос первому лицу государства, а для Президента – инструмент обратной связи и площадка для разъяснения решений власти.

По материалам сайтов rg.ru, iz.ru

Уважаемые жители Свердловской области!

Поздравляю вас с Днём Конституции Российской Федерации!

Основной закон служит надёжным социально-правовым фундаментом государства и общества, утверждает незыблемые истины, на которых строится настоящее и будущее нашей страны. Российская Конституция провозглашает и закрепляет главные ценности, понятные и близкие каждому россиянину: любовь и уважение к Отечеству, добро и справедливость, гражданский мир и межнациональное согласие, права и свободы человека.

Объединившись вокруг общих ориентиров, вместе, шаг за шагом, мы создаём сильную, суверенную Россию. В основе каждого нормативного акта, областного закона, каждой программы, реализуемой в Свердловской области, лежат конституционные нормы и принципы. Мы опираемся на них в достижении общих целей – народосохранении, обеспечении безопасности, благополучия и роста качества жизни граждан.

Крепкий характер, созидательная воля и гражданская ответственность уральцев всегда помогали региону противостоять сложным вызовам, укрепляли мощь и суверенитет страны, обеспечивали высокие темпы экономического и социального развития. Уверен, так будет всегда! Желаю вам счастья, здоровья, процветания, успехов в достижении всех поставленных целей!

Денис Паслер,
губернатор Свердловской области

Уважаемые жители Свердловской области!

От имени депутатов Законодательного собрания поздравляю вас с Днём Конституции Российской Федерации!

Принятие 12 декабря 1993 года Основного закона страны стало важнейшим событием в истории нашего государства. Конституция определила правовые основы страны, принципы современной российской государственности и полномочия ветвей власти, а высшей ценностью был признан человек, его права и свободы.

В 2020 году на всенародном голосовании были приняты поправки к Конституции, которые существенно расширили права каждого российского гражданина. Обновлённая Конституция ознаменовала наступление нового этапа развития страны. Основной закон страны помогает нам сегодня противостоять беспрецедентному внешнеполитическому и санкционному давлению, способствует сплочению нашего общества, укреплению духовного единства россиян на основе культурных и исторических ценностей. Наш Основной закон обладает огромным созидательным потенциалом. Конституция является надёжным фундаментом государственного и общественного устройства страны, гарантом прав и свобод россиян, программным документом для дальнейшего развития России!

Дорогие уральцы! Поздравляю вас с Днём Конституции Российской Федерации! Желаю счастья, благополучия, крепкого здоровья, новых достижений во имя процветания нашей Родины!

Людмила Бабушкина, председатель
Законодательного собрания Свердловской области

ЧТО ПОЛОЖЕНО ВЕТЕРАНАМ ТРУДА?

ПО ВАШИМ ПРОСЬБАМ

Подготовила Наталья Березнякова

В редакцию вновь начали поступать вопросы о порядке присвоения звания «Ветеран труда», о том, какие льготы положены тем, кто обладает этим званием.

Разъяснения дает председатель Федерации профсоюзов Свердловской области А.Л. Ветлужских.

- Андрей Леонидович, часто звучит такой вопрос: во время работы человек получал почетные грамоты от родного предприятия, ему присваивали звание ударника пятилетки. Но когда он вышел на пенсию, выяснилось, что эти награды не дают права на получение заветного ветеранского звания. Это действительно так?

- К сожалению, есть четкий перечень наград, на основании которых присваивается звание «Ветеран труда», но почетные грамоты от предприятия и подобные знаки отличия за труд в этот перечень не входят. Поэтому необходимо конкретно прописать все условия по наградам, полученным в эпоху СССР. К нам тоже за подобными консультациями обращаются пожилые уральцы, всю жизнь отдавшие родным предприятиям, честно трудившиеся на благо страны. В каждом конкретном случае мы даем понятные разъяснения. Но нужно, чтобы вся информация была доступна каждому, кого волнует эта тема. Возможно, следует на уровне государства прописать все требования по каждому виду наград, периодам, когда она были получены, и собрать эти данные на едином сайте. Если на федеральном уровне появится свод таких разъяснений и четких позиций, если его пропишет, к примеру, Министерство труда и социальной защиты РФ, это значительно упростит работу тех, кто собирает данные для присвоения звания ветерана труда конкретному человеку.

- А что думают профсоюзы по поводу расширения основания для присвоения этого почетного звания?

- Позиция профсоюзов в этом вопросе четкая – надо расширить круг наград, дающих право на присвоение звания. Расширяя перечень и количество наград, дающих основания для получения ветеранского звания и областного, и федерального уровней, мы в итоге должны прийти к тому, чтобы каждый, кто достойно отработал, к примеру, 40 лет, не имеет увольнений за прогулы и другие нарушения трудовой дисциплины, получает полное право называться ветераном труда. И, соответственно, пользоваться некими льготами, это станет наградой от государства за многолетний добросовестный труд на благо экономики нашей страны. Сейчас мы параллельно проводим подобную работу для того, чтобы на самих предприятиях присваивали звание ветерана труда именно этого предприятия. Тем самым мы пытаемся на областном и российском уровнях добиться увеличения количества оснований, которые дают право большому числу ответственных трудящихся рассчитывать на достойное признание своих трудовых заслуг. Мы специально разработали памятку, где собрали сведения о том, какими льготы



ми могут воспользоваться те, кто имеет звание «Ветеран труда»

ДОСТОВЕРНО

Меры социальной поддержки ветеранов труда в Свердловской области

Меры социальной поддержки предоставляются лицам, имеющим звание «Ветеран труда», и лицам, приравненным к ним по состоянию на 31 декабря 2004 года, достигшим возраста, дающего право на страховую пенсию по старости. Основание – Закон Свердловской области от 25 ноября 2004 года № 190-ОЗ «О социальной поддержке ветеранов в Свердловской области», Закон Свердловской области от 24 апреля 2009 года № 26-ОЗ «О порядке предоставления меры социальной поддержки по полной или частичной компенсации расходов на оплату жилого помещения и коммунальных услуг, установленных законами Свердловской области».

Меры социальной поддержки:

- Компенсация расходов на оплату жилых помещений и коммунальных услуг в размере 50 процентов.
- Платы за наем или платы за содержание жилого помещения в пределах, установленной правительством Свердловской области, в том числе – проживающим совместно с ними нетрудоспособным членам их семей, находящимся на полном их содержании или получающим от них помощь, которая является постоянным и основным источником средств к существованию.

- Компенсация взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме в пределах нормы, установленной правительством Свердловской области, исходя из минимального размера такого взноса, установленного правительством Свердловской области, в том числе – проживающим совместно с ними нетрудоспособным членам их семей, находящимся на полном их содержании или получающим от них помощь, которая является постоянным и основным источником средств к существованию.

- Компенсация платы за коммунальные услуги в пределах нормативов, установленных правительством Свердловской области.

- Ежемесячное пособие на пользо-

вание услугами местной телефонной связи, за исключением беспроводной телефонной связи (в 2025 г. – 345 руб.).

- Ежемесячное пособие на пользование услугами проводного радиовещания (в 2025 г. – 34 руб.).

- Ежемесячное пособие на пользование платными услугами телевизионного вещания (в 2025г. – 119 руб.).

- Сохранение права на получение медицинской помощи в подведомственных исполнительным органам государственной власти Свердловской области медицинских организациях, к которым указанные лица были прикреплены в период работы до выхода на пенсию.

- Бесплатные изготовление и ремонт зубных протезов (за исключением расходов на оплату стоимости драгоценных металлов и металлокерамики) в медицинских организациях государственной системы здравоохранения и муниципальной системы здравоохранения по месту жительства.

- Внеочередное оказание медицинской помощи в медицинских организациях, подведомственных исполнительным органам государственной власти Свердловской области.

- Ежемесячное пособие на проезд по территории Свердловской области на всех видах городского пассажирского транспорта и на автомобильном транспорте общего пользования в пригородном сообщении (в 2025г. – 601 руб.).

- Бесплатный проезд по территории Свердловской области на автомобильном транспорте общего пользования (кроме такси) в междугородном сообщении.

- Оплата в размере 50 процентов стоимости проезда по территории Свердловской области на железнодорожном и водном транспорте в пригородном сообщении.

КРОМЕ ТОГО

Лицам, имеющим звание «Ветеран труда Свердловской области», достигшим возраста, дающего право на страховую пенсию по старости, предоставляется следующая мера социальной поддержки:

- Ежемесячная денежная выплата (в 2025 г. – 1116 руб.).

Основание – Закон Свердловской области от 23 декабря 2010 года № 104-ОЗ «О ветеранах труда Свердловской области».

ОБ ОБЕСПЕЧЕНИИ СВЕРДЛОВЧАН ЛЬГОТНЫМИ ЛЕКАРСТВАМИ

ОФИЦИАЛЬНО



Губернатор Свердловской области **Денис Паслер** сообщил о направлении дополнительных средств на приобретение препаратов для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями в 2025 году, а также об увеличении финансирования программ обеспечения лекарствами льготных категорий уральцев в следующем году.

«От свердловчан поступали вопросы о наличии в регионе необходимых лекарственных препаратов. Мы держим этот вопрос на контроле. В Свердловской области есть все ресурсы для своевременного обеспечения свердловчан льготными лекарствами. Во втором полугодии минздрав Свердловской области зафиксировал увеличение потребности в лекарственных препаратах для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Направили дополнительно 87,4 млн рублей из областного бюджета для оперативной закупки препаратов. Лекарственные препараты приобретены и поставлены на склад ГАУ СО «Фармация» и в льготные аптеки», – написал Денис Паслер в своих соцсетях.

В регионе действуют 11 программ льготного лекарственного обеспечения для инвалидов, ветеранов, детей, людей с диабетом, астмой, онкологией. Их реализуют 114 поликлиник и 200 аптек по всему региону. С начала текущего года льготные рецепты получили 390 тысяч уральцев на общую сумму 21,5 млрд рублей.

«Свердловская область – один из лидеров по объёму средств областного бюджета, направленных на лекарственное обеспечение. В этом году на эти цели было выделено 10,5 млрд рублей. В следующем мы планируем увеличить на 20% финансирование программ обеспечения лекарствами льготных категорий уральцев», – отметил губернатор. В настоящее время в регионе запас препаратов сформирован на три месяца вперёд.

Департамент информполитики



ГДЕ НАЙТИ УПРАВУ НА УПРАВЛЯЮЩУЮ КОМПАНИЮ?

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

Елена Зинковская
Рис. Яндекс Картинки

В почте редакции есть письма, авторы которых говорят о проблеме, с которой, к сожалению, сталкиваются и другие читатели. Поэтому предлагаем воспользоваться нашей «шпаргалкой».

«Куда уходят наши деньги?»

Пенсионер из Тавды Валерий Петрович Мальцев много лет безуспешно пытается добиться от своей управляющей компании выполнения непосредственных обязанностей: «Вот уже 18 лет наш 2-этажный дом №1 на ул. Строителей находится в ведении управляющей компании ООО «Водотеплосети», руководит которой директор В.О. Зейналов. Все эти годы мы живем в очень плохих условиях, хотя каждый месяц платим в УК по 500 рублей за обслуживание дома, но этого обслуживания не видим. Дом неухаживаемый, трубы отопления не изолированы, подвалов нет, чердак не имеет освещения, ни разу не было ни покраски, ни побелки стен в подъезде, уборку не делают. Три квартиры в доме пустуют, нам приходится платить и за них. О том, куда уходят наши деньги, В. Зейналов отчета не дает. Звонишь ему по телефону, он говорить не хочет, хамит, говорит, мол, жалуйтесь куда хотите, хоть в прокуратуру. Участковый на наши проблемы не обращает внимания. Ничего не изменилось и после того, как несколько лет назад мы обращались в прокуратуру. Можно ли привлечь к ответственности скандального директора УК, который не справляется со своими обязанностями? По телевизору говорят, что таких, как он, наказывают».

Редакция выяснила, в каких случаях и куда можно и нужно обращаться с претензией к работе УК. Обязанности управляющей компании определяет закон: если она плохо выполняет или вообще не выполняет свои обязательства по договору управления многоквартирным домом или игнорирует нормы закона, жильцы могут пожаловаться в государственные ведомства. Это законный способ защитить свои права и улучшить условия проживания в доме.

Обратиться можно в «Роспотребнадзор», «Госжилстройнадзор» (жилищную инспекцию), прокуратуру или Федеральную антимонопольную службу. Вот какой порядок действий предлагают специалисты сайта «Финуслуги»: finuslugi.ru.

Направить жалобу директору УК

Для начала напишите ясное и подробное обращение, где укажите суть проблемы, а также даты и описание ситуаций, когда управляющая компания не выполняла свои обязательства. Включите в жалобу свои контактные данные. Если это возможно, подкрепите свою позицию подписями других жильцов.

Приложите к жалобе копии всех документов, подтверждающих ваши слова. Например, квитанции, фотографии, данные о звонках на «горячую линию» УК.

ОБРАЩЕНИЕ МОЖНО ПЕРЕДАТЬ:

- лично в офисе УК. Жалоба составляется в 2-х экземплярах: первый экземпляр остается в УК, а на втором ставится штамп или печать УК и подпись лица, принявшего обращение, с отметкой о приеме документов.
- заказным письмом с описанием вложений – отправьте его «Почтой России» на юридический адрес УК. Сохраните чек и опись вложений с печатью, на которой будет стоять дата отправки письма. Эти документы пригодятся, если придется жаловаться в государственные инстанции.
- на официальный адрес электронной почты УК. Это лучше сделать дополнительно, а не в качестве основного способа: нет гарантии, что жалоба дойдет до УК.

Далее в течение 30 дней собственник квартиры должен получить ответ. Как правило, управляющие компании дают ответ, ведь игнорирование жалобы – повод для получения административного штрафа. УК должна рассмотреть ситуацию и рассказать о результатах своей работы, приложить ссылки на законы и документы. Ответ пришлют на электронную почту, если в обращении вы выбрали такой способ, или на почтовый адрес. Другое дело, что ответ может быть простой отпиской. Например, жилец пожаловался на плохую уборку в подъезде. А УК в ответе указала, что уборка проводится по графику и надлежащим образом. И на деле ничего не меняется.

На первом этапе собственники всегда должны обращаться к руководителю УК. Впоследствии, если дело дойдет до судебных разбирательств, суды рассматривают обращение граждан как досудебную претензию. Следующий этап – обращение в контролирующие органы.

В «Роспотребнадзор»

В Федеральную службу по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека («Роспотребнадзор») стоит обратиться, если УК нарушает условия договора управления многоквартирным домом, навязывает ненужные услуги, завышает цены или предоставляет услуги низкого качества.

Важно! Прежде чем жаловаться в «Роспотребнадзор», обратитесь с претензией в УК и получите от нее письменный ответ.

Чтобы подать жалобу в «Роспотребнадзор», нужно, как и в случае с жалобой директору УК, подготовить подробное описание ситуации и приложить документы, которые подтверждают вашу позицию. Например, акты, письма, фотографии и ответы компании.

Когда все будет готово, подайте жалобу в территориальный отдел «Роспотребнадзора». Можно приехать лично или отправить обращение «Почтой России» – заказным письмом с описанием вложений. Сохраните копию жалобы и чек, подтверждающий отправку.



В Государственную жилищную инспекцию

Государственная жилищная инспекция – надзорный орган, который контролирует деятельность управляющих компаний, проверяет соблюдение условий договоров и качество предоставляемых услуг.

При подаче нужно указать: адрес дома, суть нарушения, контактные данные, при наличии – фото, акты. Если нарушение подтвердится, инспекция выносит предписание управляющей компании, за невыполнение предписания – штраф.

Орган жилищного контроля рассматривает все жалобы, связанные с работой УК, и выносит предписания об устранении выявленных нарушений. Кроме того, он может обратиться в суд с требованием:

- Признать недействительным решение общего собрания собственников квартир или членов товарищества, если его приняли с нарушениями закона.
- Ликвидировать товарищество собственников жилья или кооператив, если они не устранили нарушения в установленный срок.
- Признать недействительными договоры управления домом или оказания услуг, если не устранены нарушения закона о выборе управляющей организации и условиях договора.
- Защитить права собственников и арендаторов, если выявлены нарушения.
- Принудить УК к выполнению предписаний.

Жалобу в территориальный орган жилищной инспекции можно подать через электронную приемную через портал «Госуслуги»; сайт ГИС ЖКХ; направить заказным письмом. Адреса и контакты жилищных инспекций есть на сайте Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства России: www.minstroyf.gov.ru.

Важно! Предупреждая упреки пожилых читателей в том, что ссылки на сайты для них бесполезны, ведь многие не владеют компьютером, не имеют смартфонов с выходом в Интернет, хотим сказать: друзья, рядом с вами всегда есть те, у кого такая возможность есть, – родственники, молодые соседи. Ведь вы отстаиваете права всех жиль-

цов дома. Не стесняйтесь попросить их воспользоваться возможностями цифровых технологий!

В прокуратуру

Обратиться в прокуратуру можно, если УК не реагирует на решения Госжилинспекции, «Роспотребнадзора». Прокуратура вправе провести проверку не только в отношении работы УК, но и жилищной инспекции.

Обращение в прокуратуру должно быть таким же подробным, как и в предыдущих случаях. В жалобе нужно описать проблему по существу, приложить доказательства и указать, куда уже обращались. Если жалоба подтвердится, прокуратура проведет проверку, вынесет предписание и привлечет виновных к ответственности.

Подать обращение можно лично в районную прокуратуру; заказным письмом с описанием вложений по «Почте России»; через сайт Генеральной прокуратуры или через портал «Госуслуги».

В Федеральную антимонопольную службу

ФАС рассматривает жалобы, если УК злоупотребляет своим положением, незаконно завышает тарифы или навязывает жильцам определенные услуги. Важно правильно составить жалобу: четко изложить суть проблемы, указать реквизиты управляющей компании, приложить доказательства и указать свои данные. По закону ответ на жалобу должен быть дан в течение 30 дней, но можно указать свой разумный срок ожидания. Если ФАС выявит нарушение, УК оштрафуют и обяжут пересмотреть тарифы или отменить незаконные решения.

Подать жалобу можно через сайт ФАС; «Почтой России».

Важно! Помните, права собственников защищены законом, любое бездействие управляющей компании можно обжаловать. Не стоит мириться с некачественным обслуживанием, действуйте последовательно и уверенно. И хотя это дело потребует немало затрат времени и нервов, но результат того стоит.



Дежурный по номеру
Римма Врубель

КАЖДОЕ ВРЕМЯ ГОДА – БЛАГОДАТЬ

Надо только умело использовать его в своих интересах.
У природы, как известно, нет плохой погоды. Каждая погода – благодать.
Так же и со временем года. Коротать длинные зимние вечера читателям
«Пенсионера» помогает любимое дело.

Рукодельницы

Как оказалось, среди наших читательниц много рукодельниц. А когда же еще заниматься этим, если не зимой? Летом не до этого: у одних – сад-огород, другие любят ездить в лес за ягодами-грибами, третьи отправляются в путешествия.

Валентина Владимировна Политова из Косого Брода в Полевском муниципальном округе уже определилась с зимним занятием – решила подготовить подарок ко дню рождения ухаживающему за ней соцработнику Ирине. Он будет в январе, а 2026-й, как известно, год Лошади. Валентина Владимировна заказала несколько картин с изображением лошадей и спросила у Ирины, какая ей нравится больше. Ирина указала. Теперь пенсионерка начнет работать над мозаичной картиной.

Таким же рукодельем увлеклась **Евгения Петровна Добролюбова** из Березовского. Несмотря на то что является инвалидом 2-й группы, ей порой не хватает свободного времени в любое время года. Она посещает местное общество инвалидов, где проходят различные мероприятия – «круглые столы», шашечные сражения и другие. Откликается и на приглашения посетить библиотеку, где любит поиграть в «Поле чудес» и никогда не уходит без интересной книги. А интересуют читательницу произведения на военную тематику, детективы. И не уснет, если вечером не почитает «Российскую газету», любимый «Пенсионер» и «Пенсионер России». А еще если не поработала над очередной картиной из мозаики. Хочет передать свое мастерство внукам и правнукам. Вот такая у них занятая бабушка и прабабушка.

Анна Ивановна из Михайловска тоже не скушает длинными зимними вечерами: вяжет варежки, носки, тапочки и дарит всем, кто не отказывается получить их. «Самой приятно от этого, и людям память», – сказала она.

За этим же занятием коротает зимние вечера **Зинаида Васильевна Новыгина** из Камышловского района: вяжет варежки и носочки. Скоро у нее появится восьмая правнучка, для нее тоже хочется припасти обновки.

Жительница поселка Большой Исток Сысертского района **Ирина Анатольевна** преподавала русский язык и литературу, а выйдя на заслуженный отдых, научилась вязать крючком. Да так увлеклась, что количество связанных ею из старой ткани ковриков и не сосчитать. «Теперь я не ломаю голову над тем, что подарить родственникам, подругам, знакомым на день рождения, – призналась она. – Конечно же, коврик! Они у меня – неповторимые, каждый раз придумываю новые узоры. Иногда так разработаюсь, что не замечаю, как вечер прошел и наступила ночь».

«Я всю жизнь шила, вышивала, вязала, – рассказала екатеринбурженка **Тамара Константиновна**, – а сейчас стала плохо видеть, мне уже 86 лет, вот и оставила эти занятия. К тому же, на мой взгляд, у молодежи пропал интерес к изделиям, сшитым и связанным бабушками, все ведь можно заказать по Интернету».

В дружбе со спортом

«В молодости я активно занимался спортом – бегом и плаванием, – рассказал житель областного центра **Алексей Петрович Селиванов**. – Летом еще балую себя плаванием в небольшой речушке возле дачи, но в соревнованиях, как раньше, конечно, не участвую. И бегом не занимаюсь – сердце не позволяет, но заменил его ходьбой. Вот уже несколько лет у меня вошло в привычку совершать вечерний моцион. Какой бы ни была погода – жара, ветер, снег, соответственно одеваюсь и иду на прогулку. Гуляю час-полтора. Прихожу домой, поужинаю и – к телевизору. Люблю передачи на научно-популярные темы».

Не расстается со спортом и **Владимир Викторович Шипулин** из Верхних Серег. В последние годы стадион в их поселке пришел в запустение, осталась только одна дорожка. На ней с осени до весны и занимается читатель скандинавской ходьбой. С нетерпением ждет, когда наконец окончательно ляжет снег. Тогда он будет ходить на лыжах.

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **29** звонков

из Екатеринбурга, Каменска-Уральского, Нижнего Тагила, Верхней Пышмы, Асбеста, Верхней Туры, Березовского, Михайловска, Сысертского, Богдановичского, Камышловского, Нижнесергинского, Полевского муниципальных образований.

По вечерам приходит вдохновение

После окончания УПИ **Валерий Федорович Чернышев** из Екатеринбурга работал на крупном машиностроительном предприятии: сначала рядовым конструктором, потом руководителем конструкторского бюро. И всегда занимался общественной работой. В каждой стенгазете были его стихи, печатала их и заводская многотиражка. Еще он посвящал стихи коллегам ко дню рождения.

Не забывал Валерий Федорович поздравлять с памяtnыми датами и родственников. «Недавно внуки буквально обязали меня собрать поэтические поздравления и выпустить сборник, – поделился радостью счастливый дед. – Обещали спонсировать выпуск сборника. Теперь знаю, чем буду заниматься длинными зимними вечерами. Может быть, напишу что-нибудь новенькое».

«Я – творческий человек, часто по вечерам ко мне приходит вдохновение, – признался екатеринбуржец **Рудольф Николаевич Эделев**. – Готовлю к изданию книгу стихов, продолжаю работать над трактатом о долгожительстве. Узнав, что редакция одной из газет объявила конкурс текстов, на которые можно написать песню, решил поучаствовать и отправил свое стихотворение».

«Читаю и перечитываю»

А сколько любителей чтения оказалось среди наших читателей! «Беру книги в библиотеке, – рассказала жительница Екатеринбурга **Нина Сергеевна Кувальчева**. – На самые разные темы. Читаю днем, а вечером люблю смотреть фильмы по ТВ».

«Когда мне бывает скучно, достаю «Пенсионер» и снова перечитываю, – призналась **Маргарита Васильевна Смирнягина** из Нижнего Тагила. – Отдельно копию советы по здоровью, домашней кухне, люблю готовить по рецептам из газеты».

С **Анной Константиновной Кулешовой** из Екатеринбурга живет семья внука, в которой двое детей-дошколят. Внук и невестка много работают, вечером их ждут домашние дела, и пенсионерка с радостью взяла на себя вечерние занятия с правнуками. К ним Анне Константиновне не привыкать, много лет она проработала в дошкольных учреждениях. Особенно любят ребята, когда прабабушка читает им сказки, – Анна Константиновна сохранила старые сборники.

Сергей Валентинович Ступак из поселка Рефтинский со школьных лет любит фантастику и приключения. Продавцы книжного магазина знают о его пристрастиях: как только поступает новинка, тут же звонят ему.

Зинаида Васильевна Новыгина из Камышловского района дважды в неделю ездит в райцентр, где в одном из киосков ей оставляют заказанные газеты и журналы. «Очень люблю читать, покупаю издания на медицинскую тему, другие журналы. Глядишь, так и зима быстрее пройдет».

Вся жизнь **Галины Михайловны Петренко**, сейчас проживающей в Верхней Пышме, была связана с угольной промышленностью Кузбасса. Приходилось много работать с документами, с годами у нее возникли серьезные проблемы со зрением. Теперь может рассмотреть только заголовки в газетах: если тема заинтересовала ее, просит дочку прочитать текст. Но без газет жить не может!

И день прошел не зря

Валентина Максимовна из Каменска-Уральского – большая любительница разгадывания головоломок. Так она тренирует память и заставляет мозг работать. Сборники с кроссвордами, сканвордами и sudoku покупает пачками. «У меня выработалась своя методика, – рассказала 86-летняя любительница головоломок. – Часами нагружать глаза вредно, поэтому делаю перерывы, хотя порой трудно оторваться».

Екатеринбурженка **Роза Александровна** любит посидеть перед телевизором, но старается делать это с пользой для себя. К примеру, прослушав передачу про здоровье, записывает в дневник что-то полезное для себя. Есть и тетрадка по кулинарии, в которую собирает рецепты из «Пенсионера».

«Мне некогда скучать зимой – надо ухаживать за скотиной, – признался **Иван Павлович** из Богдановичского района. – Держим корову, теленка. Есть курицы и поросята. Всех надо вовремя накормить, дать витамины, почистить в хлеве. Так – с утра до вечера, но мне это не в тягость».

Сергей Леонидович Мелкозеров из Верхней Туры слушает «Радио Урала». Как садовода его прежде всего интересуют прогнозы погоды. «Снег нынче выпал на теплую землю. Деревья считают, что это – ранняя весна, – излагает он свои наблюдения. – Очень беспокоюсь, как они перезимуют, особенно переживаю за абрикосы, посадил два деревца. Утром просыпаюсь – иду проверять, вечером тоже обхожу».

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, 11.30, 01.00, 03.05 ПОДКАСТ.
ЛАБ 16+
11.50 Х/Ф «ДЕЛО ДЕКАБРИСТОВ» 12+
13.45, 14.15, 16.45, 17.25, 02.40 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 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ.
ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ» 16+
23.55 ПУСТЬ ГЕРОЕВ 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, 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, 00.20
СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ
16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ТАИНЫ СОВЕТНИК»
16+
22.15 Т/С «БОЛЬШАЯ ВОДА» 16+
00.45 Т/С «ЧУМА» 16+
04.10 Д/Ф «ПО СЛЕДУ МОНСТРА»
16+

МАТЧ ТВ



08.00 МАТЧ ПАРАД 16+
08.30 БИАТЛОН 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 20.55, 23.55, 02.45 ВСЕ НА
МАТЧ 12+
11.05 ЛИЦА СТРАНЫ 12+
11.25 СПОРТ. ДАЙДЖЕСТ 12+
12.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.20 НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ 12+
16.55 МАГИЯ БОЛЬШОГО СПОРТА.
ПРЫЖКИ В ВОДУ 12+
17.30 ГРОМКО. ПРЯМОЙ ЭФИР
18.55 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
21.25 ХОККЕЙ. ОЛИМПЕТ ЧЕМПИОНАТ
МХЛ. МХЛ ДИНАМО (МСК) -
МХЛ СПАРТАК (МСК). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
03.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.
РОМА - КОМО. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
07.30 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА
16+
08.15 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+
08.40, 22.15 Х/Ф «ПРОФЕССИЯ -
СЛЕДОВАТЕЛЬ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 НОВОСТИ
КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 00.55 XX ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. АРТ
16+
13.00 ЛИНЬЯ ЖИЗНИ 16+
14.00 Х/Ф «КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ»
16+
15.15 АГОРА 16+
16.15 ПЕРЕДВИЖНИКИ 16+
17.15 ПЬ ЗАМИН! МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ФЕСТИВАЛЬ ИСКУССТВ 16+
18.00 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ
16+
19.00 УРОКИ РУССКОГО 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.45 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР 16+
21.30 САТИ. НЕСКОЛЬКАЯ КЛАССИКА...
16+
23.25 Д/Ф «СИЯЮЩИЙ КУПОЛ» 16+
00.10 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+

Домашний



06.30, 04.30 6 КАДРОВ 16+
06.35, 05.30 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.40, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.40, 02.50 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.55, 23.30 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
16+
12.00, 00.35 Д/С «ПОРЧА» 16+
13.10, 01.30 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.45, 01.55 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.20, 02.25 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.55 Х/Ф «ЛЮБОВЬ И НЕВЕСТА» 16+
19.00 Х/Ф «МАЛЕНЬКАЯ ТАЙНА, БОЛЬШАЯ
ЛОЖЬ» 16+

ТНТ



07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 05.50, 06.20,
06.40 Т/С «САШАТАНА» 16+
09.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30,
15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00,
17.30 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30
Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С
«ПОЛЯРНИКИ» 16+
23.00 Х/Ф «РОДНЫЕ» 16+
00.50 Х/Ф «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ» 16+

ЗВЕЗДА



04.05 Т/С «ДРУЖИНА» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.30, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+
09.15 Д/С «ВТОРАЯ МИРОВАЯ» 16+
11.00 Т/С «МОРСКИЕ СТРАХИ. ТАЙНЫ
ПОДВОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
11.50, 13.20, 23.15 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ
РЕЗИДЕНТА» 12+
14.05, 17.10, 03.30 Т/С «СМЕРТЬ
ШПИОНА. СКРЫТЫЙ ВРАГ»
16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
16+
18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 СКРЫТЫЕ УРОЗЫ 16+
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.35 Т/С «ТАСС УПОМОМОЧЕН
ЗАЯВИТЬ...» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.45 Х/Ф «НУБСТВО ПРАВДА» 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 Т/С «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ»
16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА
РАССЛЕДОВАНИЕ» 16+
17.00 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10, 20.00 Х/Ф «ДВА КАПИТАНА» 16+
22.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+
00.45 Д/Ф «ТАЙНА КОМНАТА» 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «ВОИНА С ПРАВОСЛАВИЕМ»
16+
12.10, 23.45 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.20, 12.50 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.15 Х/Ф «НЕЖДАНЫЙ ГОСТЬ» 0+
15.10 Х/Ф «СЫН ПОЛКА» 12+
16.35, 23.55 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.35 Х/Ф «БАРЗЕТ» 0+
18.30 ГЛАВНОЕ. С.А. ШАФРАН. НОВОСТИ
НА СПАСЕ 16+
20.00 БЕСОГОИ 18+
20.40 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ
СВЯЩЕННИКА 12+
21.15 Д/Ф «НАШЕСТВИЕ» 6+
22.15 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
22.45 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
00.50 ПАЛОМИЦА 12+

5 канал



06.00, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛНАЯ
ПЯТЕРКА-5» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.35 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛНАЯ ПЯТЕРКА-6»
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+
00.30 Т/С «СВОИ-6» 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 12.05, 19.30, 23.10 ОТ СЕРДЦА К
СЕРДЦУ 16+
09.50, 16.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ
16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
17.30, 00.45 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
19.35 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ
12+
21.55 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО
12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55,
19.55 ПОГОДА НА ОТВ
08.00 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА
16+
08.20, 15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
08.40, 12.30, 18.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ.
АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30, 18.00, 21.00, 23.30
ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
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 НЕЙРОНОСТЫ 16+
14.10 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК»
12+
14.35 Д/С «РЕДКИЕ ПРОФЕССИИ»
12+
15.25 НОВОСТИ ТМК 12+
15.40 ВЕСТИНИ КОРПОРАЦИЙ 16+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК
16+
17.10 Д/С «МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ»
12+
18.50, 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ 9/2+
16+
20.00, 20.05 СОБЫТИЯ 16+

СТС



06.00, 03.50 Т/С «КУХНЯ» 12+
06.25 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ»
0+
08.35 М/Ф «ЛИГА СУПЕРГЕРОЕВ»
6+
10.35 М/Ф «ЧАРЛИ И ФАНТАСТИЧЕСКАЯ
ЧЕТВЕРКА» 12+
12.15 СУПЕРИНДЗЯ 16+
16.15 ФОРТ. ВОЗВРАЩЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ
16+
17.55 Т/С «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ»
16+
20.00 Х/Ф «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ» 16+
22.40 Х/Ф «2067. ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ»
16+
00.55 Х/Ф «КОДЕР»
16+
02.30 Х/Ф «ПО СЛЕДУ»
16+

ТВ3



06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.15 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00,
17.30 Т/С «СЛЕПЯ» 16+
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45,
13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/С
«ДАДАЛКА» 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.15 Т/С
«НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ»
16+
23.15 Х/Ф «БЕЛЫЙ ШУМ» 16+
01.15 КАДОНИ ШОУ 16+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ
16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ
ИСТОРИИ 16+
15.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ
16+
20.00 Х/Ф «ЦЕНТУРИОН» 16+
21.55, 23.30 Х/Ф «РОБЕРТ - КОРОЛЬ
ШОТЛАНДИИ» 16+
00.45 Х/Ф «ВОЙНА ТОКОВ» 16+

ВТОРНИК, 16 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, 13.35, 14.15, 16.45, 17.15,
22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ. ВСЕ
ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ» 16+
00.00, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



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

НТВ



04.50, 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, 00.20
СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ
16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ТАИНЫ СОВЕТНИК»
16+
22.15 Т/С «БОЛЬШАЯ ВОДА»
16+
00.45 Т/С «ЧУМА» 16+
04.05 Д/Ф «ПО СЛЕДУ МОНСТРА»
16+

МАТЧ ТВ



08.00 ФУТБОЛ. МИР РОС. ПРЕМЬЕР-ЛИГА.
ЛУЧШИЕ 6+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.30, 20.55, 00.00, 03.00
ВСЕ НА МАТЧ 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ.
ОБОЗ ТУРА 6+
12.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.20 НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ 12+
16.55 МАГИЯ БОЛЬШОГО СПОРТА.
ВОДНОЕ ПОЛО 12+
18.25 ХОККЕЙ. ОЛИМПЕТ ЧЕМПИОНАТ
МХЛ. СТАЛЬНЫЕ ЛИСЫ
(МАГНИТОГОРСК) - ТОЛПАК (УФА).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.15 ХОККЕЙ. ОЛИМПЕТ ЧЕМПИОНАТ ХКЛ.
ДИНАМО (МСК) - СПАРТАК (МСК).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.50 ФУТБОЛ. КУБОК ИСПАНИИ. 1/16.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
03.55 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.50, 14.55, 00.10 СТУПЕНИ
ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.40, 22.15 Х/Ф «ПРОФЕССИЯ -
СЛЕДОВАТЕЛЬ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 00.55 XX ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КНИГИ 16+
13.00 ПРОВИНЦИАЛЬНЫЕ МУЗЕИ
РОССИИ 16+
13.30 КАЧОК «13 СТУПЕНЬ»
16+
15.45 Д/Ф «НЕИЗВЕСТНЫЙ СВИРИДОВ»
16+
16.30 ЭМИТАЖ 16+
17.15 Х/Ф «НОВАЯ РОССИЯ»
16+
18.15 Д/Ф «ХРАНИТЕЛИ ЖИЗНИ»
16+
19.00 УРОКИ РУССКОГО 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.35 ЛИНЬЯ ЖИЗНИ 16+
21.30 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
23.25 Д/Ф «СИЯЮЩИЙ КУПОЛ»
16+

Домашний



06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 02.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.20 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
16+
11.45, 00.30 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.25 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.25, 01.50 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»
16+
14.10, 02.20 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.45 Х/Ф «ЛЮБЛЮ ОТЦА И СЫНА» 16+
19.00 Х/Ф «ГРИБНОЙ ДОЖДЬ» 16+
04.25 6 КАДРОВ 16+

ТНТ



07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 05.50, 06.20,
06.40 Т/С «САШАТАНА» 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30,
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00,
14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30,
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/С
«ИНТЕРНЫ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С
«ПРАЗДНИКИ» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С
«ПОЛЯРНИКИ» 16+
23.00 Х/Ф «КОНЦЕРТ ОТМЕНЯЕТСЯ» 16+
01.00 Х/Ф «ВЕСЕЛЫЕ КАНИКУЛЫ» 18+

ЗВЕЗДА



05.15 Т/С «СМЕРТЬ ШПИОНА. СКРЫТЫЙ
ВРАГ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.30, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Т/С «МОРСКИЕ СТРАХИ. ТАЙНЫ
ПОДВОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
11.50, 13.20, 23.15 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ
РЕЗИДЕНТА» 12+
14.20, 17.10, 03.50 Т/С «СМЕРТЬ
ШПИОНА. ЛИСЬЯ НОРА»
16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.35 Т/С «ТАСС УПОМОМОЧЕН
ЗАЯВИТЬ...» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «НУБСТВО ПРАВДА» 16+
10.40, 04.15 Д/Ф «НЕВИДИМЫЙ ПОЕДИНОК.
АБДУЛОВ И ЯНОВСКИЙ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ»
16+
13.45, 04.55 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05, 02.45 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА
РАССЛЕДОВАНИЕ. МАЛЕНЬКИЕ
ТРАГИИ» 16+
17.00 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10, 20.00 Х/Ф «ДВА КАПИТАНА» 16+
22.35 ЗАКОН И ПОРЯДОК 16+
23.05 Д/Ф «ХУДЕТЬ ИЛИ НЕ ХУДЕТЬ?» 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «НАШЕСТВИЕ» 6+
12.00, 23.45 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.10, 12.40, 13.05 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ
0+
13.15 Х/Ф «ДВА ФЕДОРА» 0+
15.15 Х/Ф «СЫН ПОЛКА» 12+
16.35, 23.55, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.35 Х/Ф «БАРЗЕТ» 0+
19.30 БЕСОГОИ 18+
20.40 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ
СВЯЩЕННИКА 12+
21.15 Д/Ф «ПРОТИВОНАШЕСТВИЕ» 6+
22.40, 23.10 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
00.50 Д/Ф «БЛАЖЕННАЯ БАВВАРА.
СКОРБИХ

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15,
22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ.
ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ» 16+
00.00 ШОУ ВОВНА И ЛЕКСУСА
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 МАЛОХОВ 16+
21.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ
СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ
ДЬВЯЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20
СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНИЦУ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ТАЙНЫЙ СОВЕТНИК» 16+
22.15 Т/С «БОЛЬШАЯ ВОДА» 16+
00.45 Т/С «ЧУМА» 16+
04.05 Д/Ф «ПО СЛЕДУ МОНСТРА»
16+

МАТЧ ТВ



08.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ.
ОБЗОР ТУРА 6+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.30, 20.35, 00.00 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.
ОБЗОР ТУРА 6+
12.30, 23.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.20 НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ 12+
16.55 ВИД СВЕРХУ 12+
18.55 ГАНДБОЛ. СЕНА - ГАЗПРОМ
ЛИГА. МАШКА (БЕЛОРУССИЯ)
- ЧЕЛОВЕКИ МЕДВЕДИ (РФ).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
20.55 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ.
ЗЕНИТ (СПБ) - ЛОКОМОТИВ
(КАРАКАРА). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
00.50 ФУТБОЛ. ИСПАНИЯ. 1/16. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.50, 14.55, 00.10 СТУПЕНИ
ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.40, 22.15 Х/Ф «ПРОФЕССИЯ -
СЛЕДОВАТЕЛЬ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 НОВОСТИ
КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 00.55 ХХ ВЕК 16+
12.15 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМСЛО» 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 МУЗЕЙ РОССИИ 16+
13.30 КАБАКОК «13 СТУПЕНЬ» 16+
14.30 Д/Ф «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ» 16+
15.45 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15 35 ЛЕТ ОРКЕСТРУ «НОВАЯ РОССИЯ»
16+
18.15 Д/Ф «ХРАНители ЖИЗНИ» 16+
19.00 УРОКИ РУССКОГО 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ!
20.45 Д/Ф «ВОСПОМИНАНИЯ РУССКИЙ
ХАРАКТЕР...» 16+
21.30 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
23.25 Д/Ф «СЯЮЩИЙ КУПОЛ»
16+

Домашний



06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.15, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30, 23.20 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
16+
11.40, 00.30 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.25 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.50 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»
16+
14.05, 02.20 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «ТРЕБУЕТСЯ МАМА» 16+
19.00 Х/Ф «ПЕРЕЗВОНО ПОЗЖЕ» 16+
04.25 6 КАДРОВ 16+

ТНТ



07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 05.50, 06.20,
06.40 Т/С «САШАТАНЯ» 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30,
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00,
14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30,
17.00, 17.30 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30
Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С
«ПОЛЯНЫ» 16+
23.00 Х/Ф «ЛЮБОВЬ ЗЛА» 16+
00.40 Х/Ф «ОРУЖЕЙНЫЙ БАРОН» 18+

ЗВЕЗДА



05.25 Т/С «СМЕРТЬ ШПИОНОМ. ЛИСЬЯ
НОРА» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Т/С «МОРСКИЕ СТРАХИ. ТАЙНЫ
ПОДВОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
11.50, 13.20, 23.15 Х/Ф «КОНЕЦ
ОПЕРАЦИИ «РЕЗИДЕНТ» 12+
14.05, 17.10, 03.45 Т/С «СМЕРТЬ
ШПИОНОМ. УДАРНАЯ ВОЛНА»
16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ»
16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.35 Т/С «ТАСС УПОМОЩЕН
ЗАЯВИТЬ...» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «НУБСТВО ПРАВДЫ» 16+
10.40 Д/Ф «НЕВИДИМЫЙ ПОЕДИНОК» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ»
16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА
РАССЛЕДОВАНИЕ» 16+
17.00 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10, 20.00 Х/Ф «ДВА КАПИТАНА»
16+
22.35 ХВАТИ СЛУХОВ! 16+
23.05 Д/Ф «90-Е» 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «ПРОТИВОСТОЯНИЕ» 6+
12.05, 23.45 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.15, 12.45 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.10 Х/Ф «АЛЛЕГОР С ОНЕМ» 6+
15.00 Х/Ф «ГОДЫ К НЕСТРОЕВОЙ» 12+
16.35, 23.55, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.35 Х/Ф «БАРЗЕТ» 0+
19.30 БЕСОСОН 18+
20.35 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ
СВЯЩЕННИКА 12+
21.35 Д/Ф «БОРОДИНО» 6+
22.40, 23.10 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
00.50 Д/Ф «РОССИЯ И СЕРБИЯ.
ИСПЫТАНИЕ ЕВРОСОЮЗОМ» 16+

5 канал



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ
16+
05.40, 06.15, 06.55, 07.45, 09.30, 04.45 Т/С
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
08.25 СТРОЙНАДОК 16+
09.35, 10.25, 11.20, 12.05 Т/С
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.55, 17.30,
18.10, 19.00, 19.45, 20.40, 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, 01.20, 02.05, 02.50, 03.25, 04.05 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 Т/С «ПЕРЕЕЗД ИЗ ВЕХОГО
ЖИЛЬЯ» 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 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
23.10 КТО ЖИВИТ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ
16+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО
12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55
ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 23.00 СОБЫТИЯ.
АКЦЕНТ 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»
16+
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 Д/С «РЕДКИЕ ПРОФЕССИИ»
12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК
16+
17.10 Д/С «МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ»
16+
18.45, 23.15 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ
16+
18.55 БАСКЕТБОЛ. ФОНБЕТ. ЧЕМПИОНАТ
РФ - ПРЕМЬЕР-ЛИГА. УТМК (ЕКС) -
НЕФТЯНИК-ТИТАН (ОМСК. ОБЛ.)
16+
21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+

СТС



06.00, 03.35 Т/С «КУНЯ» 12+
06.40 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.20 М/Ф «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА-2.
ПРЕЗАМОРЗКА» 0+
10.20 М/Ф «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА-3.
ОГОНЬ И ЛЕД» 6+
11.55 М/Ф «ЧИНК. ХВОСТАТЫЙ ДЕТЕКТИВ»
6+
13.40 Т/С «МОЛОДЕЖКА» 16+
17.55 Т/С «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» 16+
20.00 Х/Ф «ТРАНСФОРМЕРЫ. ПОСЛЕДНИЙ
РЫЦАРЬ» 16+
23.05 Х/Ф «РУБЕЖ ВЫЖИВАНИЯ»
18+
01.25 КИНО В ДЕТАЛЯХ С ФЕДОРОМ
БОНДАРЧУКОМ 18+

ТВ3



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.15 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00,
17.30 Т/С «СЛЕПТА» 16+
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45,
13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/С
«ГАДАЛКА» 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.15 Т/С
«НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» 16+
23.15 Х/Ф «ЧИСТИЛИЩНИК» 16+
01.15 МИСТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ 16+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ!
16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ
16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ
16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ
16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ
ИСТОРИИ 16+
15.00 100 ВОПРОСОВ ОБО ВСЕМ
16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00, 00.20 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 Х/Ф «ЧЕРНЫЙ ДРОЗД» 16+
21.40, 23.30 Х/Ф «ЛОГОВО МОНСТРА»
16+

ЧЕТВЕРГ, 18 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,
22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ. ВСЕ
ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ» 16+
00.00 ГОРЯЧИЙ ЛЕД. ЧЕМПИОНАТ
РОССИИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ
2026 г. ТАНЦЫ. ПАРЫ. КОРОТКАЯ
ПРОГРАММА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА 0+
01.30, 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 МАЛОХОВ 16+
21.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ
СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



04.50, 09.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ
ДЬВЯЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20
СЕГОДНЯ
08.25 Д/Ф «МОИ УНИВЕРСИТЕТЫ. БУДУЩЕЕ
ЗА НАСТОЯЩИМ» 6+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНИЦУ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ТАЙНЫЙ СОВЕТНИК»
16+
22.15 Т/С «БОЛЬШАЯ ВОДА» 16+
00.45 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
01.00 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ 12+

МАТЧ ТВ



08.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.
ОБЗОР ТУРА 6+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.30, 20.30, 02.00 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ВЫ ЭТО ВИДЕЛИ 12+
12.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.20 НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ
12+
16.55 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
18.55 Д/Ф «КОПА 71» 16+
20.45 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ.
ЛОКОМОТИВ (ЯРОСЛАВЛЬ) - ЦСКА.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.45 ФУТБОЛ. СУПЕРКУБОК ИТАЛИИ.
1/2. НАПОЛИ - МИЛАН. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.50, 14.55, 00.10 СТУПЕНИ
ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.40, 22.15 Х/Ф «ПРОФЕССИЯ -
СЛЕДОВАТЕЛЬ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 00.55 ХХ ВЕК 16+
12.10 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМСЛО» 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. ТЕАТР
16+
13.00 ПРОВИНЦИАЛЬНЫЕ МУЗЕИ
РОССИИ 16+
13.30 КАБАКОК «13 СТУПЕНЬ» 16+
14.25 Д/Ф «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ»
16+
15.40 2 ВЕРНИК 2 16+
16.30 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ! 16+
17.15 ХИМИИ МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ФИЗИКАЛЬНЫЙ ИСКУССТВ В СОЧИ.
ЗАКРЫТИЕ 16+
19.00 УРОКИ РУССКОГО 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.45 Д/Ф «ВОСПОМИНАНИЯ РУССКИЙ
ХАРАКТЕР...» 16+
21.30 ЗНИМА! 16+
23.25 Д/Ф «СЯЮЩИЙ КУПОЛ»
16+

Домашний



06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.40 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.15 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
16+
11.45, 00.25 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.20 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.45 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»
16+
14.05, 02.15 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «СЛИШКОМ БЛИЗКО,
СЛИШКОМ БЛИЗКО» 16+
19.00 Х/Ф «МОЙ ЛАКОВСКИЙ ВРАГ» 16+
04.20 6 КАДРОВ 16+

ТНТ



07.00, 07.30, 08.00, 08.30 Т/С «САШАТАНЯ» 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30,
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00,
14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30,
17.00, 17.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/С
«ИНТЕРНЫ» 16+
18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30
Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С
«ПОЛЯНЫ» 16+
23.00 Х/Ф «ДОСЛЕДНИ БОГА. В ПОИСКАХ
СОКРОВИЩ» 12+
01.10 Х/Ф «ЛИБЕРЯ. ОХОТНИКИ ЗА
СОКРОВИЩАМИ» 12+

ЗВЕЗДА



05.20 Т/С «СМЕРТЬ ШПИОНОМ. УДАРНАЯ
ВОЛНА» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Т/С «МОРСКИЕ СТРАХИ. ТАЙНЫ
ПОДВОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
11.50, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
12.05, 13.20, 23.15 Х/Ф «КОНЕЦ
ОПЕРАЦИИ «РЕЗИДЕНТ» 12+
14.40, 17.10 Д/С «ДИВЕРСАНТЫ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.40 Т/С «ТАСС УПОМОЩЕН
ЗАЯВИТЬ...» 12+
03.05 Х/Ф «ГОЛУБЫЕ ДОРОГА» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «НУБСТВО ПРАВДЫ» 16+
10.40 Д/Ф «НЕВИДИМЫЙ ПОЕДИНОК» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ»
16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА
РАССЛЕДОВАНИЕ» 16+
17.00, 23.05 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.15 Х/Ф «КОНЕЦ ИГРЫ» 16+
22.35 10 САМЫХ... 16+
00.

СВОЯ МОДЕЛЬ СОГЛАСИЯ

СТРАТЕГИЯ НАЦПОЛИТИКИ

gr.ru (в сокращении)
Фото: riadagestan.ru

Магомедсалам Магомедов, заместитель руководителя Администрации Президента РФ, председатель президиума Совета при Президенте РФ по межнациональным отношениям, рассказал о направлениях государственной национальной политики на ближайшее десятилетие.

На государственном уровне

Президент РФ Владимир Путин подписал указ «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2036 года». В текущем году завершается период действия аналогичного документа, задавшего системный подход к управлению национальной политикой в современной России.

Важную роль в реализации Стратегии играет Совет при Президенте РФ по межнациональным отношениям, созданный 7 июня 2012 года. Совет стал площадкой для прямого диалога между органами власти и гражданским обществом. Он осуществляет координацию действий различных ведомств и мониторит ситуацию в стране. При нем действуют рабочие комиссии, объединяющие представителей науки, культуры, межнациональных, этнокультурных, религиозных и молодежных организаций. Удалось выстроить современную единую систему реализации государственной национальной политики на всех уровнях, стабилизировать межнациональные отношения.

Мы регулярно обращаемся к социологическим опросам, чтобы почувствовать настроения людей, и уже на протяжении десяти лет фиксируем в среднем по России 75-80% граждан, положительно оценивающих отношения между людьми различных национальностей и не испытывающих неприязнь к людям другой национальности. Сокращается и доля граждан,

сталкивающихся с нарушением прав из-за своей национальности. Наша задача – свести это к минимуму, как и вероятность конфликта на национальной почве.

Национальные объединения

Значительную роль играет деятельность институтов гражданского общества. В этнокультурной сфере насчитывается около трех тысяч некоммерческих объединений, в том числе – 1258 национально-культурных автономий. На федеральном и региональном уровнях действует система мер государственной поддержки таких организаций. Привлечением их к решению задач госнацполитики активно занимаются общественно-государственная «Ассамблея народов России» и федеральный «Дом народов России».

Совершенствуются государственные меры, направленные на сохранение и развитие этнокультурного и языкового многообразия нашей страны, бережение традиционных духовно-нравственных ценностей народов России. Сегодня в школах России преподаются элементы более чем 60 национальных языков, создаются цифровые словари, издаются учебные пособия. К примеру, в Республике Татарстан успешно действует модель билингвального образования (на двух языках), охватывающая 87% школ.

Поддержка коренных малочисленных народов в регионах их присутствия стала отдельным приоритетом государственной политики. Российская Федерация демонстрирует всему миру исключительное внимание в отношении каждого народа, к сохранению и развитию их языков, решительному пресечению любых проявлений радикализма и национализма.

Внешние вызовы

Мы гордимся тем, что наша страна так многонациональна, но вместе с тем это и большая ответственность. Да, не всегда в нашей многовековой истории народы были дружны между собой. И сейчас со-

храняются исторические разногласия, фиксируем случаи межнациональных и межконфессиональных конфликтов. В большинстве случаев это оказывается «бытовыми» проявлениями нетерпимости, но мы обязаны оперативно реагировать на каждый инцидент.

На этих болевых точках играют наши оппоненты. Они прекрасно знают, каким сложным может быть многонациональное общество, и порой выбирают использование национального и религиозного фактора в качестве инструмента размывания гражданского единства и разрушения территориальной целостности страны. Не секрет, что текущие процессы глобального переустройства мировой политической системы сопровождаются значительной активизацией работы зарубежных антироссийских центров, направленной на дестабилизацию общества.

Но наши западные оппоненты постоянно просчитываются. Они не могут осознать, что в особо сложные для страны периоды многонациональность и многоконфессиональность являлась всепобеждающей силой России. Основой для единства, которое лишь крепнет перед лицом внешней агрессии.

Весомая роль регионов

В Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2036 года уточнены задачи, развивающие положения Конституции РФ, введенные в 2020 году:

- укрепление общероссийской гражданской идентичности (гражданского самосознания) на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей;
- сохранение и поддержка этнокультурного и языкового многообразия Российской Федерации;
- обеспечение межнационального (межэтнического) и межрелигиозного согласия, противодействие экстремизму и возникновению конфликтов на национальной (этнической) и религиозной почве.

Современные угрозы в сфере меж-



национальных отношений проявляются прежде всего в информационном пространстве. В ноябре этого года на заседании Совета при Президенте РФ по межнациональным отношениям Владимир Путин, коллеги – члены Совета – отмечали, что именно скорость распространения новостей и фейков стала критическим фактором риска. Одно локальное происшествие при отсутствии оперативного официального разъяснения способно вызвать цепную реакцию недоверия и напряженности. Поэтому в новой Стратегии особое место занимает совершенствование государственной системы мониторинга, способной в режиме реального времени фиксировать, проверять и нейтрализовать информационные вбросы, а также формировать грамотную своевременную коммуникацию с обществом.

Новая Стратегия усиливает региональный уровень реализации национальной политики. Предполагается расширить инструментарий глав регионов, повысить эффективность координационных органов и обеспечить мгновенное реагирование на локальные инциденты, независимо от масштаба. Регион становится не только исполнителем, но и ключевым элементом национальной системы раннего предупреждения рисков, а его ответственность за информационное сопровождение и профилактику конфликтов возрастает многократно.

ПЕРЕДАЮТ МУДРОСТЬ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ

ДОБРЫЕ СОСЕДИ

Юлия Кудрина

Я хочу рассказать о древнейшем народе, живущем возле Байкала – о бурятах.

По данным последней переписи населения, в России проживают чуть больше 461 тысяч бурят. В том числе в Свердловской области – 264 человека.

Буряты – северный монгольский народ, коренной народ Сибири, который славится своими древнейшими традициями, вероисповеданием и культурой.

Я близко познакомилась с бытом забайкальских бурят, поскольку большую часть своей жизни прожила в Забайкалье, в Чите.

Моя бабушка жила в Бурятии в небольшом селе, летние каникулы я часто проводила у нее. Представители это замечательного народа жили по соседству с бабушкой в обыкновенных бревенчатых домах, но у некоторых семей во дворе сто-

яли юрты из дерева, покрытые войлоком. Бурятские семьи в основном были многодетными. Мы, русские дети, дружили с ними, вместе ходили на озеро купаться. Ловили в корчаги, сплетенные из веток, рыбу. Ее моя бабушка жарила с гусиными яйцами на большой сковороде, и мы с удовольствием уплетали ее всей большой компанией.

Также с большим интересом мы принимали участие в национальных бурятских праздниках. Самодеятельные артисты пели и танцевали. Огромной популярностью пользовались соревнования по борьбе, после которых победитель исполнял так называемый танец орла, проходя по кругу с гордо поднятой головой и широко расставив руки, словно князя.

Буряты наряжались на праздник в национальную одежду – красочно расшитые халаты – дэргелы, преимущественно голубого, зеленого, оранжевого и красного цвета. Девушки украшали волосы и шапочки металлическими и цветными бусами и серьгами.

На празднике можно было полакомиться традиционными бурятскими блюдами – буузы (большие пельмени на пару), бухлер (бульон с кусками говядины или баранины и картофелем), кисломолочными продуктами. Буряты – очень гостеприимный народ, не отпустят голодным, если пришел в гости. Обязательно угостят, напоят густым зеленым чаем, заваренным из прессованного чайного листа. Чай обязательно пьют с молоком, добавляя сливочное масло и соль.

Ближайшими соседями бабушки была семья Жаргала и Баирмы. У них было трое детей – два старших сына и маленькая дочка. Родители работали в совхозе. Когда мама уходила на дойку, мальчишки присматривали за сестрой.

Они держали большое хозяйство: лошадь, несколько коров, овец. В огороде у них росла только картошка, как и у всех бурят. Они почему-то не сажали другие овощи.

Моя бабушка часто пекла пироги и булочки и обязательно угощала соседей. Баирма никогда не возвращала посуду пустой, всегда наполняла тарелку чем-нибудь вкусным – сметаной, творогом, конфетами, ягодами.

У них в доме я впервые увидела фигурку Будды и другие атрибуты буддийской веры. Много позже, в конце 1990-х – начале 2000-х, в Чите был построен дацан – буддийский бурятский монастырь: очень красивая постройка в виде пагоды, окруженная большой территорией. Люди приходят помолиться, послушать, как читают мантры священники – ламы. Буряты, как правило, по важным жизненным вопросам советуются с ламами.

Буряты – очень древний народ. Они передают свою мудрость и веру из поколения в поколение. Поэтому даже молодые люди стараются соблюдать правила и обычаи своего народа и учат этому своих детей.

«У моего дома стоят огромные огереди... Я не обещаю чудес – просто снимаю боль...»

В селе Комаровка уже 67 лет живёт и работает сельский остеопат Алексей Ильич, о котором говорят по всей округе. Мужчина давно на пенсии, но, как утверждают местные жители, до сих пор в расцвете сил.

Каждое утро он встречает очередь из односельчан и жителей соседних деревень. Все едут к нему, чтобы он избавил от болей в коленях или спине. Он поднимает на ноги многих.

Мы решили разобраться, как обычный сельский остеопат добился такой репутации, в чём его секрет.

– Да какие там секреты! У деда я учился, он кору ивы, куркуму и алоэ смешивал. Ну а самый главный лекарь костей и суставов – живокост. Его же не просто так живокостом называли – кости сращивает эта трава, я не шучу. Раньше крестьяне живокостом смазывали больные колени, прикладывали к ушибам и натирали спину. Вот и работали в поле или саду с рассвета до темноты, не чувствуя боли и усталости.

По словам Алексея Ильича, такой рецепт содействует восстановлению хрящевой ткани и суставов, а также



АЛЕКСЕЙ ИЛЬИЧ

может помочь убрать боли, утреннюю скованность, отёки, воспаление, способствует тому, чтобы колени и спина укрепились, легче переносили нагрузки. Тридцать лет деревенский остеопат готовил такие смеси вручную, помогая тем, кому удалось к нему попасть из ближайшей округи. Но когда об Алексее Ильиче из Комаровки заговорили шире, то к остеопату стали приезжать

люди с артритами, артрозами, остеохондрозами, грыжами со всей страны, в том числе столичные светила.

Эта история получила неожиданное продолжение...

Учёные, которые приехали в Комаровку изучить методы Алексея Ильича, заинтересовались его целебным рецептом. И уже через несколько месяцев свет увидели капсулы «Хондронью»

– в их основе был рецепт деревенского остеопата, где главный компонент, конечно же, «природный костоправ» живокост.

– Наверное, такие капсулы стоят дорого? – спросили мы Алексея Ильича.

– Могли бы. Ко мне приезжали толстосумы и хотели купить технологию за очень большие деньги. Но я сразу смекнул, что они на людском горе заработают хотя бы, – отказал. Отдал своё дитя не коммерческой организации, а тем, у кого на первом месте не деньги, а другие ценности – помощь людям. Деньги приходят и уходят. Я никогда не жил богато. Для меня главное – чтобы человек мог нормально жить. Чтобы руки и ноги слушались, чтобы утром подниматься было не мукой, а обычным делом. Оставаться «на своих ногах», жить без боли – это самое главное.

Справка для читателей

В ряде регионов России действует льготное обеспечение капсулами «Хондронью» до 14 января 2026г. Узнать о наличии льгот в вашем регионе и оставить заявку можно по телефону горячей линии: 8-800-303-05-55. При обращении сообщите реестровый номер обращения 9245.

Если у человека есть папилломы, возможно, в организме есть паразиты!

К эксперту по здоровью кожи обращаются тысячи женщин и мужчин, и многим он помогает. Сегодня мы решили узнать у него, что он думает по поводу папиллом.

– По Вашему мнению, что провоцирует возникновение папиллом?

– Если на коже человека есть папилломы, значит, есть вероятность, что в его организме поселились паразиты. Своими токсичными продуктами жизнедеятельности они наносят организму вред.

Первой об интоксикации организма «кричит» наша кожа. Как следствие на ней могут появляться папилломы. И чем больше усугубляется паразитарная инвазия, тем больше появляется папиллом. Эти наросты могут возникать на шее, в области подмышек, в паховой области, на различных частях тела и внутренних органах. Это может вызывать не только неприятные симптомы, но и в целом негативно влиять на здоровье. Поэтому, если папилломы есть, от них важ-



До и после применения «Папиклина»

но избавляться!

– Выжигание или иссечение папиллом может помочь?

– Таким образом можно убрать папиллому с кожи, но косметический эффект не окажет влияния на поселившихся внутри организма паразитов.

– Что же может помочь избавиться от папиллом?

– Я рекомендую использовать натуральный сироп «Папиклин». Он содержит множество полезных компонентов, подобранных в помощь человеку, желающему очистить кожу

от папиллом, а организм – от паразитов. В состав «Папиклина» входят экстракты лесных ягод, андрографиса, грейпфрутовых косточек, родиолы, лимонника китайского, женьшеня, грибов агарика и рейши. Такая продуманная формула способствует уничтожению папиллом, паразитов и их яиц, обладает очищающим действием, содействует детоксикации организма и оздоровлению кожи.

– Если в организме не будет паразитов, то и папиллом на коже не станет?

– Совершенно верно! Сироп «Папиклин» может помочь не просто избавиться от папиллом, но и улучшить общее самочувствие, благодаря очищению организма от паразитов. В таком случае может по-

явиться больше энергии, у человека будет возможность выглядеть моложе и свежее. Более того, я искренне уверен, что, освободившись от паразитов, папиллом и очистив организм, можно прожить на 15-20 лет дольше. Организм свободный от паразитов и папиллом, это не только залог красивой и гладкой кожи, но и крепкое здоровье. Это просто замечательно, когда организм менее подвержен болезням и работает в разы продуктивнее. Сироп «Папиклин» – это не только свобода от папиллом, но и здоровье для всего тела!

ИНИЦИАТИВА ОТ ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ

Мы заботимся о наших гражданах, как о своих близких – с теплом, вниманием и искренней любовью.

Первые 300 человек, которые позвонят до 14 января 2026г., получат 2 упаковки «Папиклина» в ПОДАРОК.

Звоните по телефону 8-800-302-30-30

Назовите промокод 3163 и заберите свой подарок совершенно бесплатно.

Звонки и доставка бесплатные!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

МЫ – ВЕТВИ ОДНОГО ДЕРЕВА

ДОБРЫЕ СОСЕДИ

Елена Зинковская
Фото автора

Фестиваль финно-угорских народов «Калейдоскоп новогодних традиций» прошёл в Екатеринбурге на площадке Дома офицеров Центрального военного округа.

Он собрал более ста общественных организаций, школьников, студентов, деятелей культуры, представителей органов государственной власти и деловых кругов. Почётными гостями фестиваля стали депутат Законодательного собрания региона Михаил Копытов, заместитель областного министра культуры Роман Дорохин, уполномоченный по правам человека в Свердловской области Татьяна Мерзлякова.

«Завершается Год защитника Отечества и 80-летия Победы в Великой Отечественной войне», — отметила, приветствуя собравшихся, Т.Г. Мерзлякова. — Мы благодарны всем народам нашей страны, которые внесли огромный вклад в разгром немецко-фашистских захватчиков и продолжают это делать в период специальной военной операции. Очень важно не забывать о подвигах героев. Следующий, 2026-й год объявлен Президентом РФ В.В. Путиным Годом единства народов России. И я рада, что в этом празднике участвуют не только финно-угорские народы, но и представители других национальностей, проживающих на территории

Свердловской области — татары, башкиры, казахи, русские. Сегодняшний праздник — прекрасная возможность лучше узнать соседей, получить удовольствие от общения».

Идейным вдохновителем и организатором фестиваля стала председатель регионального отделения Всероссийского общественного движения Ассоциации финно-угорских народов Наталья Ябекова. По ее мнению, основная цель мероприятия — укрепить связь прошлого и современности, сохранить яркую, самобытную культуру финно-угорских народов. «Я очень рада, что на наш праздник собралось много гостей, которые не остались равнодушными к познанию национальной культуры, «изюминки» каждого народа. Это помогает нам лучше понимать друг друга. Давайте друг друга ценить, уважать и помнить о том, что мы живем в большой, дружной, многонациональной стране. Да, все мы разные, но мы одинаково горячо любим нашу общую родину — Россию. Мы — ветви одного дерева».

К финно-угорской группе относятся многие народы, проживающие в Северной и Центральной Европе, в Западной Сибири: венгры, финны, карелы, эстонцы, саамы. На территории нашей области проживают марийцы, удмурты, мордва, ханты, манси. Их численность невелика, но они представляют необыкновенно яркий спектр культур, имеют свои уникальные наряды, узоры, национальные блюда, песни, танцы. Это многообразие и представил нынешний фестиваль.

Он открылся выставкой народного творчества представителей национально-культурных объединений Екатеринбурга. Народные умельцы удивляли гостей искусными украшениями, сувенирами. Гости фестиваля, а среди них было много школьников, могли поучаствовать в мастер-классах по созданию народных игрушек, оформлению национальных орнаментов, познакомились с семейными обрядами, новогодними традициями, удмуртов, марийцев, мордвы, хантов, манси. Свердловская областная межрегиональная библиотека имени П.П. Бажова развернула выставку изданий об истории финно-угорских народов, их сказках, легендах, костюмах, рецептах праздничных блюд.

Перед началом концертной программы в фойе участники то и дело пускались в пляс под задорные наигрыши гармошки. А потом все дружно аплодировали моделям, дефилирующим в народных костюмах. Автор коллекции, жительница Березовского Нина Апсаликова рассказала: «По национальности я — марийка. Все началось с того, что племяннице для выступления с марийской песней понадобился народный костюм. Потом у меня и дочка стала выступать, шила наряды и для нее. Дальше поработались армянские костюмы для девочки и для мальчика. Так постепенно появлялся то один костюм, то другой. У меня давно была



мечта создать коллекцию национальной одежды. Но это — работа трудоемкая, и мне все-таки не хватает знаний. Приходится много читать, смотреть альбомы, потом воплощать все в costume. Хочется выдержать колорит каждой национальности, чтобы люди сразу понимали: это — марийский костюм, а это — татарский. Сейчас в моей коллекции — около 15 костюмов 6 национальностей. Но хочется сшить и наряды других народов, так что коллекция будет пополняться».

Кульминацией программы стал концерт творческих коллективов. Особенно тепло зрители приняли известную песню «Матушка-земля», исполненную любительским обществом финно-угорской культуры «Душа» на марийском языке. Вместе с артистами ансамбля пел весь зал.

Фестиваль стал площадкой для живого общения, обмена опытом и знакомства с культурой финно-угорских народов. Здесь каждый мог насладиться искусством народов нашего многонационального сообщества.

ПЕТР — ПЕРВЫЙ!

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото: пресс-служба RCC

В минувшую субботу в Лас-Вегасе екатеринбургский боец смешанных единоборств Пётр Ян вернул себе — спустя почти пять лет! — пояс победителя абсолютного бойцовского чемпионата (UFC) в легчайшей весовой категории (до 61 кг). В поединке с грузином Мерабом Двалишвили уральцы отдали свои голоса все три судьи.

СПРАВКА

Пётру Яну — 32 года. Он родился в Красноярском крае, а фамилию Ян получил от деда, китайца по национальности. Спортом, причём, разными видами — тхэквондо, мини-футболом, гимнастикой, боксом, Пётр начал заниматься в 6-м классе.

В 15 лет, окончив «девятилетку», переехал в Омск, где впоследствии окончил Сибирский университет физической культуры. Там же начал заниматься смешанными единоборствами в клубе «Александр Невский».

В Екатеринбург Ян переехал в сентябре 2018 года. С той поры выступает за клуб «Архангел Михаил».

Взлёт и падение. И новый подъём

Первый бой по смешанным едино-

борствам Пётр Ян провёл в Омске в 2014 году, будучи 21-летним. Поначалу выступал в российской бойцовской лиге ACB, где в 2018 году стал чемпионом, после чего получил предложение подписать контракт с сильнейшей лигой мира — американской UFC (Ultimate Fighting Championship).

Уже через два года — в июле 2020-го — Пётр Ян, ставший к тому времени уральцем, завоевал звание чемпиона организации, победив в титульном бою бразильца Жозе Алду. Ян стал первым уральцем и вторым — после легендарного Хабиба Нурмагомедова — россиянином, выигравшим пояс UFC.

Однако задержаться на вершине Петру не удалось. Первую же защиту титула — в марте 2021 года против американца Алджамейна Стерлинга — он провалил. Бой уралец явно выигрывал, но в какой-то момент, увлекшись, не рассчитав траекторию своего удара и угодил сопернику коленом в голову... За что был дисквалифицирован и лишен чемпионского пояса.

Нелепое поражение надломило Петра. В следующем бою в октябре 2022 года он проиграл Шону О'Мэлли. Эта неудача была особенно обидной, поскольку американец имеет прозвище «Розовый пудель» и известен не столько как серьёзный боец, сколько как главный фрик UFC.

Наконец, в марте 2023-го Пётр Ян встретился с грузином Мерабом Двалишвили. Россиянин вышел в октагон с несколькими травмами, в том числе — с

надрытом передней суставной губы в правом плече. Из-за этого повреждения он практически не бил правой — ударной! — рукой, что, разумеется, сильно повлияло на его действия в стойке. Двалишвили в ходе боя нанёс россиянину в два раза больше ударов. Никому и никогда Пётр не проигрывал с таким отрывом. Неудивительно, что все трое судей отдали предпочтение грузину...

В тот момент многим показалось, что карьера россиянина на этом закончена. Но Пётр Ян сумел пересобрать себя. Он поменял тренеров и за последние два с половиной года успел провести три поединка. Все три он выиграл и заслужил право на новый — первый с 2022 года — титульник. Соперником стал старый знакомый — Мераб Двалишвили, чемпион UFC с сентября 2024 года.

Сломал «Машину»

Грузин, который старше Яна на три года, считался явным фаворитом нового боя. Он выиграл 14 поединков подряд, а рекорд в UFC — 16, при этом только в этом году три раза успешно защитил свой титул. За нечеловеческую работоспособность Мераба прозвали Машиной. На бой с уральцем он согласился без раздумий. И прогадал...

Пётр Ян доминировал на протяжении всего поединка. Он переиграл Двалишвили не только «на своём поле» — в ударах, но и в борьбе, которая считается козырем грузина. Судьи единогласно отдали победу Яну. По их мнению, лишь в одном раунде из пяти Мераб был силь-



нее. Остальные четыре выиграл уралец.

— Спасибо, Лас-Вегас! — сказал Пётр Ян после победы. — Очень счастлив стоять здесь с чемпионским поясом! Спасибо всем болельщикам! Я долго трудился, готовился... Хочу отдать должное команде соперника, она очень сильная.

Привет моей стране — России! Привет всем моим болельщикам из СНГ, моей семье — жене, сыновьям, моей мамочке. Спасибо этим ребятам, которые здесь, в клетке, мне помогли. Спасибо большое, братья!

Пётр Ян стал первым россиянином в истории, который сумел вернуть себе утраченный пояс UFC.

«Нам будет не хватать её энергии ...»

ПАМЯТИ ДРУГА

Ушла из жизни бессменный руководитель Областной общественной организации «Союз «Маяк» Любовь Николаевна Мальцева – давний друг газеты «Пенсионер».

Обладея неиссякаемой энергией и добрым сердцем, она в 2002 году создала областную общественную организацию «Союз «Маяк» для оказания помощи гражданам, пострадавшим от взрыва на ПО «Маяк» в 1957 году. А помощь нужна была в соблюдении требований закона, в улучшении качества жизни ликвидаторов аварии и вынужденных переселенцев.

Под руководством Любови Николаевны «маяковцы» добились получения законных льгот: нуждающиеся получали жилье, земельные участки, выигрывали суды по индексации выплат, получали консультативную и стационарную медицинскую помощь. А еще много путешествовали, поправляли здоровье в санаториях, ходили в театры, на экскурсии. И всё это – при активном организаторском участии Любови Николаевны.

Благодаря ее работе появились филиалы организации в Каменске-Уральском, Богдановиче, Сысерти, Нижнем Тагиле, в посёлке Большие Брусяны Белоярского района.

Земляки могли слышать ее голос по областному радио ежегодно 29 сентября – в годовщину аварии на ПО «Маяк», читать ее статьи в газетах «Уральский рабочий», «Пенсионер». Любовь Николаевна отлично владела словом! Окончив филологический факультет Шадринского пединститута, она работала учителем русского языка и литературы в школе №81 Свердловска, затем посвятила 27 лет трудовой жизни турбомоторному заводу, большинство из которых была редактором заводского радио.

Выйдя на пенсию, она создала и возглавила общественную организацию «Союз «Маяк», которой руководила почти 20 лет.

Нам будет не хватать её энергии, оптимизма и веры в правое дело!

Память о Любови Николаевне Мальцевой будет жить в наших сердцах.

Члены ООО «Союз «Маяк»



Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатьева

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

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.
Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

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

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



УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
ТОЛЬКО ДО 31 ЯНВАРЯ 2026 г.!

СКИДКА 20%
на хирургию катаракты!
ВСЕГО ЗА 21 000 р

(включая операцию и сам хрусталик)
Комплексная диагностика зрения
(по направлению или с подтвержденным диагнозом) и прием врача-офтальмолога
БЕСПЛАТНО

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

С днём рождения!

Поздравляю с днем рождения
И желаю от души
Безграничного везенья,
Счастья, радости, любви.

90 ЛЕТ

ВАЛЕНТИНА ФЕДОРОВНА НЕМКИНА,

Березовский

ВАЛЕНТИНА СТЕПАНОВНА

УДИЛОВА,

Березовский

80 ЛЕТ

АННА ВАСИЛЬВНА ТУРЛОВА,

Михайловск

70 ЛЕТ

ТАТЬЯНА ВЕНИАМИНОВНА

ВАРВАРЮК,

Екатеринбург

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

АННА ИВАНОВНА ВАЛЕЖАНИНА,

Березовский

ЛЮБОВЬ СЕМЕНОВНА

КОСТРОМИНА,

Ирбит

ВЛАДИСЛАВ ВИКТОРОВИЧ

ЛЕВАШКО,

Екатеринбург

МИРА ДМИТРИЕВНА

НИГМАТУЛЛИНА,

Березовский

ГАЛИНА АНДРЕЕВНА

НОВОСЕЛОВА,

Серов

НИКОЛАЙ ВАСИЛЬЕВИЧ

ПЕЧЕРКИН,

Пышминский район

АНАТОЛИЙ ДМИТРИЕВИЧ

ТРУБИНОВ,

Ревда

МАРГАРИТА АФАНАСЬЕВНА

ШИПОВА,

Екатеринбург

**ПОЗДРАВЛЯЕМ
С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ
НАТАЛЬЮ ВЕНИАМИНОВНУ
ВИЛКОВУ**

Поздравляем с днем рождения!

Света, радости, добра,
Постоянного везения
И душевного тепла.

Коллеги, ученики,
г. Североуральск

**ПОЗДРАВЛЯЕМ С 90-ЛЕТИЕМ
ВАЛЕНТИНУ СТЕПАНОВНУ УДИЛОВУ**

Тебе сегодня 90 –

Ты молодец, бабуля, просто:

Ты улыбаешься, цветешь

И всем пример нам подаешь!

В свои годы удивляешь,

Лишь с улыбкой нас встречаешь!

От внучек Алёны,

Евгении и Светланы,

всех родных и близких,

п. Ключевск,

Березовский

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ

ТАТЬЯНУ ГАВРИЛОВНУ

ЧЕБАТАРЁВУ,

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ –

ЧЛЕНОВ СОВЕТА ВETERАНОВ

ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

ЕКАТЕРИНБУРГА

ЕКАТЕРИНУ МИХАЙЛОВНУ

ЛЕБЕДЕВУ,

АЛЕКСЕЯ БОРИСОВИЧА

РАГОЗИНА,

АЛЬФИО НАСИБУЛЛОВНУ

СИРАЖЕТДИНОВУ,

ЛЮДМИЛУ ВАЗГЕНОВНУ УЗЛОВУ

Пусть каждое мгновение вашей жизни
будет наполнено теплом, солнечным
светом и хорошим настроением!

Совет ветеранов

Ленинского района г. Екатеринбурга

Поздравляем с днем рождения ветерана

войны, труженика тыла, многодетную

мать Зою Алифоровну КУКУШКИНУ

Пусть всё лучшее случится!

А всё плохое – прочь уйдёт!

Удачи, как в руках синицы,

Добра, что топят даже лёд!

Совет ветеранов

Академического района,

Екатеринбург

Поздравляем с 70-летием настоящего

профессионала, врача-фтизиатра,

прекрасную жену, маму и бабушку

Людмилу Леонидовну ШАБАЛИНУ

Желаем чудесам случаться,

Мечтам по-крупному сбываться,

Желаем быть всегда здоровой,

В достатке жить под мирным кровом.

Муж, дети, внуки, коллеги,

Верхняя Пышма

Клуб одиноких сердец

● 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

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

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

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

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

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

● Ищу компаньонку – женщину от 50 лет, доброжелательную, ответственную, одинокую. Для помощи пенсионерке по кухне, небольшой уборки.

Возможно бесплатное проживание, питание. Звонить с 11 до 20 ч. Тел.: 8-953-826-16-56

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

● Куплю вырезки из газет, журналов, книги по женской самообороне, карате, тайскому боксу, акробатике; книгу «Самбо» Д. Рудмана, 1979 г. в.; лестницу-стремянку. Тел.: 8-912-039-06-37

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

● Продам свитера, новые, муж., р-р 46-52, куртки демисезон., новые; телефоны старинные, бытовую технику; посуду – хрусталь. Тел.: 8-919-369-04-18

● Продам дом в Артемовском р-не, жил./п. – 64 м², участок 36 соток. Место тихое, рядом леса, река. Земля плодородная. Тел.: 8-963-040-66-23

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 подписит

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 13.30 НОВОСТИ
09.55 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
10.35, 11.25 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
12.15, 17.00 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
14.00 ИТОГИ ГОДА С ВЛАДИМИРОМ ПУТИНЫМ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
19.45 ПОЛЕ ЧУДЕС 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ 12+
23.45 ГОРЯЧИЙ ЛЕД. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ 2026 Г. ЖЕНЩИНЫ. МУЖЧИНЫ. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА 0+
02.05 ПОДКАСТ ЛАС 16+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 13.00, 19.00 ВЕСТИ
09.30, 20.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 17.00 60 МИНУТ 12+
14.00 ИТОГИ ГОДА С ВЛАДИМИРОМ ПУТИНЫМ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
20.30 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ» 6+
22.45 Х/Ф «ЛЕД 2» 6+
01.10 Х/Ф «СТРЕЛКОВ» 6+

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 17.00 СЕГОДНЯ
11.50 ДНК 16+
12.55 ЖДИ МЕНЯ 12+
14.00 ИТОГИ ГОДА С ВЛАДИМИРОМ ПУТИНЫМ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
18.50 Т/С «ТАЙНЫ СОВЕТНИК» 16+
21.00 ЗВЕЗДЫ. НОВЫЙ СЕЗОН 16+
22.45 СВОЯ ПРАВДА 16+
00.40 ЗАХАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУССКОГО 12+
01.20 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+
02.20 Х/Ф «РУССКИЙ ХАРАКТЕР» 16+

СУББОТА, 20 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+
09.00 УНИКУИ И УНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРА 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 Д/Ф «ЕГО ЗВАЛИ МАЙОР ВИХРЬ» 16+
11.10 ВСПОМНИТЬ ВСЕ 12+
12.15 ПОКАЖИ 12+
13.05 Д/Ф «КМ ФИЛЫ» 16+
15.00 Т/С «17 МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ» 16+
17.05 КО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.20 ГОРЯЧИЙ ЛЕД. ЧЕМПИОНАТ РФ. 2026 О+
21.00 ВРЕМЯ
21.35 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 16+
22.45 Д/Ф «ВСЯ ЖИЗНЬ-ИГРА» 12+
23.40 Х/Ф «БОЛЕРО. ДУША ПАРИЖА» 18+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+
09.00 «ФОРМУЛА ЕДЫ» 12+
09.25 ПЯТЕРО НА ОДНОГО 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30 НАШИ. ВОЕНКОРЫ 12+
12.00 ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+
13.00 БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ 12+
14.30, 20.50 ВЕСТИ-УРАЛ
14.50 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ» 6+
17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ! 12+
21.00 Х/Ф «МАЛО ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАДО» 16+
00.40 Х/Ф «КОГДА СОЛНЦЕ ВЗОЙДЕТ» 12+

НТВ

06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.25 СМОТР 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДИМ. 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 НАПОЛПРЕЗНАДЗОР 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+
00.10 Ч.1 Д. 16+

МАТЧ ТВ

08.00 ВИД СВЕРХУ 12+
08.30 «ФОРМУЛА 1» 12+
09.00, 10.10, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 12.30, 17.30, 22.40 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
10.15 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 6+
10.35, 13.00 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК СОДРУЖЕСТВА. СПРИНТ. МУЖ. ЖЕН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
15.00 ЕСТЬ ТЕМА. ПРЯМАЯ ЭФИР
16.20 НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ 12+
16.55 МАТЧ БОЛЬШОГО СПОРТА. ШАХМАТЫ 12+
18.25 Д/Ф «В. САЛЫНЬКОВ. НЕ СПОРИТЬ С ТЕНЕРОМ...» 12+
19.30 ПЛАВАНИЕ. МЕЖДУНАРОДНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ «КУБОК В. САЛЫНЬКОВА». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.45 ФУТБОЛ. СУПЕРКУБОК ИТАЛИИ. 1/2. БОЛОНЬЯ - ИНТЕР. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.50, 15.00 СТУПИИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.35, 22.10 Х/Ф «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ» 16+
09.30 Д/Ф «СОЧИ. ВИЛЛА «ВЕРА» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.10 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 Х/Ф «МОЯ ДОЧЬ» 12+
11.45 Д/Ф «КАПИТАН ЗВЕЗДНОГО ОКЕАНА» 16+
12.45 Д/Ф «КРУГОВОРОТ ЖИЗНИ» 16+
13.30 КАБАЧОК «13 СТУЛЬЕВ» 16+
14.35 Д/Ф «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ» 16+
15.50 ЭНИГМА 16+
16.30 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 16+
17.15 VI ЗИМНИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ИСКУССТВ 16+
18.45 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМСЛО» 16+
19.00 УРОКИ РУССКОГО 16+
19.45 ТЕЛЕКУРС ЮНЫХ ТАЛАНТОВ «СИНЯЯ ПТИЦА» 16+
21.20 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
23.25 2 ВЕРИКИ 2 16+
00.15 Х/Ф «КОМИССАР ПОЛИЦИИ ОБЪЯВЛЯЕТ» 12+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 05.10 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 03.05 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.50 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.50 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.50, 01.45 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.25, 02.10 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.00, 02.40 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.35 Х/Ф «ИДЕАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ» 16+
19.00 Х/Ф «КОГДА СПАДЕТ ПЕЛЕНА» 16+
23.20 УЮТНОЕ УТРО 16+
04.45 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 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, 03.00, 03.50, 04.40, 05.30, 06.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
23.30, 00.30 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 18+

ЗВЕЗДА

05.15 Д/С «ДИВЕРСАНТЫ» 16+
09.00, 13.30, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+
10.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
10.30 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
10.50 Д/С «ЩИТ И МЕНЯ» 16+
11.35, 13.25, 17.10 Т/С «ОПЕРАЦИЯ «НЕМА» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.00 Д/Ф «В ИПОЛЕ ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТОГО... ПАМЯТИ ВОЕННОГО КОНТРАДВЕРЖИКА СТАНИСЛАВА КРУКОВСКОГО» 16+
19.40 Д/С «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+
20.30 Д/С «ВОЙНА МИРОВ» 16+
21.20 СПЕЛРПОРТАЖ. ЧТО РУССКОМУ СМЕШНО... 16+
22.00 ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ! 16+
23.30 МУЗЫКА» 12+
00.50 Т/С «ТАСС УПОМОЩЕН ЗАВЫТЬ...» 12+

Домашний

06.30 Х/Ф «ПЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ» 16+
09.40 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.10 Х/Ф «ПОКА МИД ЧАС» 16+
14.40 Х/Ф «ОБЩАЮ НЕ ЛЮБИТЬ» 16+
19.00 Х/Ф «БЫВШИЕ ЛЮБИМЫЕ» 16+
23.00 Х/Ф «ТЫ МОЯ» 16+
02.50 Д/С «БРАЧНЫЕ АФЕРИСТЫ» 16+
04.30 Д/Ф «ХОНУ ЗАМУЖ» 16+
05.15 Х/Ф «БЛИЗКО К СЕРДЦУ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 04.50, 05.20, 06.10 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
11.25, 12.55, 14.30 БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ 16+
15.55, 18.30 ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ 16+
21.00 ЯРЧЕ ЗВЕЗД 16+
23.00, 02.20, 03.10 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 18+
00.00 ТИТАНЫ 16+
04.00 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 16+

ЗВЕЗДА

04.55 Х/Ф «СХВАТКА» 12+
06.30 Х/Ф «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ЮНЖИ» ГРОМ» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 ВТОРОЕ МНЕНИЕ 16+
09.45 СССР. ЗНАК КАЧЕСТВА 12+
10.35 НЕ ФАКТ! 12+
11.05 МУЖИКИ 16+
11.35 ЛЕГЕНДЫ ИСКУССТВА 12+
12.30 ЛЮБОВЬ НА ЛИНИИ ОГНЯ. ПОД НЕБОМ ИСПАНИИ 16+
13.15 Д/Ф «ЧАСОВЫЕ ПАМЯТИ. БЕЛТАРСЬ» 16+
14.15 Т/С «СМЕРШ» 16+
19.20 Т/С «ОПЕРАЦИЯ «НЕМА» 16+
00.40 Т/С «20 ДЕКАБРЯ» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15, 11.50 Х/Ф «КАССИРШИ» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ
12.30, 15.05 Х/Ф «ВИНА» 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
17.00, 06.05 Д/Ф «НЕИЗВЕСТНЫЙ БРЕЖНЕВ» 16+
18.15 Х/Ф «ВЫХОДИ ЗА МЕНЯ ЗАМУЖ» 16+
20.05 Х/Ф «СТЕКЛЯННЫЙ ДОМ» 16+
22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ 16+
23.05 ХОРОШИЕ ПЕСНИ 12+
00.30 Х/Ф «БЕЛЫЕ РОСЫ» 12+
02.00 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

05.00, 07.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00 Д/Ф «НИКОЛАЙ ЧУДОВТОРЕЦ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
10.35, 14.30 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. ДЕНЬ ПАМЯТИ НИКОЛАЯ ЧУДОВТОРЦА 6+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.50 Х/Ф «ЧУЖОЕ ИМЯ» 16+
16.35 Х/Ф «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ» 12+
18.20 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
19.20 СЛЕДЫ ИМПЕРИИ 12+
20.55, 01.30 Д/Ф «ЗОИНО СТОЯНИЕ. ЧУДО ПОД ГРИМОМ «СЕКРЕТО» 12+
22.00, 02.25 Д/Ф «СВЯТИТЕЛЬ АМВРОСИЙ МЕДИОЛАНСКИЙ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
22.30, 04.10 РУССКИЙ КОВЕЧЬ С ЯНОМ ТАКСИОМ 12+
23.30, 00.00, 00.30, 01.10 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
02.55 Д/Ф «БАТЮШКА ИПОЛИТ» 0+

5 канал

06.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕТНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
07.25, 08.55, 09.30, 10.05, 10.55 Т/С «ВЕЛИКОЛЕТНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 12+
09.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 12+
11.50 ИЗВЕСТИЯ. СПЕЦВЫПУСК 16+
12.00 ИТОГИ ГОДА С ВЛАДИМИРОМ ПУТИНЫМ 16+
17.30, 18.00, 19.00, 20.40, 21.35, 22.20 Т/С «СЛЕД» 16+
19.50 Т/С «СЛЕД. НОВЫЕ ЛЕГАНДЫ» 16+
23.10 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+
00.10, 01.00 ОНИ ПОТРЯСЛИ МИР 16+

ТВ Центр

06.45 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.10 Х/Ф «СТЕКЛЯННЫЙ ДОМ» 16+
09.00 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+
09.30 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
10.05 МИФЫ О ЕДЕ 16+
10.55 ПРОСТО & ВКУСНО 6+
11.30, 14.30, 23.35 СОБЫТИЯ
11.50 СМЕШИТЕ МЕНЯ СЕМОРО 16+
12.40, 05.20 АНЕКДОТ-КЛУБ «НЕХМУРЫЕ ЛЮДИ» 16+
13.15, 14.50 Х/Ф «ДИКАРКА» 16+
17.15 Х/Ф «ДИКАРКА-2» 16+
21.00 ПОСТСКРИПТУМ 16+
22.10 ПРАВО ЗНАТЫ! 16+
23.45 ИСАИЯ 16+
00.25 Д/Ф «Ф-5» 16+
01.05 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+

СПАС

05.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 Д/Ф «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ. МАТЬ МАРИА» 0+
05.55 Х/Ф «ЗИМОРОДОК» 6+
07.35 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
09.00, 21.15 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
10.00 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+
11.05, 20.00 ПАЛОМНИЦА 12+
12.15 Д/Ф «СВЯТИТЕЛЬ АМВРОСИЙ МЕДИОЛАНСКИЙ» 0+
12.45, 13.10, 13.40 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
14.05 В ПОИСКАХ БОГА 12+
14.35 ПРОФЕССОР ОСИЛОВ 0+
15.10 Х/Ф «ДВОЕ И ОДНА» 12+
16.50 Х/Ф «ФРАНЦУЗ» 12+
18.25 Х/Ф «ГОДЫ К НЕСТРОЕВОЙ» 12+
22.15 РУССКИЙ МИР 12+
23.20 БЕСОНОГ 16+
00.35 СПАС-СТРИМ 0+

5 канал

05.00, 05.40, 06.20, 10.05, 11.00, 16.40, 17.35 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» 16+
07.00 Х/Ф «БЕЛЫЙ ТИГР» 16+
09.00 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
09.30 СТРОИТЕЛЬСТВО 16+
12.00, 12.55, 13.50, 14.45 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» 16+
15.40, 18.30, 19.25, 20.20, 21.15 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» 16+
22.10, 23.05 Т/С «ФИЛИН-3» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ 16+
01.05 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+
02.05 Т/С «ФИЛИН-2» 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20 Т/С «ПЕРЕЗД ИЗ ВЕХОГО ЖИЛЬЯ» 16+
09.30, 15.20 НАСТАВЛЕНИЕ 16+
10.00 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 ПРОПОВЕДЬ ИЗ ГАЛЕВСКОЙ МЕЧЕТИ Г. КАЗАНИ 0+
12.05, 01.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
16.30 TATARSTAN TODAY. ОТКРЫТЫЙ МИРУ 16+
17.00, 21.55 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
20.00 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
20.30 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+
21.25, 00.15 КО МЫ ТАТАРЫ? 12+
23.10 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30, 14.35 Д/С «РЕДКИЕ ПРОФЕССИИ» 12+
10.00 Д/С «А ДОМА ЛУЧШЕ» 12+
11.30 Д/С «НАСТОЯЩАЯ ИСТОРИЯ» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.00, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/С «БОЛЬШОЙ ВАСКОК» 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ СЛУХИ 16+
17.10 Д/С «МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ» 12+
18.00 НОВОСТИ ТМК 12+
18.20 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИИ 16+
18.55 ВОЛЕБОЛ. ЧЕМПИОНАТ СУПЕРЛИГ 2025 - 2026. УРАЛОЧКА-НТМК (ЕКБ) - ЕНИСЕЙ (КРАСНОЯРСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+
21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
00.30 Д/С «КАВКАЗСКИЙ ПЛЕННИК» 12+

СТС

06.00 Т/С «КУХНЯ» 12+
06.35 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.10 Т/С «МАМА БИЛА ПРОТИВ» 16+
11.55, 17.50, 21.00 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+
16.50 Т/С «ДОМОУЧАТЦЫ» 16+
19.30 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ГЕОГРАФИЯ ПЕЛЬМЕНИ 16+
04.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХBOOK 16+

ТВЗ

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00, 08.30 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
09.00 НОВЫЙ ДЕНЬ 16+
09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.45 Т/С «ПОРЧА» 16+
15.15, 15.45, 16.15, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/С «СЛЕПЯ» 16+
19.00 Х/Ф «ВИКИНГИ» 16+
21.00 Х/Ф «ВО ИМЯ КОРОЛЯ» 16+
23.30 Х/Ф «ГЕРОИ» 12+
01.30, 02.15, 03.00, 04.00, 04.45, 05.15 МИСТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ 16+

РЕН ТВ

05.00, 17.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 18.50 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00 112 16+
13.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
17.00 ГЛАВНЫЕ ТАЙНЫ МИРА 16+
19.00 ИТОГИ ГОДА С ВЛАДИМИРОМ ПУТИНЫМ 16+
23.00 Х/Ф «КРОКОДИЛ ДАНДИ» 16+
00.50 Х/Ф «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2» 16+

СТС

06.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХBOOK 16+
07.10, 09.30 ПРОСТО КУХНЯ 12+
07.40 М/Ф «КАТАК. ЛЕДНИКОВЫЙ ПОБЕГ» 6+
10.00 100 МЕСТ, ГДЕ ПОЕСТЬ 16+
11.00 УСАТЫЕ ФАКТЫ 16+
12.05 Х/Ф «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ» 12+
14.15 Х/Ф «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА» 16+
16.20 Х/Ф «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ» 12+
18.35 Х/Ф «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. ПОДНЕБЕСНАЯ» 16+
20.50 Х/Ф «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. МИССИЯ КЛЕОПАТРА» 12+
23.00 Х/Ф «ТАЙНА ХЕОПСА» 16+

ТВЗ

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.30 ВКУСНО 16+
09.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
11.00 Х/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕДДИ» 6+
12.30 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕГИОН» 16+
14.30 Х/Ф «ВО ИМЯ КОРОЛЯ» 16+
17.00 Х/Ф «ВИКИНГИ» 16+
19.00 Х/Ф «МЕЧ ДРАКОНА» 16+
21.15 Х/Ф «БУДИКА. КОРОЛЕВА ВОИНОВ» 16+
23.15 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕГИОН» 18+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+
09.00 МИНТРАНС 16+
10.00 САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА 16+
11.00, 13.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+
14.55 СОВЕЗ 16+
16.00 112 16+
16.55 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
17.55 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
19.00 ДОБРОВОЗФИРЕ 16+
20.00 Х/Ф «ДЫШИ!» 16+
21.45 Х/Ф «ВОЗДУШНЫЙ БОЙ» 16+
23.15 ПОБЕДИТЕЛИ 16+
00.45 Х/Ф «БОМБАРДИРОВКА» 18+

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ 16+
09.00 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА 16+
09.25 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО? 16+
10.30 НАУКА И ТЕХНИКА 16+
11.30 КУПИ-ПРОДАЙ 16+
12.00 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ 16+
14.00 Д/С «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+
15.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
16.00 112 16+
17.00 Х/Ф «ПТИЦА В КЛЕТКЕ. ЗАРАЖЕНИЕ» 16+
18.40 Х/Ф «РАСПРАВА» 16+
20.35 Х/Ф «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА» 16+
23.00 ИГРОВАЯ ПРОГРАММА 16+
23.55 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+.

06.40 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ16+
08.00 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+
10.20 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+
11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+
12.00 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+
13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+
14.00 ОДНАЖДЫ... 16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 ЧЕЛОВЕК В ПРАВЕ 16+
17.00 СКАНДАЛЫ 16+
18.00 НОВЫЕ СЕНСАЦИИ 16+
19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ
20.20 ШОУ АВАТАР 12+
23.25 ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ 16+

СКАНВОРД



Табу. Отстрел. Лит. Ирида. Сож. Явор. Вилы. Спа. Минор. Шапка. Дата. Шасси. Лига. Элли. Туш. Рыльце. Крапивница. ПО ВЕРТИКАЛИ: Романтизм. Ибис. Джинн. Омар. Тавр. Дол. Долли. Труссы. Тэц. Лаянье. Шале. Ложка. Браслет. Пшик. Соска. Паром. Паста. Бирка. Суп. Фасад. Риши. Цапля. Каре. Тягло. Окно. Аир. Наст. Квота.

ДОРОГА ЖЕЛЕЗНАЯ, КАК НИТОЧКА, ТЯНЕТСЯ...

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Елена Зинковская
При подготовке публикации использованы материалы svzd.rzd.ru, «Гудок» и «Тюменский курьер».

140 лет назад, 18 декабря (6 декабря по старому стилю) 1885 года было открыто железнодорожное сообщение между Екатеринбургом и Тюменью.

Жизненная необходимость

В начале XIX века железные дороги стали символом прогресса. Но в России железнодорожная сеть росла очень медленно, хотя еще в 1834 году в Нижнем Тагиле крепостные крестьяне Ефим и Мирон Черепановы изобрели и построили первый паровоз – «пароходный дилижанец» и дорогу для него с чугунными рельсами.

К осени 1837 года был проложен рельсовый путь от Петербурга до Павловска протяженностью в 21 версту. Первым поездом, сидя в кресле на открытой платформе, проследовал сам царь, явив подданным пример мужества и любовь к прогрессу. За пять месяцев линию проложили еще на четыре версты до конечного пункта – Царского Села. Лишь через 6 лет сменений империя решилась на следующий проект – линию Петербург-Москва длиной в 650 верст. Она соединила российские столицы в 1851 году.

К 1855 году совокупная протяженность железных дорог в России составила чуть более 1000 км по сравнению с почти 28 тысяч км в США и без малого 13 тысяч км в Англии.

Урал, где в 1860 году производили 71% чугуна, 78% железа и 89% меди всей России, оставался без железных магистралей. Из-за высоких транспортных расходов продукция уральских горных заводов не выдерживала конкуренции. Единственной дорогой, связывающей Сибирь и Россию, оставался Сибирский тракт, который уже не справлялся с решением новых задач. Гужевой транспорт был слишком медленным и затратным. Необходимость в строительстве новых железных дорог росла с каждым годом. Только они могли пробудить к жизни производительные силы края.

Горнозаводская ветка

С конца 1850-х годов предприимчивые люди представляли правительству обоснованные предложения о необходимости соединения железной дорогой Волго-Камского и Обь-Иртышского водных бассейнов, чтобы увеличить торговые обороты России и Сибири. Первый проект уральской железной дороги появился в 1861 году. Его автором был управляющий нижнетагильскими заводами Демидова В.К. Рашет. Он предложил провести дорогу через главные горные округа Среднего Урала: от Перми через Кыновский завод графа Строганова, Тагильский завод Демидова, Алапаевск, Ирбит до Тюмени. Согласования и споры продолжались несколько лет. В конце концов, решено было построить две дороги: транзитную и горнозаводскую. Так 4 октября 1878 года было открыто регулярное движение поездов на участке Пермь – Камасино (Чусовская) – Кушва – Нижний Тагил

– Екатеринбург. Эта дорога протяженностью 669 верст соединила заводы Урала с месторождениями угля и руды, обеспечила вывоз продукции на Каму. Ее называли Горнозаводской.

Смелая идея и поддержка купцов

В 1866 году чиновник особых поручений при министерстве внутренних дел полковник Е.В. Богданович предложил построить железную дорогу «из внутренних губерний в Екатеринбург и далее до Тюмени», обосновав ее необходимость вывозом хлеба из богатой этим продуктом Сибири в страданиях от неурожая районы Поволжья. Но Богданович смотрел и дальше. «Такая дорога, – писал он своему начальству, – будучи впоследствии продолженной через Сибирь к Китайской границе, получила бы важное стратегическое и международное коммерческое значение. Колоссальное хранилище бесчисленных и нетронутых богатств, составляющих залог нашего коренного вещественного превосходства над всей промышленной Европой, ожидает того рычага, которым движутся безжизненные силы...».

Купечество, крайне заинтересованное в создании рельсового пути, соединяющего Азию с Европой и Сибирь с центром России, активно поддержало эту идею. Богатейший предприниматель Альфонс Фомич Поклевский-Козельский убеждал купцов, что «железка» нужна для торговли и для лучшей жизни. Впоследствии он добился, чтобы магистраль прошла через станцию Талица, где располагался его винокурный завод.

Летом 1868 года во время визита в Тюмень третьего сына Александра II Великого Князя Владимира купцы П.И. Подаруев, С.М. Трусов и Н.М. Чукмалдин ходатайствовали перед царевичем о постройке Урало-Сибирской железной дороги. Для финансирования проекта были предоставлены средства, собранные по подписке среди населения Урала и Сибири. Тюменские купцы собрали 26 тысяч рублей. Значительную часть личных средств внес Е.В. Богданович.

В апреле 1868 года Богданович получил высочайшее разрешение от царя и во главе небольшой экспедиции отправился в район строительства будущей трассы «для проведения натурных изысканий». Осенью 1869 года изыскания были закончены. Детальный проект Урало-Сибирской железной дороги, разработанный Богдановичем, был издан специальной брошюрой. Но автору потребовалось еще много времени и усилий, чтобы доказать чиновникам различного уровня необходимость этой дороги.

Шаг в будущее

Только 4 марта 1883 года комитет министров Российской Империи разрешил строительство магистрали от Екатеринбурга до Тюмени через Камышлов. Ее сооружение продолжалось более двух лет и обошлось казне в 41 тысячу рублей за каждую версту. Тогда протяженность этого участка составляла 310 верст (325 км). По всей его длине были уложены стальные рельсы Нижне-Салдинского завода Демидова. Тысячи человек были задействованы на строительстве дороги. Им приходилось пробиваться через обширные леса, множество топких болот,



возводить надежные мосты через реки, используя самые простые орудия труда – топор, пилу, лопату, кайло и тачку.

Первым управляющим дорогой назначили талантливого инженера Н.С. Островского. Он заботился о том, чтобы все станции «удивляли своим видом». На каждой разбивали парк-сад площадью около 1 гектара, в котором была крытая веранда-эстрада и даже площадка для танцев. На крытых перронах каждые выходные играл духовой оркестр. Сами станции получали названия от имен сел, деревень и городов. На всем протяжении дороги через каждые две-три версты устанавливали сторожевые будки. Сторожа охраняли пути от посторонних людей, ежедневно проверяли свой участок за час до прохода пассажирского поезда. На каждой станции служил один жандарм.

Основные работы по дороге были закончены к осени 1885 года. И 27 октября 1885 года Тюмень встречала первый пробный поезд из Екатеринбурга. Он прибыл с санитарной комиссией, главным контролером и инженерами. Вместе с ними приехал и Евгений Васильевич Богданович, к тому времени – уже Его Превосходительство, генерал-майор.

А 6 декабря 1885 года в Николай день (19 декабря по новому стилю) состоялось торжественное открытие Екатеринбург-Тюменской железной дороги. На Екатеринбургском вокзале в присутствии Пермского губернатора духовенство отслужило молебен. В тот день газета «Екатеринбургская неделя» писала: «Давно, лет пятнадцать назад, предприимчивый, энергичный полковник генерального штаба Евгений Васильевич Богданович на свой страх и риск совершил рекогносцировку из Нижнего Новгорода через Казань, Екатеринбург на Камышлов и Тюмень... Многие города, и в том числе – наш Екатеринбург, удостоили Евгения Васильевича званием почетного гражданина, а город Камышлов учредил в Екатеринбургской гимназии вечную стипендию имени инициатора Сибирской железной дороги... Хлопоты Богдановича покауживаны лишь тем, что уловая станция Оверино Екатеринбург-Тюменской линии названа его именем: станцией «Богданович». Награда довольно слабая за ту затрату энергии в течение двух десятков лет, которая вызвала к жизни Зауральские и Заволжские железные дороги. Честь и слава энергичному инициатору Евгению Васильевичу Богдановичу!».

К СВЕДЕНИЮ

О деятельной натуре Евгения Васильевича Богдановича говорят факты

его биографии. Он родился в 1828 году. Окончил морской кадетский корпус. Служил мичманом на Черноморском и Балтийском флотах. В начале 1850-х годов состоял при Новороссийском губернаторе в Одессе, участник Крымской войны. Внес значительный вклад в организацию пожарных команд по всей России, основал школу брандмейстеров – начальников пожарных команд, занимался устройством водопроводов. В 1860-х в чине полковника состоял для особых поручений при министре внутренних дел России. В 1878 году избран старостой Исаакиевского собора.

Е.В. Богданович – почетный гражданин десяти городов России, в том числе – Одессы, Харькова, Севастополя, Саратова, Елабуги, Екатеринбурга, Камышлова, Тюмени. В 1883 году при строительстве железной дороги от Екатеринбурга до Тюмени в Камышловском уезде Пермской губернии была основана узловая станция Оверино. А 26 марта 1885 года она была переименована в честь автора грандиозного железнодорожного проекта и получила название Богданович.

Опора региона

Железнодорожная ветка Екатеринбург – Тюмень связала европейскую часть России с Сибирью. Она, как и планировалось, обеспечила продовольствием районы Поволжья. Из Тюмени потоком пошел хлеб, что создало в Пермской губернии «мельничную лихорадку»: купцы спешно строили мельницы. Кроме того, расширились рынки сбыта промышленного сырья, во много раз увеличился пассажиропоток за счет переселенцев из западного и центрального районов России на восток. Со временем первая железная дорога в Сибирь стала частью грандиозной Транссибирской магистрали, которая объединила всю страну и является самой длинной железной дорогой в мире, связавшей Европу и Азию. А Екатеринбург стал крупнейшей транспортной развязкой.

Сегодня Свердловская железная дорога – филиал ОАО «РЖД» – мощный транспортный комплекс с большим техническим и интеллектуальным потенциалом, связывающий промышленный Урал с другими регионами страны. Ее протяженность составляет 7152 км. Ежедневно по СвЖД курсирует свыше 1300 грузовых, почти 350 пригородных и более 60 пассажирских поездов. С ее станций и вокзалов отправляются более 3 млн пассажиров. Недавно стало известно, что по итогам открытого голосования в 2025 году Свердловская железная дорога удостоена почетного звания «Достоинство Среднего Урала».

СИСТЕМЫ «СТРЕСС-ЭХОКГ» ДЛЯ СВЕРДЛОВСКИХ БОЛЬНИЦ

ДОСТОВЕРНО

Департамент информполитики

Четыре комплекса для выполнения стресс-эхокардиографии общей стоимостью около 65,5 млн рублей поступили в больницы Екатеринбург, Нижнего Тагила и Красноуфимска.

Системы стресс-ЭхоКГ приобретены для Свердловской ОКБ №1, ЦГКБ №24 Екатеринбурга, ГБ №4 Нижнего Тагила и Красноуфимской РБ.

Это оборудование сочетает в себе ультразвуковое исследование сердца, регистрацию электрокардиограммы и измерение давления при дозированной физической или фармакологической нагрузке. Стресс-эхокардиография более эффективна, чем обычная проба с нагрузкой, так как, помимо изменений

на ЭКГ, специалисты видят на УЗИ те сегменты миокарда, которые при нагрузках начинают работать по-другому.

«По распоряжению министерства здравоохранения Свердловской области методика стресс-эхокардиографии внедрена в ряде медучреждений региона для ранней диагностики ишемической болезни сердца. Обследование позволяет раньше выявлять кардиологическую патологию и проводить лечение», – рассказала главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике взрослого населения минздрава Свердловской области Валентина Кочмашева.

«Стресс-ЭхоКГ даёт возможность оценить работу сердца во время нагрузки, что особенно важно для выявления скрытых признаков ишемической болезни сердца, поскольку у большинства пациентов симптомы недостаточ-

ности коронарного кровообращения проявляются только при определённом уровне физической активности», – рассказал заведующий отделением ультразвуковой диагностики ГБ №4 Нижнего Тагила Василий Волохин.

«Мы можем не только с высокой точностью выявить ишемическую болезнь сердца, но и оценить эффективность назначенной терапии, понять, нужна ли коррекция лечения», – пояснил заведующий функциональной диагностики ЦГКБ №24 Иван Леухенко.

С помощью этой методики специалисты могут также диагностировать нарушения ритма сердца, диастолическую сердечную недостаточность или скрытую лёгочную гипертензию. В Красноуфимской районной больнице новый комплекс уже помог обнаружить опасное сужение сосуда у местного жителя Тависа Шамилова и вовремя



выполнить спасительное вмешательство. «В ходе стресс-эхокардиографии врачи обнаружили, что у меня просвет одного из сосудов, снабжающих кровью сердце, закрыт на 80%. А у меня – трое сыновей, очень хочется увидеть, как они встанут на ноги. После выполненного стентирования чувствую себя хорошо», – сказал пациент.

МИФ О 8 СТАКАНАХ ВОДЫ

СОВЕТЫ ВРАЧА

ТГ-канал «ВсемСанПромсвет»

Кажется, кто знает каждый: «Выпиваешь 8 стаканов воды в день, то есть 2 литра, и живешь долго и счастливо!». Но откуда взялась эта цифра и насколько она правдива?

История 8 стаканов началась в XVIII веке, когда Христофор Вильгельм Гуфеланд, лейб-медик прусского короля Фридриха Вильгельма III, в своих руководствах ссылался на опыт «...знаменитого хирурга Тедена, жившего очень долго, одолженный этим единственно сделанной им сь сорока лет привычке пить по семи или по восьми кружек свежей воды».

Врачи XX века уже предупреждали, что речь идет о всей жидкости, которая поступает в организм, в том числе - из пищи. Так что, если вы едите много фруктов и овощей, пьете чай и кофе или едите суп, вы уже получаете значительную часть своей дневной нормы воды.

На самом деле потребность в воде очень индивидуальна и зависит от множества факторов:



- Образ жизни: активные люди, спортсмены или те, кто работает в жарких условиях, нуждаются в большем количестве жидкости.

- Климат: в жаркую и сухую погоду мы теряем больше воды через пот.

- Состояние здоровья: при некоторых заболеваниях, например, лихорадке, диарее, рвоте, организм теряет жидкость быстрее.

В нормальных условиях потребность взрослого человека в воде составляет 1-1,5 мл на 1 ккал потребляемой энергии. В условиях внутриконтинентального климата умеренных широт при умеренной физической нагрузке потребление воды может быть рекомендовано в размере 1 мл/ккал.

Как понять, что вы пьете достаточно? Самый простой и надежный индикатор - это жажда и цвет мочи. Чувствуете жажду? Пейте! Моча светло-желтого или почти прозрачного цвета? Отлично, вы хорошо гидратированы. Моча темно-желтая или янтарная? Возможно, стоит выпить немного больше воды.

Так что, если вы не выпиваете 8 стаканов воды в день, но чувствуете себя хорошо, не испытываете жажды, скорее всего, вы все делаете правильно!

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПРОФИЛАКТИКА

Марина Старостина

Исследования показали, что возраст, в котором люди начинают всерьез задумываться о своем здоровье и меняют образ жизни, – 36 лет. Именно в этот период многие осознают важность заботы о собственном организме. Выяснилось, что этот возрастной рубеж становится поворотным моментом для большинства участников социологических опросов.

Большинство опрошенных отметили, что после достижения 36-летнего возраста они сократили употребление алкоголя и начали регулярно заниматься спортом. Ранее они воспринимали свою жизнь как слишком короткую, чтобы отказываться от удовольствий. Теперь же понимают, что забота о здоровье – важнейшая составляющая долгой жизни. Об ответственном отношении к здоровью

мы поговорили с терапевтом центра спортивной медицины городской поликлиники №13 Екатеринбурга Натальей Вадимовной Артюгиной.

- Что же такое ответственное отношение к здоровью?

- Это – способность людей укреплять и поддерживать свое самочувствие при помощи работников здравоохранения и самостоятельно: соблюдать здоровый образ жизни, проходить обязательные диспансерные осмотры и своевременно обращаться к врачу, если появились проблемы. Никто не хочет быть в тягость своим детям и внукам, поэтому лучше заниматься профилактикой, чтобы жить долго и качественно. Вовремя проходить профосмотры, вовремя заняться физической нагрузкой, той же лечебной физкультурой, а если нужно принимать препараты, то в том объеме, в котором назначил лечащий врач. После 40 лет каждый год человек должен пройти диспансеризацию, обязательно сдать анализ на биохимию крови, сделать кардиограмму, флюорографию. После 60 лет хотя бы раз в

два года пройти колоноскопию, чтобы не упустить серьезную патологию кишечника. Женщинам в обязательном порядке нужно следить за состоянием молочных желез. Правильное питание тоже играет ключевую роль в поддержании здоровья. Желательно придерживаться сбалансированного рациона. От слишком жирной, острой, соленой и сладкой пищи лучше отказаться или свести её количество к минимуму. Человек ощутит прилив сил. Старайтесь употреблять пищу небольшими порциями, но чаще. Отдых также важен для поддержания физического и эмоционального благополучия. Необходимо обеспечивать себе комфортный сон достаточной продолжительности.

- Что вы скажете о приеме витаминов?

- Я против необоснованного приема витаминов. Несмотря на популярность витаминных добавок, их прием должен осуществляться по рекомендации специалиста. Мало кто задумывается, что витамины – тоже лекарство. Никогда не надо пить витамины «просто так»... Их

бесконтрольный приём может привести к разным проблемам. Если у человека нет хронических заболеваний, нет особых состояний, к примеру, повышенной эмоциональной или физической нагрузки, стресса, резкой смены климата, то страдать от дефицита витаминов он не может. А если он питается разнообразно, то и получает с пищей большинство необходимых витаминов.

- Ваши пожелания читателям «Пенсионера»?

- В первую очередь, надо больше любить себя. Гоните прочь грустные мысли, встряхнитесь. Делайте что угодно, но делайте! Больше дела, меньше ненужных мыслей в голове! Здоровье действительно является наивысшей ценностью каждого человека. Забота о нем должна стать частью повседневной жизни. Только сознательное отношение к своему организму позволит сохранить бодрость духа и активность тела на долгие годы. Любите себя, берегите свое здоровье и помните: ваше благополучие зависит исключительно от ваших решений и действий.

КРАСАВИЦА ТЫКВА И БЛЮДО ИЗ НЕЕ

СЕЗОННАЯ КУЛИНАРИЯ

Клара Анчарова
Фото автора

Затянувшаяся осень на Урале внесла в настроение уральцев свои коррективы, температурные качели отрицательно сказываются на самочувствии пожилых.

В эту хмурую непогоду яркую ноту вносит праздничная оранжевая красавица – тыква! Пора готовить блюда из нее – вкусные и полезные.

Родиной тыквы является Южная Америка, откуда она распространилась по всему миру. Поскольку тыква – теплолюбивая культура, ее выращивание на Урале стало возможным благодаря появлению ранне- и среднеспелых сортов, адаптированных к нашему климату.

Учёные считают, что тыква для пожилого человека – настоящая аптека. Независимо от способа приготовления, она сохраняет все витамины и минеральные вещества.

Калий в ее составе позволит сохранить мышечную силу пожилых людей.

После 65 лет люди начинают терять мышечную массу – около 2 кг каждые 10 лет. Недостаток мышечной массы приводит к слабости, в результате – к падениям и травмам. Рацион пожилого человека должен включать 4,7 г калия в день. Железо улучшит состояние пожилого человека, страдающего анемией и сниженным иммунитетом. Железо присутствует и в мякоти тыквы, так и в ее семенах. Пара горстей тыквенных семян обеспечит организм суточной дозой этого элемента.

Цинк тоже содержится в семенах тыквы. Люди старшего возраста часто сталкиваются с такими проблемами, как головокружение, снижение слуха, хрупкость капилляров кожного покрова. Эти симптомы связаны с недостатком в организме цинка.

Благодаря высокому содержанию витамина А, тыква обязательна в рационе людей старшего возраста для профилактики онкологических заболеваний и при снижении остроты зрения. Необходимо помнить, что витамин А усваивается в комплексе с растительными и животными маслами.

Также тыква рекомендована тучным людям, ведь лишний вес в пожилом возрасте – это нагрузка на все органы, одышка, риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарный диабет, варикоз. Пожилым людям тыкву следует употреблять в качестве гарнира к мясным блюдам из баранины и свинины.

Люди старшего возраста часто страдают нарушением функции кишечника. Тыква богата клетчаткой и помогает при зашлакованности кишечника, действуя на организм, как «щётка».

Фраза «Мы – то, что мы едим» принадлежит древнегреческому врачу Гиппократу и означает, что качество и состав нашей пищи напрямую влияют на наше здоровье, самочувствие и продолжительность жизни.

Творожно-тыквенная запеканка

Яркое и необычное блюдо, которое радует нашу семью и наполняет дом осенним уютом.

Потребуется: для творожного слоя – творог 9% – 500 г, сметана – 2 ст. ложки, яйцо – 2 шт., сахар – 80 г, крахмал



картофельный – 2 ст. ложки, ванильный сахар – 10 г; для тыквенного слоя: пюре из тыквы – 500 г, яйцо – 2 шт., сахар – 80 г, крахмал – 20 г, цедра 1 апельсина; заливка – пюре из тыквы – 100 г, яйцо – 2 шт., сметана – 100 г, сахар – 30 г.

Приготовление: смешать по отдельности продукты для творожного и тыквенного слоев. Форму для запекания смазать маслом, выложить сначала тыквенный, затем творожный слой. Выпекать 45 минут при 180 градусах. Вынуть из духовки, сверху вылить заливку и поставить в печь ещё на 20 минут.

КАК ТЕСНОТА ВРЕДИТ ОВОЩАМ?

ШКОЛА ДАЧНИКА

www.botanichka.ru

Зима – отличное время, чтобы набраться полезных знаний для успешного будущего садового сезона. Читайте и запоминайте!

Начинающие дачники нередко сталкиваются с искушением использовать каждый свободный сантиметр земли. Желание получить максимально богатый урожай, высадив больше растений на грядку, выглядит логичным. Но результат обычно оказывается обратным: чем теснее огородным культурам, тем меньше вырастает на участке овощей.

В чём минусы перенаселённой грядки? Слишком близкая посадка – одна из основных ошибок начинающих овощеводов. Им жалко вырывать из земли лишние растения, кажется, что есть вероятность недополучить урожай. Но каждая культура предъявляет определённые требования к густоте посева, если их не соблюдать, можно вовсе лишиться овощей.

Всем культурам необходима определённая площадь питания, на которой они будут из почвы добывать нужные для жизнедеятельности вещества. При слишком плотной посадке растения постоянно «испытывают голод». Им приходится конкурировать с соседями за питательные элементы.

В засушливые годы при загущенной посадке овощам не хватает воды. Из-за недостатка влаги плоды оказываются мелкими или суховатыми. В дождливые периоды ситуация обратная: в почве – избыток воды, она не просыхает, растения не проветриваются. Создаётся благоприятная обстановка для развития гнилей.

Также при загущенной посадке культуры плотно соприкасаются друг с другом, вредителями и патогенным микроорганизмам становится проще поражать соседние растения. Может начаться настоящая «эпидемия», если хотя бы один куст заболел.

Кроме того, для фотосинтеза необходим солнечный свет. При густой посадке его оказывается недостаточно, растения тянутся вверх, к свету и в результате становятся тонкими и длинными. Уплотнённая посадка создаёт трудности и в уходе за растениями. Их сложнее пасынковать, подвязывать, можно пропустить начало болезней.

Хотя при загущенной посадке на грядке оказывается больше растений, чем при разреженном размещении, урожайность культур с 1 кв. метра падает. Пословица «В тесноте, да не в обиде» на огороде не работает.

Томаты – теплолюбивая культура, любящая свет. При переполнении растения его недополучают и тянутся к солнцу, стараясь обогнать собратьев. В результате их стебли истончаются, тощим кустикам бывает сложно удержать плоды. Ослабленные борьбой за существование помидоры позднее зацветают, приносят меньше урожая. Но самое страшное, что в плохо проветриваемых зарослях возникает отличные условия для развития фитофтороза – настоящего бича паслёновых. Заболевание становится причиной потери большей части урожая.

Корнеплоды. Если при посеве натывать семена таких растений, как редис, морковь, репа, брюква и свёкла, в плотную друг к другу, а затем не проредить, формирующимся корнеплодам просто некуда будет расти. Итог – вместо нормальной моркови и редиски вырастает мелкие, кривые экземпляры.

Огурцы при загущенной посадке быстро разрастаются, переплетаются. Растениями не хватает питания, воды, солнечного света. Их листья желтеют, стебли истончаются. Плодов завязывается мало, те, что появились, вырастают мелкими. Из-за отсутствия нормальной вентиляции кусты часто повреждаются болезнями и раньше прекращают плодоносить. При сильном загущении можно попытаться исправить ситуацию, удалив по 1-2 листа с растения, чтобы улучшить вентиляцию и открыть доступ солнечным

лучам. Но тут главное – не переусердствовать, ведь листья синтезируют органические вещества, питающие плоды.

Картофель. При посадке клубней ближе, чем на расстоянии 30 см в ряду, кусты, разрастаясь, начинают конкурировать за свет, воду, полезные вещества и образуют меньше клубней, которые из-за недостатка питания часто остаются мелкими. При плотной посадке картошки листья взрослых растений смыкаются, под ними создаётся влажная среда, способствующая быстрому распространению фитофторы.

Клубни, полученные с больных растений, плохо хранятся, иногда начинают гнить прямо в земле, не набирая веса.

У капусты от загущенности страдает рассада. Близко посаженные сеянцы чаще поражаются «чёрной ножкой». При посадке на грядку капуста, подрастая, начинает затенять соседей. Из-за нехватки солнечного света вилки плохо завязываются, оставаясь рыхлыми или мелкими.

Капуста любит воду, но при плотном размещении влага может застаиваться в почве, растения и поверхность грядки будут плохо проветриваться. Избыточная влага начнёт провоцировать появление заболеваний, что приведёт к потере части урожая.

Как избежать слишком близкой посадки растений на огороде? Интервал размещения на грядке и площадь питания культур рассчитывается в соответствии с их биологическими особенностями. Обычно крупным, ветвистым растениям необходимо больше пространства, чем тем, что формируют лишь 1 стебель.

Самый простой способ избежать загущенной посадки культур – высевать их на расстоянии, рекомендованном производителем семян. У каждого вида овощей есть высокорослые и низкорослые, раннеспелые и позднеспелые, более и менее теневыносливые сорта. Самостоятельно учесть особенности каждого сорта, особенно если он приобретён впервые, не всегда представляется возможным. Так что внимательно читайте информацию на упаковках семян, друзья!

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГРУБОЙ КОЖИ НА ПЯТКАХ

А ВЫ ЗНАЛИ?

«Полезные советы»

С этой проблемой сталкиваются многие пожилые люди. Нередко грубая кожа на ступнях растрескивается, доставляя не только косметические, но и физические страдания. Как справиться с проблемой?

Чтобы избавиться от загрубевшей кожи, пятки нужно распарить, подержав ноги в горячей мыльной воде или содовом растворе: 1 ч. ложка пищевой соды на 1 литр воды.

Когда старая кожа отслоится, считайте налет пемзой и отшлифуйте пятку мелкой пластмассовой, но ни в коем случае не металлической пилкой. Затем обязательно смягчите кожу питательным кремом для ног. Если вы запустили свои пятки, процедуру придется повторять через день в течение двух недель, а затем не реже 1-2 раз в неделю в «банные» дни.

Предотвратить новое огрубение кожи на ступнях помогут растирания. Приготовьте раствор, тщательно размешав в 1 литре воды 2 ст. ложки поваренной соли и 1 ст. ложку пищевого уксуса. Обильно смачивая в нем жесткую рукавицу или мочалку, сильными движениями растирайте пятки. Такая процедура укрепит кожу и сделает ее эластичной.



СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Мамина
сирень»

Галина Михайловна Семяникова из Михайловска обратилась в редакцию с просьбой: «Очень прошу напечатать слова песни «Мамина сирень». Я впервые услышала ее в передаче Андрея Малахова, она тронула меня до слез».

**Автор и исполнитель —
Демидыч (Сергей Кончаковский)**

В этот ласковый солнечный день,
Переполнена вешнюю силой,
Расцвела за окошком сирень —
Та, что мама моя посадила.

Мама нет вот уже сколько лет,
А сирень распустилась, как чудо.
Словно сыну родному привет
Мама шлет издалека, отсюда...

Ясным светом сияют цветы,
Словно взгляд материнский любовью,
Ты прости меня, мама, прости,
Что я виделся редко с тобою.

Что не очень я ласковым был
И давно не бывал у могилы,
Что тебя я почти позабыл.
Ты меня до сих пор не забыла!

И, прощая любую вину,
И готовая стать на колени,
К моему прислонившись окну,
Гладишь стекла ветвями сирени.

ПОДДЕРЖКА
ГРАЖДАН
С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

Социальная защита граждан с ограниченными возможностями здоровья остаётся одним из важнейших направлений работы Социального фонда России.

Гражданам с инвалидностью проактивно, без подачи заявления, назначаются и выплачиваются страховая или социальная пенсия по инвалидности, а также социальные выплаты, что значительно упрощает процесс их получения.

Региональное отделение СФР устанавливает пенсию на основании данных из Федерального реестра инвалидов в течение 5 рабочих дней. Гражданин получает уведомление о назначенной выплате в личный кабинет на портале «Госуслуги» или по почте.

Также в проактивном порядке жителям региона назначаются ежемесячная денежная выплата и набор социальных услуг. Набор соцслужб включает в себя обеспечение лекарствами и медицинскими изделиями, санаторно-курортное лечение, бесплатный проезд на междугороднем транспорте к месту лечения и обратно, бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте.

Кроме того, с 2025 года отделение СФР по Свердловской области автоматически назначает надбавки в размере 1314 рублей к пенсиям всех граждан, которые являются инвалидами I группы или достигли возраста 80 лет. Надбавка ежегодно индексируется вместе с пенсией.

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

Отделение СФР по Свердловской области



ПРИШЛИ И ОСТАЛИСЬ НАВСЕГДА

НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ

Римма Врубель

Мы настолько привыкли к этим овощам, что уверены, будто они всегда были на Руси. Однако это не так. Наш рассказ — о самых известных «пришельцах».

Морковь человечество употребляет уже 4 тысячи лет. Она была известна древним грекам и древним римлянам. В незапамятные времена она попала и на территорию России. Однако вплоть до XVI века считалась деликатесом, а лекари Древней Руси прописывали большим сливочное масло с морковным соком и свежую морковь, до зимы сохранявшуюся в меду. Морковный сок применялся при лечении болезней печени, сердца, носоглотки.

В XVII веке европейцы стали разводить морковь повсеместно, тогда же был выведен один из лучших ее сортов — каротель. В Германии морковь шла на приготовление так называемого

солдатского кофе, который в немецких деревнях готовили до сих пор.

Лук с незапамятных времен возделывали египтяне — у них он пользовался всеобщей любовью, а в Древней Греции считался даже священным растением. Луквица воспринималась греками как символ устройства Вселенной. На праздниках в честь бога Пана — защитника лесов и полей — его скульптурные изображения осыпали луком.

Древние римляне заимствовали это растение от греков. Потребляли его люди всех званий и сословий, заедая во избежание неприятного запаха листьями петрушки и грецкими орехами. От римлян лук перешел к древним германцам, которые, желая похвалить или возвеличить человека, сравнивали его с луком. Цветами этого пряного растения украшали отличившихся в боях воинов. В Испании и Португалии лук и сейчас составляет значимый компонент ежедневного рациона, во Франции большой любовью пользуются луковые супы.

Родиной огурца считается Индия, где до сих пор встречается один из его

диких видов. В этой стране он вошел в употребление более трех тысяч лет до нашей эры. Его название на санскрите означало имя легендарного индийского князя, якобы имевшего 60 тысяч детей, что, по всей вероятности, связано и с многочисленностью семян, и с обилием плодов огурца.

Изображения огурца на жертвенных столах встречаются и на памятниках древних египтян. В Греции во времена Гомера существовал даже город Сикион — «город огурцов». Древние римляне выращивали этот овощ круглый год в парниках и солили в кадках.

Очень давно известен человечеству горох. Горошины были обнаружены на месте поселений, относящихся к каменному веку. Эта культура была широко распространена и в Древней Индии, Древнем Китае, где являлась символом плодородия и богатства. Употребляли горох в пищу и в Древней Греции, Древнем Риме. Во Франции в XVI веке горох вместе с поджаренным свиным салом подавали к столу и короля, и простолюдина. С давних времен очень ценили его



в Германии. В XIX веке в повседневном рационе немецких солдат были гороховая каша и гороховая колбаса.

Кстати, родиной гороха ученые считают Южную Россию, Крым и Кавказ, где он до сих пор встречается в диком виде. Любимым народным кушаньем в России был и остается гороховый суп с ветчиной. В постные дни наши предки пекли пироги с горохом, делали гороховый сыр и гороховую лапшу. Жаль, что рецепты этих блюд не сохранились до наших дней!

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

подписной индекс: **П3196**

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

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

При перечислении 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, 09.12.2025 г. Дата производства 09.12.2025 г. Выход в свет 10.12.2025 г. Тираж 9 000 экз. Заказ 3323.

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

