

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 51 (1281)
17 ДЕКАБРЯ 2025 г.

Дежурный
по номеру



ВОПРОС: КАКИЕ
У ВАС ПЛАНЫ
НА 2026 ГОД?

Ваши звонки принимаются
с 18 по 23 декабря.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912- 229-31-01
Мария Михайловна
Волкова

УЧИТЫВАЕТ ИНТЕРЕСЫ РЕГИОНА И ЖИТЕЛЕЙ

В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПРИНЯЛИ ГОДОВОЙ БЮДЖЕТ НА 2026 ГОД

Как будет жить Свердловская область в следующем году, стало известно на днях: депутаты областного Законодательного собрания поддержали во втором и третьем чтении законопроект «Об областном бюджете на 2026-й год и плановый период 2027-2028 годы», основные направления которого ранее были представлены губернатором Свердловской области Денисом Паслером.

К финальным чтениям проект закона о бюджете на 2026 год и плановый период 2027–2028 годы сформирован в доходной части в объеме 507 миллиардов рублей в следующем году. Это на 16 миллиардов больше, чем в 2025 году. Расходы запланированы в сумме 539 миллиардов рублей – рост на 2,7 миллиарда рублей.

В приоритете – социальные гарантии

«Социальная направленность главного финансового документа региона сохраняется. В приоритете – развитие здравоохранения, образования, культуры и спорта, поддержка участников специальной военной операции и их семей, пенсионеров, семей с детьми, ветеранов и других категорий уральцев, которые нуждаются в особой заботе», – написал Денис Паслер в своих соцсетях.

На социальную сферу будет направлено 359,2 миллиарда рублей, что на 58,9 миллиарда рублей больше 2025 года. Так, на реализацию задач в сфере образования предусмотрено 158,9 миллиарда рублей, социальной

политики – 129,7 миллиарда рублей, здравоохранения – 55,8 миллиарда рублей, физкультуры и спорта – 8,9 миллиарда рублей, культуры – 6 миллиарда рублей. На исполнение всех действующих обязательств по предоставлению мер социальной поддержки различным категориям граждан на 2026 год предусмотрены расходы в объеме 109,8 миллиарда рублей.

Модернизация ЖКХ и строительство дорог

«Безвозмездные поступления из федерального центра в размере 38,6 миллиарда рублей направим на важнейшие для свердловчан проекты и направления: обновление коммунальной инфраструктуры, модернизацию первичного звена здравоохранения, закупку оборудования для детских поликлиник, строительство школ и детских садов, ремонт дорог, поддержку сельхозпроизводителей и предпринимателей. Самое главное при принятии бюджета – учитывать интересы региона и запросы жителей. Бюджет на следующий год направлен именно на это: он обеспечивает социальные гарантии и создаёт основу для будущего роста», – отметил Денис Паслер.

Так, на создание объектов социальной сферы в муниципалитетах региона будет направлено 13,7 миллиарда рублей. В 2026 году будет продолжена работа по строительству и реконструкции объектов ЖКХ, водо- и теплоснабжения на территории муниципальных образований – на эти цели запланировано более двух миллиардов рублей.



Денис Паслер: «Бюджет на 2026 год обеспечивает социальные гарантии и создаёт основу для будущего роста»

Поддержка муниципалитетов

Запланировано строительство и реконструкция очистных сооружений в Среднеуральске и Сысерти на сумму более двух миллиардов рублей. Объекты газификации будут созданы в четырех муниципальных образованиях. Дорожный фонд в 2026 году вырастет на миллиард рублей и составит 40 миллиардов.

Министр финансов Свердловской области Александр Старков сообщил, что по итогам согласительных процедур, а также уточнения федеральных источников финансирования ко второму чтению доходы и расходы были увеличены. «Дополнительные средства, с учетом мнения участников согласительных процедур, направлены на поддержку наших муниципалитетов», – сказал Александр Старков.

Объём финансовой помощи мест-

ным бюджетам в виде межбюджетных трансфертов на 2026 год составит 200,7 миллиарда рублей. Среди бюджетных новаций – созданный резерв для финансового обеспечения мероприятий по социально-экономическому и инфраструктурному развитию муниципальных образований. На 2026 год зарезервировано 7,1 миллиарда рублей.

Председатель Законодательного собрания Свердловской области Людмила Бабушкина назвала областной бюджет на 2026 год и плановый период сбалансированным. «Те вопросы, которые не вошли в параметры бюджеты, в случае поступления дополнительных доходов, будут совместно с правительством рассматриваться в первоочередном порядке», – отметила Людмила Бабушкина.

Департамент информационной
политики Свердловской области

ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВЕН!

ВЫЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗ БЕЗ ОПЕРАЦИИ МОЖНО В МНОГОПРОФИЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ «АНГИО ЛАЙН»

Варикозная болезнь нижних конечностей – самое распространённое заболевание человека. Оно может привести к тяжёлым, а порой и фатальным осложнениям: кровотечения из варикозных вен, трофические язвы, тромбофлебит и другие. Избежать этого можно, только избавившись от варикозных вен.

«Старые» операции с разрезами под наркозом остались в прошлом. Сейчас все проще: пришёл пациент к врачу, тот сделал ему укол в вену, надел специальный чулок, если необходимо, – и можно домой. Современные технологии позволяют гарантированно избавить человека от варикозных вен, даже большого размера без единого разреза и наркоза.

Сосудистые хирурги медицинского центра

«Ангио Лайн» успешно лечат пациентов, в том числе преклонного возраста (самому пожилому было 92 года), с запущенным варикозом. Здесь работают врачи с солидным опытом, доктора медицинских наук и врачи высшей категории.

В клинике практикуют все сертифицированные в РФ методы лечения варикозной болезни: биоклей VenaSeal (не требует ношения компрессионного трикотажа), радиочастотную облитерацию, лазерную коагуляцию, все виды склеротерапии, термокоагуляция. Помощь получают пациенты даже с тяжелой сопутствующей патологией. К тому же

• предлагается бесплатное наблюдение у сердечно-сосудистого хирурга в течение 6 месяцев после операции



• возможно пройти лечение в рассрочку и по полисам ДМС
С 1 по 31 декабря в клинике действует спецпредложение: если после консультации флеболога вы решите пройти лечение варикозной болезни *, вам вернется стоимость первичного приема! Эта сумма будет учтена в качестве скидки на операцию.
Если вы чувствуете тяжесть в ногах, отеки, судороги по ночам – не откладывайте визит к флебологу на потом. Записывайтесь на консультацию уже сегодня! Успейте воспользоваться выгодным предложением!

*лечение должно быть начато не позднее месяца после визита

Запись на прием: 8 (343) 304-63-46

www.mc-angio.ru

г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 86 (ост. Большая),
ул. Сиреневый бульвар, 8

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

«ИСКРЕННИЕ ЭМОЦИИ – ЭТО ДОРОГОГО СТОИТ»

ПОМОЖЕМ НАШИМ!

Подготовлено по материалам
пресс-службы администрации
Среднеуральска
Фото с личной страницы
А. Стасёнка «ВКонтакте»

Времена, в которые мы живём, требуют не только стойкости, но и сердечной отзывчивости. И когда речь идёт о поддержке тех, кто сегодня стоит на защите рубежей Родины, особенно ценно, если помощь исходит не формально, а с душой, адресно, по-соседски. Именно так поступает Среднеуральск – город, где забота о земляках стала делом чести и каждого жителя, и руководства муниципалитета.

Недавно глава города Алексей Стасёнок вернулся из Донбасса. Это была уже его вторая поездка на передовую – не в качестве наблюдателя, а как одного из тех, кто привёз гуманитарную помощь. Двадцать тонн груза – целая фура, набитая до отказа: не просто «что-то для бойцов», а то, что они сами просили. Мотоциклы и «УАЗ» – для оперативности передвижения; маскировочные сети и плащи-невидимки – для безопасности; запчасти, медикаменты, продукты питания – для выживания и боевого духа. Но особенно тронули воинов-среднеуральцев коробки с картофелем, выращенным на полях Среднего Урала, и свежее сало, которое предоставили местные волонтеры.

– Минобороны, конечно, обеспечивает продовольствием, – рассказывает Алексей Викторович. – Но когда боец держит в руках картошку, которую посадили и собрали его земляки... Это уже не еда – это частичка дома.

Именно такие моменты, по его словам, остаются в памяти надолго. Улыбки солдат, их глаза, полные слёз при виде детского письма, нарисованного малышом из городского садика. «Я ухожу в рейд на две недели, – говорит один из них, – а это письмо кладу под броню. Оно греет сильнее любого термобелья».

Алексей Стасёнок ездит на Донбасс не ради громких репортажей. Он едет потому, что считает это своим долгом. Когда он стал главой Среднеуральска, многие из тех, кого сегодня поддерживает город, уже служили на передовой. Они не знали его лично, не видели, как выглядит их новая власть. А теперь знают. Видят. И чувствуют: их не забыли.

– Для ребят очень важно, что именно глава приехал – сам, до Авдеевки, – говорит А. Стасёнок. – Это знак: вы

не одни. Вас ждут. О вас заботятся не только родные, но и весь родной город. Это помощь, рождённая единением и мужеством.

Администрация Среднеуральска – сердце гуманитарного моста: каждая посылка идёт по позывному – конкретному бойцу, заключившему контракт от города. Под опекой – уже около 150 героев. Фура везёт посылки для 70 из них, но город не останавливается. За каждым бойцом – целый Среднеуральск!

Муниципалитет берёт на себя все расходы: аренда машины, бензин, командировочные. Но это – лишь видимая часть. Гораздо важнее – работа, которую город ведёт у себя дома.

В Среднеуральске действует инициативная группа «Поможем. Поддержим». С каждым годом её ряды пополняются, прирост – на 15-20%. Люди отдают вещи и продукты, а еще они включаются в процесс: шьют, вяжут, упаковывают, координируют. Ежегодно дворец культуры проводит концерт, на котором чествуют самых активных – волонтеров, руководителей предприятий, пенсионеров, школьников. Это не просто благодарность, а укрепление общинного духа.

Особое внимание – возвращающимся. В доме № 23а на улице Бахтеева скоро откроется центр адаптации для участников СВО. Помещение выделила администрация, помогла с остеклением, отоплением, стройматериалами. Здесь смогут собираться не только сами ветераны, но и их семьи, чтобы общаться, отдыхать, чувствовать, что город рядом и после возвращения из зоны СВО.

А ещё в здании администрации появился музей трофеев. Экспонаты передали сами бойцы. Это не коллекция для показа, а память, застывшая в железе и ткани. Чтобы дети и внуки знали: их родные прошли через это. И выстояли.

Одна из самых трогательных историй последней поездки – про стелу в Авдеевке. Алексей Викторович привёз с собой краску – думал, что поможет привести её в порядок. Но, увидев стелу не на фото, а воочию, понял: это сооружение высотой с многоэтажку покрасить в одиночку не получится. «Но я обязательно вернусь. Уже в роли волонтера», – говорит он с улыбкой.

И это, пожалуй, главное. Помощь – не разовое мероприятие, а образ мышления. Власть в Среднеуральске старается решать вопросы без бюрократии. Например, недавно бойцы спросили: а когда выделяют земельные участки? Ответ последовал сразу: десять участков – до Нового года. Конкретно. Поимённо.



Сейчас город собирает новый гуманитарный груз, на этот раз – генераторы, средства радиоэлектронной борьбы, приборы для обнаружения дронов, лекарства, тёплые вещи. Пришли первые заморозки, значит, пора заботиться о том, чтобы на передовой было не только безопасно, но и тепло.

Говоря о поездке, Алексей Стасёнок не упоминает героизма. Он говорит о простом: «Мы – одна команда. И если кто-то из нашей команды в беде, мы не отворачиваемся». А потом добавляет тихо:

– Искренние эмоции... Это дорогого стоит.

Да, дорогого. Особенно когда они рождаются не от слов, а от дела. От картошки с родного поля. От письма с детским каракульным «спасибо». От



уверенности солдата, что, куда бы его ни занесло, дом его помнит, ждёт и поддерживает.

В такие моменты понимаешь: сила России – не только в оружии, но прежде всего – в людях. В тех, кто умеет быть рядом – не на словах, а на деле.

ДОСРОЧНО НА ПЕНСИЮ ЗА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СТАЖ РАБОТЫ

СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

Жители Свердловской области с длительным стажем работы имеют право на назначение страховой пенсии по старости досрочно. Для этого мужчинам необходимо проработать не менее 42 лет, женщинам – не менее 37 лет.

В 2025 году отделение СФР по Свердловской области назначило пенсии за длительный стаж работы 1120 жителям региона.

Выход на пенсию возможен на два года раньше установленного срока, но не ранее 55 лет – для женщин и 60 лет – для мужчин, также требуется наличие не менее 30 индивидуальных пенсионных коэффициентов. В стаж, учитываемый для назначения такой пенсии, включаются только периоды официального трудоустройства на территории РФ при условии перечисления страховых взносов, периоды получения выплат по временной нетрудоспособности, а

также время прохождения срочной военной службы.

Нестраховые периоды – получение пособия по безработице, время ухода за детьми и нетрудоспособными гражданами – не учитываются в стаж, дающий право на досрочный выход на пенсию. Однако при оформлении пенсии на общих основаниях эти периоды учитываются в стаж, как и время работы.

Уточнить информацию о стаже и количестве заработанных пенсионных

коэффициентов можно на портале «Госуслуги», запросив выписку из индивидуального лицевого счета. Получить выписку можно и в клиентских службах регионального отделения СФР или МФЦ.

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

**Отделения СФР
по Свердловской области**

НЕ ПРОСТО ХРАНИЛИЩА ЗНАНИЙ

У КНИЖНОЙ ПОЛКИ

Елена Зинковская

Свердловская область является одним из лидеров по числу общедоступных библиотек и объему библиотечного фонда. Сегодня на территории Свердловской области работают 828 государственных и муниципальных библиотек, в которых хранятся более 15 млн книг.

Редким изданиям продлят жизнь

В середине декабря на базе областной библиотеки имени Белинского в Екатеринбурге открылся первый в Уральском федеральном округе Центр по реставрации редких и ценных книг.

Здесь будут сохранять и возвращать к жизни обветшавшие издания, спасать старинные книги, обучать реставраторов из других регионов. Только фонд библиотеки Белинского насчитывает более 2,3 млн единиц хранения, около 250 тысяч из них – рукописные книги и редкие издания. Одни нуждаются в срочной реставрации, другие – в консервации и специальном хранении. Похожие проблемы испытывают и другие библиотеки, а также музеи, архивы нашего региона. Центр поможет в реставрации и сохранении книжных памятников и культурного достояния для многих фондодержателей. А сотрудники региональных библиотек смогут проходить здесь курсы повышения квалификации, связанные с сохранностью фондов.

Региональный центр по реставрации редких и ценных книг был создан на базе отдела консервации и реставрации фондов, который работал в библиотеке им. Белинского с 2003 года. «Для его ремонта и расширения Российская государственная библиотека закупила оборудование на 26 млн рублей, еще около 24 млн из областного бюджета выделило правительство Свердловской области, – отметила директор Свердловской областной библиотеки им. Белинского Ольга Титова. – Сегодня наш Центр реставрации и консервации занимает 400 квадратных метров и считается вторым по площади (первый – в Новосибирске), он очень грамотно зонирован. В нем есть рабочие помещения, где работают художники и реставраторы, есть учебный класс и лаборатория для изучения различных «заболеваний» книг.

Современное высокотехнологичное оборудование позволило значительно увеличить объем реставрационных и консервационных работ. Массовый библиотечный переплет документов будет составлять на следующий год 1500 единиц хранения, реставрационное вмешательство ждет не менее 90 единиц хранения, фазовая консервация – не менее 1 тысячи единиц. Не менее 50 документов в год ждет инкапсуляция. Это новый процесс для нашей библиотеки, когда репродукции упаковываются в специальную полиэтиленовую пленку, запаивая со всех сторон. Тем самым репродукция может сохраняться длительное время. Отреставрированные книги станут находиться в специальных

хранилищах и будут доступны только по определенному запросу для научного изучения. Центр также полностью закрывает потребности в реставрации не только нашей библиотеки, но и других библиотек региона».

Динамичное развитие

Уходящий 2025 год стал насыщенным, интересным для всей библиотечной сферы Свердловской области. В рамках национального проекта «Семья» и его составляющей – проекта «Семейные ценности и инфраструктура культуры» – были открыты 6 модельных муниципальных библиотек. Всего же за последние



пять лет в области открылось 33 модельные библиотеки, 23 из них созданы за счет средств федерального бюджета (195,53 млн рублей) с софинансированием из областного бюджета (6,47 млн рублей) и 10 библиотек – за счет средств областного бюджета (30 млн рублей).

Также после масштабного обновления 10 декабря в Екатеринбурге открылась библиотека №14 по адресу: ул. Свердлова, 25. В новом пространстве появились современное оборудование, мебель и тематические залы.

На 2026 год в Свердловской области запланировано открытие 6 новых модельных библиотек общей стоимостью 57 млн рублей. Весной в областном центре распахнет двери библиотеки №19 на улице Малышева, 128, которая носит имя Чехова. Она получит новую специализацию, став современным интеллектуальным пространством для студентов.

Уральские библиотеки никогда не были исключительно пунктами книговыдачи. Они активно развиваются, экспериментируют, внедряют новые формы работы: книжные выставки, фестивали и ярмарки, интеллектуальные клубы, творческие встречи с писателями, концертные программы, конкурсы и другие мероприятия. Визитной карточкой региона стал книжный форум «Библионе на Урале», который проводит библиотека им. Белинского. В этом году его посетили более одной тысячи человек. Успешным был и литературный десант свердловских библиотекарей в Донецкую и Луганскую народные республики. Любимыми у свердловчан стали областной фестиваль детской поэзии «Щегол», программы «Лето книжного цвета», семейный марафон «Бегом в библиотеку». На базе 9 библиотек областного центра действует социальный проект – Университет неформального образования для жителей «серебряного» возраста «Активные старшие», в котором активное участие принимает и газета «Пенсионер».

По итогам всероссийского конкурса



Фестиваль «Красная строка»



Центр реставрации

библиотекарей года 2025 года, учредителем которого выступает Министерство культуры Российской Федерации, лучшим IT-библиотекарем признан сотрудник Серовской центральной городской библиотеки имени Мамина-Сибиряка Илья Новиков.

Ждет радость новых встреч

Показателем высокого уровня библиотечного дела в нашем регионе стал и тот факт, что Екатеринбург получил статус «Библиотечной столицы России 2026 года». Это почетное звание столице Среднего Урала присвоила Российская библиотечная ассоциация по итогам ежегодного Всероссийского конкурса. Конкурс «Библиотечная столица России» проходит с 1998 года и представляет передовой опыт регионов России в библиотечном деле. Ежегодно один из городов получает почетное звание и становится местом проведения Всероссийского библиотечного конгресса и Конференции Российской библиотечной ассоциации, куда съезжаются специалисты сферы со всей страны. В 2006 году – 20 лет назад – Екатеринбург уже становился «Библиотечной столицей России» и принимал Всероссийский библиотечный конгресс. Таким образом, Свердловская область – единственный регион, который проведет это мероприятие уже второй раз. Масштабная подготовка к нему началась. На проведение мероприятия власти выделяют

24 млн рублей из областного бюджета, еще 10 млн предоставят власти уральской столицы.

На форуме соберутся библиотекари со всей страны и из-за рубежа, чтобы обсудить инновации, точки роста – каждый в своей сфере: будь то модельные, городские или сельские библиотеки. Главная цель – продвижение книги. В программе конгресса – книжные ярмарки, лекции, встречи с известными писателями, театральные постановки, мастер-классы и другие культурные события. Планируется, что в дни работы форума в Екатеринбурге пройдет книжный фестиваль «Красная строка», который привлекает и специалистов библиотечной сферы, и писателей, и издательства, и, конечно, читателей. Так что предстоящий год подарит радость встреч не только библиотечному сообществу, но и всем жителям Среднего Урала.

«Екатеринбург славится библиотеками и подвижниками библиотечного дела, высоким уровнем книжной и читательской культуры. Наша сеть библиотек – одна из крупнейших в России. Это не только хранилище знаний и культурных ценностей, это центры общественной жизни, площадки для образовательных, краеведческих и патриотических проектов. Свердловская область традиционно занимает высокие места в рейтингах самых читающих регионов страны», – отметил в своих соцсетях губернатор Свердловской области Денис Паслер.

Дежурный по номеру
Марина Блинова

ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ ОСВОИТЬ – ЭТО ГЛАВНОЕ!

Цифровизация – это внедрение современных технологий в бизнесе, образовании, здравоохранении, транспорте, государственном управлении. наших читателей мы попросили ответить на вопрос, насколько им доступны цифровые технологии, каким образом их использование улучшает качество жизни пожилых граждан?

Важно, но всем ли доступно?

Вопрос о том, что цифровые технологии – это, несомненно, прогрессивно и удобно, не вызывает сомнений, ведь целью применения цифровых технологий является стремление качественно улучшить условия жизни граждан: сокращение бумажного документооборота, появление такой удобной формы оплаты, как электронные кошельки, внедрение онлайн-услуг и сервисов, доступность важной информации, и все это – при значительном сокращении временных и организационных затрат.

Эти преимущества современных технологий признают наши читатели. Но большинство из тех, кто позвонил дежурному корреспонденту, говорили о невозможности пользоваться цифровыми технологиями по причине ограниченности материальных средств, невозможности приобретения современных смартфонов, а также об отсутствии Интернета.

А некоторые читатели ссылаются и на достаточно преклонный возраст, трудности с освоением новой информации, новых незнакомых слов, опций, вариантов работы с компьютером.



perm.aif.ru

Нужны грамотные консультанты

Ольга Владимировна из Режа также отмечает удобства современных технологий при заказе такси, билетов на транспорт, в театр или на концерт, оформление покупок на маркетплейсах – это здорово и удобно. Но встречаются случаи, когда молодые работники, к которым пожилым людям приходится обращаться в многофункциональных центрах, банках, регистратуре поликлиники, подразделениях Социального фонда России, не всегда сами обладают в должной степени необходимыми умениями и навыками. А результат – неправильно оформленные документы в МФЦ или поликлинике, неверная информация в ответе на запрос.

На портале «Госуслуги» иногда не удается открыть для чтения или копирования документ или невозможно переслать или прикрепить документ, аналогичная картина бывает и с сайтами интернет-провайдеров.

Не могу не привести ответ читательницы **Ирины** из Екатеринбурга по поводу ее отношения к цифровым технологиям: «Замечательно, удобно и быстро». Исходя из возраста читательницы, а ей – 45 лет, я поинтересовалась, как относятся к этим технологиям родители Ирины, пользуются ли ими? Собеседница ответила: «Иногда даже лучше меня, молодцы! Правда, сначала мы, конечно, им помогали». Подводя итог, приходится констатировать: немногие пожилые граждане используют или имеют возможность пользоваться цифровыми технологиями. Для этого есть ряд причин – стоимость телефонов, ноутбуков и других гаджетов, отсутствие Интернета. Пугает пожилого пользователя и большое количество новых незнакомых технических терминов, установка приложений, управление паролями и прочее – все это вызывает проблемы.

И, конечно, сказывается отсутствие понятных пожилым людям инструкций, консультационных пунктов или курсов обучения. А желание научиться этому важному навыку у граждан «серебряного» возраста есть. Они понимают, насколько это удобно и полезно. Поэтому хорошо, когда рядом есть поддержка близких, волонтеров или профессиональных преподавателей. Но еще лучше будет, когда желающих помочь пенсионерам освоить «цифру» станет больше.

И прежние заботы

По-прежнему не остались без внимания наших читателей вопросы благоустройства и своевременной уборки дворов, невозможности попасть на личный прием к депутатам, отсутствия контроля за исполнением законов в области ЖКХ, повышения стоимости газеты «Пенсионер» и трудности ее покупки в связи с уменьшением количества киосков.

По этим вопросам нам позвонили **Виктор Артемьевич** и **Римма Васильевна** из Нижнего Тагила, **Сергей Анатольевич** из Верхней Туры, **Владимир Андреевич** из Асбеста, **Нина Михайловна** из Первоуральска. А **Надежда Александровна** из Байкаловского района обратилась по вопросу помощи в перерасчете пенсии за неучтенный трудовой стаж.

И, конечно, не могу не сказать о **Нине Сергеевне** из Екатеринбурга, которая передает поздравления с наступающим Новым годом коллективу нашей газеты и всем читателям.

Возраст – не преграда

Татьяна Георгиевна из Екатеринбурга, 77-летняя пенсионерка, логопед-дефектолог, продолжает и сейчас работать с детьми и отмечает, что цифровые технологии – это хорошо и удобно. И в работе, и в жизни. Она сама освоила многие функции: пользование Интернетом, фото- и видеосъемку, работу с информацией, заказ товаров на маркетплейсах, поиск необходимой информации по работе и по другим вопросам.

Поделилась она с нами и тем, как помогают эти умения в возникшей непредвиденной ситуации. Несколько лет назад Татьяна Георгиевна сломала ногу. И так случилось, что в это время рядом не оказалось людей. Она заказала по телефону такси и дальше все сложилось более-менее удачно. Конечно, при возникновении трудностей с применением цифровых технологий к ней на помощь приходят ее дети.

Она поделилась еще одним, на мой взгляд, очень правильным наблюдением: вряд ли на улице можно встретить пожилого человека, уткнувшегося в телефон, который ничего вокруг себя не слышит и не замечает. А вот детей и молодых людей, уткнувшихся в гаджеты и при этом переходящих дорогу, просто идущих по тротуару, достаточно много, а ведь такое поведение – опасность для окружающих, и для них самих.

Хорошо владеет цифровыми технологиями и соответствующими устройствами **Елена Геннадьевна** из Екатеринбурга. Она тоже отмечает, что при наличии соответствующего оборудования цифровые технологии – это благо, но, как оказалось, не для всех. Для пожилых людей, даже владеющих нужными навыками, имеющих смартфоны, например, оплачивать проезд по QR-коду в общественном транспорте, где много народа, неудобно. Ведь необходимо дойти до места оплаты, достать телефон в движущемся транспорте, навести аппарат и считать код, а потом еще все аккуратно, надежно убрать. Толчея в транспорте этому мешает.

Екатеринбурженка **Галина Васильевна** тоже отмечает удобство и преимущества цифровых технологий, особенно возможность быстрого получения информации, осуществления платежей за квартиру, возможность быстро заплатить налоги, заказать нужные справки и другие документы на сайте «Госуслуги».

Читательница обращает внимание на то, что в телефоне есть опции, которыми она не пользуется, это только затрудняет работу с ним. А обратиться за помощью и консультацией некуда, офисы операторов сотовой связи такие услуги не оказывают, и нет инструкций, где можно бы было об этом прочитать.

С этим же вопросом позвонил и **Николай Николаевич** из Верхней Пышмы. Он часто ездит в другой город в больницу и заказывает через сайт «Госуслуги» талоны на прием к врачу, записывается на обследования. А также оплачивает проезд в транспорте, используя цифровые технологии. Но при этом он отмечает: «Пусть бы было меньше кнопок на телефоне, меньше функций, но и телефон бы был дешевле».

СТАТИСТИКА

Дежурному поступил **21** звонок

из Асбеста, Нижнего Тагила, Верхней Туры, Верхней Пышмы, Режа, Байкалово, Екатеринбурга, Березовского, Серова. Полевского, Первоуральска.

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, 01.15, 03.05 ПОДКАСТ. ЛАБ 16+
12.25 ГОРЯЧИЙ ЛЕД. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ 2026 Г. ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА 0+
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.55 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+
00.15 ВРЕМЯ 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, 02.30, 03.30 Т/С «ШУША» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. НАСЛЕДИЕ» 6+
23.50 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. 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 «ТАЙНЫЙ СОВЕТНИК» 16+
22.15 Т/С «БОЛЬШАЯ ВОДА» 16+
00.45 Т/С «ЧУМА» 16+
04.05 ПО СЛЕДУ МОНСТРА 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ВЫ ЭТО ВИДЕЛИ 12+
08.30 БИАТЛОН 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 23.00, 02.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 ЛИЦА СТРАНЫ 12+
11.25 СПОРТИВНЫЙ ДАЙДЖЕСТ 16+
12.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.20 НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ 12+
17.00 ЛЫЖНАЯ СТРАНА 12+
17.35 ГРОМКО. ПРЯМОЙ ЭФИР
18.45 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. МЕТАЛЛУРГ (МАГНИТОГОРСК) - НЕФТЕХИМИК (НИЖНЕКАМСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.30 БОКС. BARE KNUCKLE FC 16+
23.45 ФУТБОЛ. СУПЕРКУБОК ИТАЛИИ. ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
03.30 Д/Ф «ДЖЕРРАД. ПРИРОЖДЕННЫЙ ЛИДЕР» 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.45 Х/Ф «ПОД КУПОЛОМ ЦИРКА» 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 00.35 XX ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. АРТ 16+
13.00, 02.30 Д/Ф «ВЛАДИКАВКАЗ. ДОМ ДЛЯ СОНЕЧКИ» 16+
13.35 Х/Ф «13 ПОРУЧЕНИЙ» 16+
14.45 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
15.55 АГОРА 16+
17.15 Г. СВИРИДОВ. «МЕТЕЛЬ» 16+
17.50 УРОКИ РУССКОГО. ЧТЕНИЕ. А.С.ПУШКИН. «МЕТЕЛЬ» 16+
18.20 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ 16+
19.45 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.15 Х/Ф «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» 0+
21.25 Д/Ф «ЖИЛ-БЫЛ ЦАРЬ». «ГОСУДАРЕВА НЕВЕСТА» 16+
21.55 Х/Ф «ПРИЗРАК ЛЮБВИ» 16+
23.50 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+
01.50 КИНО О КИНО 16+

Домашний



06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.15 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.20 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.15 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.40 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.10 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «ЧУЖОЙ РЕБЕНОК» 16+
19.00 Х/Ф «СУДЬБА НА ЛЕСТНИЧНОЙ КЛЕТКЕ» 16+
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/С «САШАТАНЯ» 16+
09.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/С «НОВЫЕ ЖУКИ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
23.00 Х/Ф «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ» 16+
00.40 Х/Ф «НЕНОРМАЛЬНЫЙ» 12+

ТНТ



ЗВЕЗДА



05.25 Т/С «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 Д/С «ВТОРАЯ МИРОВАЯ» 16+
11.00 Д/С «ПЕРЕДНИЙ КРАЙ. ПРИЗВАНИЕ ВРАЧ» 16+
11.50 Д/С «МОСКВА ФРОНТУ» 16+
12.15, 13.20, 00.20 Т/С «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» 12+
14.35, 17.10, 04.00 Т/С «ЗОЛОТОЙ КАПКАН» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Д/С «НУЛЕВАЯ МИРОВАЯ» 16+
01.25 Х/Ф «СЕЛЬСКИЙ ВРАЧ» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.45 Х/Ф «ДВА КАПИТАНА. СОБАКА АРХИПОВЫХ» 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 «КОТЕЙКА» 12+
16.55 ПРОЩАНИЕ 16+
18.15, 02.45 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА РАССЛЕДОВАНИЕ» 16+
22.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+
00.45 ИСКАТЕЛИ 16+
01.25 Д/Ф «90-Е» 16+

СПАС



05.00, 11.40, 23.50 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «ТРУДНЫЙ ПОДЪЕМ» 0+
11.50, 12.20 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
12.45 Х/Ф «ФРАНЦУЗ» 12+
14.20 Х/Ф «ГОРЯЧИЙ СНЕГ» 6+
16.25, 00.00 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.25 Х/Ф «ЦЫГАН» 12+
18.30 ГЛАВНОЕ. С АННОЙ ШАФРАН. НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+
20.00 БЕСОГОН 18+
20.40, 04.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
21.15 Д/Ф «1812-1815 ЗАГРАНИЧНЫЙ ПОХОД» 12+
22.20, 02.45 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
22.50 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
00.50 ПАЛОМНИЦА 12+
01.55 Д/Ф «ВЕРИТЬ И ИДТИ» 0+

5 канал



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 06.00, 06.45, 07.25, 09.30, 09.40, 10.25, 11.20, 12.05, 13.30, 00.30, 01.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
22.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+
14.20, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.15, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 05.10 Т/С «ДОИГРАЛИСЬ» 16+
09.50 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05, 23.10, 04.20 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
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 ГОРЯЧИЙ КАЗАН 6+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00 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 Д/С «А ДОМА ЛУЧШЕ. КРЫМ» 12+
11.30, 17.35 Д/С «НАСТОЯЩАЯ ИСТОРИЯ» 12+
12.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10, 00.30 Д/С «ТАЙНА НА КАРТЕ» 16+
15.25 НОВОСТИ ТМК 12+
15.40 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
17.10 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
18.50, 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
01.30 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+

СТС



06.00 Т/С «КУХНЯ» 16+
06.20 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.05 М/Ф «КАТАК. ЛЕДНИКОВЫЙ ПОБЕГ» 6+
09.55 СУПЕРНИНДЗЯ. ФИНАЛИСТЫ 16+
11.00 СУПЕРНИНДЗЯ 16+
15.00 ФОРТ. ВОЗВРАЩЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ 16+
16.40 Т/С «НАСЛЕДНИКИ. ДАР КРОВИ» 16+
20.00 Х/Ф «ЕЛКИ-9» 12+
22.00 Х/Ф «ЕЛКИ-10» 12+
00.00 Х/Ф «ЕЛКИ НОВЫЕ» 12+
01.40 Х/Ф «ЕЛКИ ПОСЛЕДНИЕ» 12+
03.05 Х/Ф «ЕЛКИ-8» 12+

ТВ3



06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.15 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.15 Т/С «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» 16+
23.15 Х/Ф «ГНЕВ МАТЕРИНСКИЙ» 18+
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, 02.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 Х/Ф «ДЫШИ!» 16+
21.45, 23.30 Х/Ф «КРИО» 16+
00.30 Х/Ф «АПОЛЛОН-18» 18+

ВТОРНИК, 23 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ. ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ» 16+
00.05 Д/Ф «АТОМ. В ПОИСКАХ БЕССМЕРТИЯ» 12+
01.10, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.15, 03.30 Т/С «ШУША» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. НАСЛЕДИЕ» 6+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. 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 «ТАЙНЫЙ СОВЕТНИК» 16+
22.15 Т/С «БОЛЬШАЯ ВОДА» 16+
00.45 Т/С «ЧУМА» 16+
04.05 ПО СЛЕДУ МОНСТРА 16+

МАТЧ ТВ



08.00 СПОРТИВНЫЙ ДАЙДЖЕСТ 16+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.35, 02.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. ОБЗОР ТУРА 6+
12.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.20 НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ 12+
17.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
18.55 ХОККЕЙ. ОЛИМПЕТ ЧЕМПИОНАТ МХЛ. КРАСНАЯ АРМИЯ (МСК) - МХК СПАРТАК (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.25 БАСКЕТБОЛ. WINLINE BASKET CUP. ЗЕНИТ (РФ) - ИГОКЕА (БОСНИЯ И ГЕРЦ.). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.25 БИЛЬЯРД. ВЕТВОМ КУБОК МИРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.45 КРИСТАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+
08.00 Х/Ф «КЕТО И КОТЗ» 0+
09.30, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 00.40 XX ВЕК 16+
12.10 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КНИГИ 16+
13.00 ЗВЕЗДА БЕССМЫСЛИЦЫ. ОБЭРИУТЫ 16+
13.35, 20.15 Х/Ф «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» 0+
14.45 РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОРКЕСТР. ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ 16+
16.30 Д/Ф «ЯРОСЛАВЛЬ. ЗАМОК НИКИТЫ ПОНИЗОВКИНА» 16+
17.15 СЕМИДЕСЯТЫЕ 16+
17.30 Д/Ф «КНИЖНИЙ ЧЕЛОВЕК» 16+
18.15, 01.50 КИНО О КИНО 16+
19.45 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
21.25 Д/Ф «ЖИЛ-БЫЛ ЦАРЬ» 16+
21.55 Х/Ф «ВЕСНА, ЛЕТО, ОСЕНЬ, ЗИМА... И СНОВА ВЕСНА» 16+
23.50 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

Домашний



06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.20 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.3

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ. ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ» 16+
00.05, 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, 02.10, 03.30 Т/С «ШУША» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. НАСЛЕДИЕ» 6+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. 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 «ТАЙНЫЙ СОВЕТНИК» 16+
22.15 Т/С «БОЛЬШАЯ ВОДА» 16+
00.45 Т/С «ЧУМА» 16+
04.05 ПО СЛЕДУ МОНСТРА 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. ОБЗОР ТУРА 6+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.35, 02.05 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ И СУПЕРКУБОК ИТАЛИИ. ОБЗОР 6+
12.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.20 НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ 12+
17.00 ВИД СВЕРХУ 12+
18.45 Д/Ф «МАРАДОНА КУСТУРИЦЫ» 16+
20.45 МАТЧ! ПАРАД 16+
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. ШАНХАЙСКИЕ ДРАКОНЫ (ШАНХАЙ) - СПАРТАК (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.00 БИЛЬЯРД. ВЕТВОМ КУБОК МИРА. 1/2 ФИНАЛА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.55 Х/Ф «АРШИН МАЛ АЛАН» 16+
09.30, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10 Х/Ф «БРОНЕНОСЕЦ «ПОТЕМКИН» 0+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КИНО 16+
13.00 ЗВЕЗДА БЕССМЫСЛИЦЫ 16+
13.35, 20.15 Х/Ф «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» 0+
14.45 БОЛЬШОЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР ИМЕНИ П.И. ЧАЙКОВСКОГО. ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ 16+
16.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15 СЕМИДЕСЯТЫЕ 16+
17.30 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+
18.15, 01.50 КИНО О КИНО 16+
19.45 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
21.25 Д/Ф «ЖИЛ-БЫЛ ЦАРЬ» 16+
21.55 Х/Ф «ЛЮБОВЬ И СТРАСТЬ. ДАЛИДА» 16+
00.15 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

Домашний



06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.40 ТЕСТ НА ОТПОВСТВО 16+
10.45, 23.25 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.50, 00.25 Д/С «ПОРЧА» 16+
13.00, 01.20 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.35, 01.45 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.10, 02.15 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.45 Х/Ф «ПЕРЕЗВОНЮ ПОЗЖЕ» 16+
19.00 Х/Ф «СКАЗОЧНЫЙ СОН» 16+
04.20 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, 18.00, 18.30 Т/С «ЖУКИ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
23.00 Х/Ф «ОТДОХНУТЬ ПО-ЛЮДСКИ» 16+
00.55 Х/Ф «ШАГ К МЧТЕ. РАЗ И НАВСЕГДА» 16+
02.55, 04.25 МУЗЫКАЛЬНАЯ ИНТУИЦИЯ 16+

ЗВЕЗДА



05.30, 14.35, 17.10, 04.00 Т/С «ЗОЛОТОЙ КАЛКАН» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/С «ПЕРЕДНИЙ КРАЙ. ПРИЗВАНИЕ ВРАЧ» 16+
11.50 Д/С «МОСКВА ФРОНТУ» 16+
12.15, 13.20, 00.20 Т/С «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» 12+
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+
23.15 Д/С «НУЛЕВАЯ МИРОВАЯ» 16+
01.25 Х/Ф «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ДВА КАПИТАНА. РАПУНЦЕЛЬ» 16+
10.35 Д/Ф «СВЕТЛАНА СВЕТЛИЧНАЯ. СЛОВА ЛЮБВИ ВЫ ГОВОРИЛИ МНЕ...» 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 «КОТЕЙКА» 12+
17.00 ПРОЩАНИЕ 16+
18.10 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА РАССЛЕДОВАНИЕ. ТЕМНЫЕ ВОДЫ» 16+
22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
23.05 Д/Ф «90-Е» 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС



05.00, 12.05, 23.15 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 21.40 Д/Ф «1812-1815 ЗАГРАНИЧНЫЙ ПОХОД» 12+
12.15, 12.45 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.15 Х/Ф «ПЕРЕД РАССВЕТОМ» 16+
15.00 Х/Ф «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 6+
16.25, 23.25, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.25 Х/Ф «ЦЫГАН» 12+
19.30 БЕСОГОН 18+
20.40, 04.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
22.45, 02.50 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
00.20 Д/Ф «СВЕТЛЫЙ СТАРЕЦ СПИРИДОН. ЖИЗНЬ КАК ЧУДО» 6+
01.45 Д/Ф «СВЯТОЙ СПИРИДОН» 0+

5 канал



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 09.40, 10.30, 11.20, 12.05, 13.30, 00.30, 01.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
05.40, 06.20, 07.00, 07.45, 09.30, 02.05, 02.45 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
08.25 СТРОЙНАДЗОР 16+
14.20, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ



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

ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
09.00, 11.00, 13.30, 23.30, 20.45 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
10.00 Д/С «А ДОМА ЛУЧШЕ. ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ» 12+
11.30 Д/С «НАСТОЯЩАЯ ИСТОРИЯ» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 18.20 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10, 00.30 Д/С «ТАЙНА НА КАРТЕ» 16+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
17.00 ОТКРЫТЫЙ ДИАЛОГ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 12+
18.50, 23.15 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
01.30, 03.00, 04.30 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+

СТС



06.00 М/Ф «НОВЫЕ БОГИ. ЯН ЦЗЯНЬ» 12+
06.15 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.05 М/Ф «ЧИНК. ХВОСТАТЫЙ ДЕТЕКТИВ» 6+
10.00 Х/Ф «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ» 12+
12.10 Х/Ф «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА» 16+
14.20 Т/С «МОЛОДЕЖКА» 16+
17.20 Т/С «НАСЛЕДНИКИ. ДАР КРОВИ» 16+
20.00 Х/Ф «ТАЙНЫЙ САНТА» 12+
21.40 Х/Ф «УРАЛОЧКА» 16+
23.35 Х/Ф «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ» 16+
01.40 КИНО В ДЕТАЛЯХ С ФЕДОРОМ БОНДАРЧУКОМ 18+

ТВЗ



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.15 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.15 Т/С «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» 16+
23.15 Х/Ф «БУДИКА» 18+
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, 01.35 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00, 00.40 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 Х/Ф «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА» 16+
22.20, 23.30 Х/Ф «ЛОФТ» 16+

ЧЕТВЕРГ, 25 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ. ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ» 16+
00.05, 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, 02.10, 03.30 Т/С «ШУША» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. НАСЛЕДИЕ» 6+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. 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 «ТАЙНЫЙ СОВЕТНИК» 16+
22.15 Т/С «БОЛЬШАЯ ВОДА» 16+
00.45 ПОЗДНЯКОВ 16+
01.00 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ 12+
02.00 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ» 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ И СУПЕРКУБОК ИТАЛИИ 6+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 20.05, 23.05, 02.05 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25 Д/Ф «БРЮС ЛИ. ПУТЬ ВОИНА» 12+
12.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.20 НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ 12+
17.00 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
17.35 ВОЛЕЙБОЛ. СУПЕРКУБОК РОССИИ. МУЖ. 1/2. ЛОКОМОТИВ (НОВОСИБ.) - ДИНАМО (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
20.35 ВОЛЕЙБОЛ. СУПЕРКУБОК РФ. МУЖ. 1/2. ЗЕНИТ (СПБ) - ЗЕНИТ-КАЗАНЬ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.00 БИЛЬЯРД. ВЕТВОМ КУБОК МИРА. 1/2. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
03.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.50 КРИСТАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+
08.05 Х/Ф «СИЛЬВА» 0+
09.30, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 00.35 XX ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. ТЕАТР 16+
13.00 ЗВЕЗДА БЕССМЫСЛИЦЫ. ОБЭРИУТЫ 16+
13.35, 20.15 Х/Ф «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» 0+
14.45 ОТКРЫТИЕ СЕЗОНА МОСКОВСКОЙ ФИЛАРМОНИИ 16+
17.15 СЕМИДЕСЯТЫЕ 16+
17.30 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+
18.15, 01.50 КИНО О КИНО 16+
19.45 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
21.25 Д/Ф «ЖИЛ-БЫЛ ЦАРЬ» 16+
21.55 Х/Ф «МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА. ЛУЧШИЕ ГОДЫ» 16+
23.45 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

Домашний



06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.45 ТЕСТ НА ОТПОВСТВО 16+
10.45, 23.30 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.50, 00.30 Д/С «ПОРЧА» 16+
13.00, 01.25 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.35, 01.50 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.10, 02.20 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.45 Х/Ф «МОЙ ЛАСКОВЫЙ ВРАГ» 16+
19.00 Х/Ф «СУПЕРМАМА ДЛЯ КАЗАНОВЫ» 16+
04.25 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, 18.00, 18.30 Т/С «ЖУКИ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
23.00 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ» 16+
01.00 Х/Ф «ПОЕЗД В ПУСАН» 18+
02.55, 04.25 МУЗЫКАЛЬНАЯ ИНТУИЦИЯ 16+
05.00 УТРО ТНТ-2025 16+

ЗВЕЗДА



05.30, 14.35, 17.10, 05.10 Т/С «ЗОЛОТОЙ КАЛКАН» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/С «ПЕРЕДНИЙ КРАЙ. ПРИЗВАНИЕ ВРАЧ» 16+
11.50 Д/С «МОСКВА ФРОНТУ» 16+
12.15, 13.20, 00.20 Т/С «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Д/С «НУЛЕВАЯ МИРОВАЯ» 16+
01.25 Х/Ф «ПОВЕСТЬ О ЧЕКИСТЕ» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ДВА КАПИТАНА. РАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ» 16+
10.35 «М. БОЯРСКИЙ. СУДЬБЕ НЕ РАЗ ШЕПНЕМ...» Д/Ф 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 «КОТЕЙКА» 12+
17.00 ПРОЩАНИЕ 16+
18.15 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА РАССЛЕДОВАНИЕ» 16+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
00.45 Д/Ф «ОХОТА НА МАНЬЯКА» 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «СВЕТЛЫЙ СТАРЕЦ СПИРИДОН. ЖИЗНЬ КАК ЧУДО» 6+
12.35, 23.50 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.45 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.15 Х/Ф «ШЕСТНАДЦАТАЯ ВЕСНА» 0+
15.00 Х/Ф «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 6+
16.25, 00.00, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.25 Х/Ф «ЦЫГАН» 12+
19.30 БЕСОГОН 18+
20.40, 04.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
21.40 Д/Ф «1812-1815 ЗАГРАНИЧНЫЙ ПОХОД» 12+
22.45, 2

В делах и заботах не замечается возраст...

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Тема занятий в долгие зимние вечера, о которой шла речь в прошлом выпуске «Пенсионера», так затронула читателей, что рассказы продолжают поступать.

«У меня вечера всегда короткие, потому что много дел, – призналась 88-летняя жительница Екатеринбурга **Тамара Евстигнеевна Гусева**. – Живу одна, поэтому от обязанностей по хозяйству меня никто не освобождает. Люблю посидеть за компьютером. Прохожу различные тесты и всегда получаю высокие оценки».

Еще один вид деятельности Тамары Евстигнеевны заслуживает высокой оценки. Продолжительное время она сотрудничает с благотворительным фондом «Тыл – фронту», вяжет теплые носки для участников СВО. Процесс отлажен: она заказывает пряжу, сотрудница фонда привозит ее и забирает связанные носки.

С этим фондом сотрудничают жители разных городов и сел нашей области, – сказала собеседница.

Не бывает свободного времени и у **Светланы Михайловны Черкасовой** из села Щелкун Сысертского района. «Мне 85 лет, но скучать и бездельничать некогда, – поведала она. – Увлечлась лазерной живописью, сделала уже более

60 работ. Все необходимое – картины и пакеты с бисером – привозит внучка. Последние мои работы – «Снегири» и «Зима». Все раздариваю родственникам, друзьям, знакомым».

Другое увлечение Светланы Михайловны – хор ветеранов «Надежда», где она поет уже 28 лет. Два раза в неделю – репетиции в доме культуры.

Недавно выступили на концерте в честь Дня матери, – продолжила она. – Зал был полон. Хочу особо сказать о нашем ДК. Он был построен много лет назад, когда директором совхоза был Федор Васильевич Паркин – замечательный человек, который сделал очень много для жителей села. Его имя присвоено нашему ДК, на здании установлена мемориальная доска с его изображением.

А еще, по признанию Светланы Михайловны, она не представляет свою жизнь без газеты «Пенсионер». «Это очень-очень хорошая газета, – с уверенностью заявила она. – Вот только беда у нас – уволилась заведующая почтовым отделением. Газеты доставляют с большой задержкой. Но я все равно оформила подписку на первое полугодие 2026 года».

Примеры того, как заполняют длинные зимние вечера уважаемые читатели, достойны подражания. «Наши руки – не для скуки» – это именно о них!

Звонок от мошенника

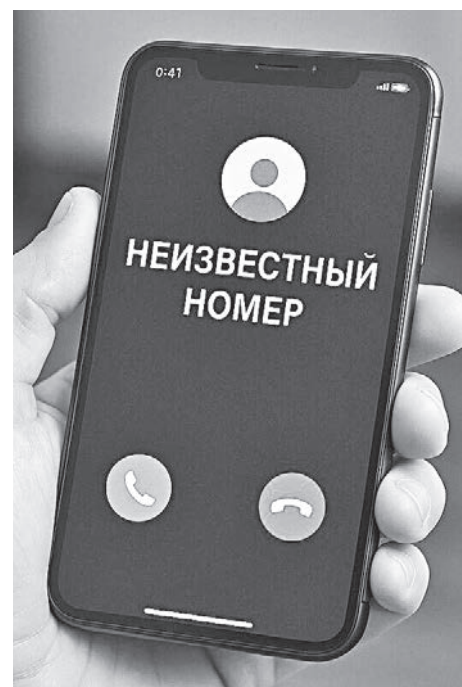
ВО ВСЕОРУЖИИ!

Хочу предупредить читателей «Пенсионера» еще об одном варианте обмана, которым пользуются жулики.

Дело было в субботу вечером. На моем телефоне раздался звонок. Молодой человек сообщил, что мне надо в понедельник явиться в администрацию района с документами для подтверждения звания «Ветеран труда».

Конечно, я сразу поняла, что это мошенник. Во-первых, потому что присвоением звания «Ветеран труда» администрации муниципальных образований никогда не занимались и не занимаются – это не их компетенция. Во-вторых, такое звание присваивается однажды и навсегда, его не надо подтверждать. И, в-третьих, сотрудники районных администраций не работают по выходным, тем более, вечерами. Как только я задала вопрос: «Администрацию какого района вы представляете?», звонивший отключился.

Конечно, я предвидела ход дальнейших действий с его стороны. В понедельник утром он или кто-то другой, работающий с ним в одной связке, позвонил бы мне и, проявив «заботу», попросил заранее сообщить данные моих документов, чтобы не терять время в ожидании приема. В первую очередь, конечно, сведения паспорта, а затем, может быть, и данные банковской карточки или номера лицевого счета. Думаю, всем понятно, для чего!



К счастью, больше меня никто нигде не приглашал. А написала я об этом для того, чтобы предупредить читателей: если вас кто-нибудь «пригласит» в районную администрацию или другую государственную структуру для подтверждения ветеранского или любого иного почетного звания, имейте в виду – это очередная уловка мошенников!

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

НОВЫЙ ГОД В «МИЛОМ ДОМЕ» – ПРАЗДНИК МОЛОДОСТИ ДУШИ



Инициатива

«Новый год – главный семейный праздник. А пансионаты «Милый дом» – это дружная семья. Задача его сотрудников – создать для наших дорогих жителей атмосферу настоящего чуда, в котором они участвуют сами!» – рассказывает Анна Зализняк, руководитель сети пансионатов для пожилых людей «Милый дом».

Подготовка к чудесному празднику начинается заранее. Мы вместе украшаем жилые зоны и общие залы. Наши бабушки мастерят гирлянды, дедушки помогают собирать и наряжать ёлку. Совместное творчество всегда объединяет, а результат радует и греет душу.



Программа встречи Нового года всегда яркая, разнообразная. К нам часто приходят местные творческие коллективы, школьники, кадеты. Но особый восторг у подопечных вызывают визиты артистов, которые исполняют произведения их молодости, советские шлягеры, народные песни, частушки, романсы. Нужно видеть, как загораются глаза пожилых людей, как они начинают подпевать... Такие моменты действительно бесценны.

Навещают постояльцев пансионатов и Дедушка Мороз со Снегурочкой, пенсионеры словно возвращаются в детство – вспоминают стихи, новогодние песни, чтобы получить заветный подарок от сказочного дедушки.

И, конечно, праздничный стол – это



не просто повседневная еда. Наши повара – большие мастера. Они знают вкусы и потребности каждого. Мы готовим и традиционные салаты – «как раньше», и что-то особенное, например, домашние пироги, жаркое, и самодельные пельмени. Новогодний стол – это центр общения, место для общих воспоминаний и поздравительных тостов. А еще встреча нового года – это коллективный просмотр любимой телепередачи, душевные разговоры.

Главный пункт торжества – личный подарок. Администрация пансионатов «Милый дом» создает небольшие наборы для каждого из постояльцев. Но, конечно, лучшим подарком для каждого из них становится приезд родственников:

в новогоднюю пору многие стараются навестить своих родных, теплые воспоминания, блеск в глазах от их визитов греет души, и праздник поистине становится семейным.

В подготовке новогоднего торжества участвуют все, независимо от возраста и состояния здоровья, чтобы каждый постоялец почувствовал себя самым важным человеком в этот вечер. Новый год в «Милом Доме» – это праздник молодости души.

Сайт:
www.Milodomo.ru
+79122040088
«Милый дом».



Фото предоставлено
Анной Зализняк

Наследие профессора Преображенского: формула, способствующая восстановлению естественного слуха



Николай Александрович Преображенский

Николай Александрович Преображенский – выдающийся советский отоларинголог, хирург, академик АМН СССР. Его учебниками до сих пор пользуются многие лоры, как у нас, так и за ру-

бежом. Николай Александрович известен тем, что усовершенствовал методики микрохирургии уха и разработал собственные инструменты для этих ювелирных операций. Он дал возможность миллионам граждан получать квалифицированную помощь. В своей работе Николай Преображенский всегда придерживался принципов: забота о людях превыше всего и нужно использовать все инструменты, чтобы помочь человеку сохранить и улучшить слух.

Полностью натуральная формула, способная помочь даже в тяжелых ситуациях

Руководствуясь принципами своего учителя, последователи профессора Преображенского решили создать полностью безопасную природную формулу, могущую помочь улучшить слух и сохранить его хорошим до глубокой старости. Преимущества такой формулы были очевидны: никакого вмешательства, никакой долгой реабилитации, ноль дискомфорта. Просто пользуйся и жди, когда здоровье начнет возвращаться. Они проделали длинный путь, изучили тонны медицинской литературы, провели десятки испытаний в лаборатории и в итоге с гордостью смогли сказать: «Мы создали нечто новое, что полностью безопасно, комфортно для человека и соответствует принципам нашего учителя».

Формула, о которой «забыли»

В советские годы данная формула была известна многим. Ей активно пользовались, так как она содействовала восстановлению хорошего слуха, устранению проявлений тугоухости, возвращению к активной и полноценной жизни. Но затем всё изменилось. Пришёл рынок, появились дорогие препараты и слуховые аппараты. В потоке коммерческих предложений натуральная формула затерялась. Но современные ученые решили дать ей второе дыхание. С помощью новейших технологий они воссоздали ее и назвали – ушные капли «Отомакс».

Специальное предложение

Ушные капли «Отомакс» являются натуральным и мощным средством для людей с тугоухостью. Они могут помочь эффективно и безопасно улучшить слух в домашних условиях. Их можно совмещать с ношением слухового аппарата, а также лор-процедурами. Ограниченная партия капель «Отомакс» распределяется между гражданами России в порядке живой очереди. Чтобы получить возможность пройти курс, позвоните по номеру 8-800-303-05-55 и запишитесь в специальный реестр. Запись в реестр проводится до 21 января 2026 г. При звонке скажите: «Я для записи в реестр №8092».

КАЖДОЕ «ЧТО?» – ЭТО КРИК О ПОМОЩИ. ЧТО СТОИТ ЗА ФРАЗой «Я ПЛОХО СЛЫШУ»?

Представьте, что вы просыпаетесь утром – и звук просто не включился. Ни шагов в коридоре, ни кипящего чайника, ни голоса близких. Но самое больное – даже не тишина. Самое больное начинается, когда вы выходите к людям.

Вы подходите к продавцу и показываете на товар, пытаетесь что-то объяснить жестами. В ответ – раздражённый вздох: «Говорите нормально». Нормально – это как? Для вас «нормально» означает писать в блокноте, читать по губам, ловить каждое движение лица. Для него «нормально» – сделать вид, что вы слишком сложный клиент.

Так каждый день живут глухие и слабослышащие. Их истории похожи, как под копирку. Ребёнок в школе, который не услышал задание и



получил двойку. Учитель отводит глаза: времени объяснять ещё раз нет. Одноклассники шутят, отворачиваясь, чтобы он не смог прочитать по губам. Им кажется, это мелочь. Ему кажется, что он лишний.

Подросток приходит в кружок, мечтая танцевать. Руководитель говорит родителям: «Он не услышит музыку, какой из него участник?» Но тело тоже умеет слышать – вибрацию пола, ритм взгляда, общий импульс зала. Просто

никто не пытается это понять.

В поликлинике человек протягивает врачу записку. «Пожалуйста, напишите, что мне делать». Врач смотрит мимо, быстро говорит и зовёт следующего. В очереди пожимают плечами: «Ну что, у всех свои проблемы». Словно просьба понять несколько простых жестов – это подвиг.

И при этом у глухих и слабослышащих есть то, чего слышащие часто лишены: невероятная внимательность к человеку. Они читают мир глазами и кожей. Замечают, как вы устали, как вы сжали плечи, как дрогнули губы. Они умеют слушать без звука. А мы? Мы умеем слышать, но не слушаем сердцем.

Слабослышащие рядом: в наших домах, школах, очередях и в контактах телефона. Это не «чья-то особая тема».

Это вопрос о том, кем мы являемся друг для друга. Готовы ли мы сделать над собой усилие: выучить хотя бы пару жестов, смотреть в глаза, писать пару слов на листке, не отворачиваться, когда видим слуховой аппарат? Один жест может заменить тысячу неловких фраз. Один листок с парой строк может вернуть человеку чувство достоинства.

Мир тишины не страшен, если в нём есть люди, готовые быть рядом. Страшен мир, в котором слышащие выбирают быть глухими к чужой жизни. И прямо сейчас каждый из нас решает, в каком мире он будет жить – в мире безразличия или в мире открытых сердец, которые говорят громче любого крика.

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

ВОЛШЕБНИКИ ЖИВУТ СРЕДИ НАС

Елена Зинковская

Накануне Нового года особенно хочется волшебства. И оказывается, совершить маленькое чудо под силу многим нашим пенсионерам, ведь они сочиняют удивительные сказки.

Недавно стали известны итоги конкурса «Тепло доброй сказки». Он проходил по инициативе областного Центра общественного здоровья и медицинской профилактики при поддержке министерства здравоохранения Свердловской области. В рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» и региональной программы «Активное долголетие» организаторы постоянно предлагают уральцам «серебряного» возраста различные виды активности. Так, в 2023 году состоялся конкурс чтецов, в 2024-м – фотоконкурс «Фото на комод». А этой осенью свердловчанам старше 60 лет предложили представить на конкурс сказку собственного сочинения. Более 100 жителей со всех уголков Свердловской области решили попробовать себя в роли сказочников. И вот 9 декабря в Центре общественного здоровья и медицинской профилактики состоялось торжественное награждение участников и победителей конкурса. Авторам самых душевных и ярких историй были вручены дипломы и памятные подарки.

«Это совершенно чудесный конкурс, – отметила, приветствуя собравшихся, заместитель министра здравоохранения Свердловской области Светлана Филиппова. – Сказки – самое волшебное, что можно вынести из детства. В них всегда побеждает добро. А кроме того, вместе со сказкой бабушки и дедушки передают внукам свой опыт, знания и умения, учат, как правильно поступать, чтобы жизнь сложилась удачно. Благодарю всех за участие, ведь создать и сочинить свою сказку – очень непростая

задача». Главный врач центра общественного здоровья и медицинской профилактики Мария Емельянова добавила: «Наш Центр помогает реализовать свои мечты, фантазии, найти единомышленников. Приятно видеть, что его работа важна для пожилых людей. Поздравляю с наступающим Новым годом. Желаю новых идей, вдохновения, еще не раз встретиться на наших конкурсах, и пусть в каждой семье царят добро, счастье и воплотится сказка».

Итоги подводили в двух номинациях: «Для внуков с любовью» (истории для самых маленьких) и «Фантазия «серебряного» возраста (сюжеты, которые интересны взрослой аудитории, например, сказки-приключения, истории с глубоким смыслом). Перед членами жюри стояла непростая задача: каждый представленный текст был по-своему уникален и трогателен, в каждом чувствовались любовь, мудрость и забота о младших членах семьи.

Первое место в номинации «Для внуков с любовью» завоевала Зоя Васильевна Сосновских, г. Екатеринбург, сочинившая сказку «Клубочек». Получая приз, Зоя Васильевна сказала: «Мне хотелось донести мысль – как важно людям относиться к друг другу внимательно и с любовью». Второе место в этой номинации присвоено жительнице города Тавда Светлане Матвеевне Богдановой за сказку «Сосёнки». Третье по праву заняла Наталья Владимировна Сафиулина из Туринска, автор «Дачных сказок». «Считаю, что очень ценно, когда человек в возрасте может поделиться своим опытом, фантазиями. Это очень интересно», – отметила она.

В номинации «Фантазии «серебряного возраста» заслуженная победа и первое место достались жителю Первоуральска Александру Ивановичу Мосунову за «Сказку падающего листа». Второе место – у Галины Владимировны



Участники конкурса

Пигалевой из Полевского, автора сказки «Волшебные цветы». Третий результат – у полевчанки Ольги Николаевны Фроловой. Она написала сказку «Эхо забытых грёз».

Кстати, сказки – победительницы в каждой номинации были зачитаны на торжественном награждении.

Впрочем, без наград и подарков в этот день не остался ни один из участников. Так, супруги Рабкановы Зяйтуня Абдулловна и Сергей Геннадьевич отмечены в номинация «Дует сказочников». Глава семьи Сергей Геннадьевич при получении приза сказал: «Спасибо организаторам за такой замечательный конкурс! У нас семеро внуков, четверо из них живут в разных городах России. Когда они приезжают, обязательно стараемся их чем-то удивить. Для этого сочиняем сказки. Зоя написала сказку в стихах, а я – сказку-детектив».

Особую окраску событию придали «музыкальные подарки» от юных музы-

кантов студии клавишной электроники «Эврика» (руководитель С. В. Мильчакова) – Виталия Кашина, Дмитрия Соколова, Таисии Черемисовой. Их исполнение вызвало искренние эмоции у зрителей, гармонично дополнив праздничную атмосферу.

Завершая встречу, клинический психолог, зав.консультативно-оздоровительным отделом Центра медицинской профилактики Анна Ткач порекомендовала собравшимся: «Продолжайте сочинять сказки. Сказкотерапия помогает поддерживать молодость души. И обязательно читайте сказки внукам. Чтение вслух, даже 15 минут в день, отлично стимулирует головной мозг, помогает поддерживать его в прекрасной форме».

Конкурс «Тепло доброй сказки» ещё раз доказал, что творчество не имеет возрастных границ. Он стал мостом между поколениями, где мудрость старших и энергия молодёжи слились в едином пространстве.

СКАЗКА ПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ

Александр Мосунов

Я родился весной в большой семье. Нашего папу звали Ствол, а маму Ветка. Папа был немного суровый, и когда мы весело трепетали на холодном весеннем ветру, стараясь побыстрее сбросить одежку – липкие противные почки, он недовольно гудел, глядя на наше озорство. А мама тоже была не прочь поиграть, но крепко держала каждого из нас за ноздрю.

Вскоре жить стало еще веселее, теплее и как-то спокойнее. Прилетели птицы и поселились в скворечнике, который был приделан у папы на животе. Мама рассказывала, что в молодости они с папой, как все, были беспечны и легко обходились без собственного скворечника. Но потом им все чаще стали вредить всякие там жучки-паучки, и они забеспокоились о своем потомстве, которое желтело и падало раньше времени. Поэтому папа с мамой очень обрадовались, когда им предоставили скворечник в личное пользование.

Однажды ночью что-то загремело. От этого всё встрепенулось. Сильнее

обычного зашумел ветер. Загудел папа. Беспечно заметалась мама, видимо, испугавшись за нас. А потом сверху полилась вода. Она хлестала по нам довольно больно, но мы с братьями не испугались и не сдались. И когда выглянуло солнышко, то все были в сборе – рядом с мамой. Папа тоже довольно молчал. Потом такое повторялось часто, и мы привыкли. Но все же каждый раз изрядно трепетали.

Летом я подружился с муравьишкой. Он залазил ко мне и нежился на солнышке, так как я рос почти с самого краю нашего зеленого семейств. Я слегка покачивался на воздухе, и муравьишке было приятно. И мне было приятно, что ему приятно.

Как-то раз его хотел обидеть желторотый скворец. Подлетел к нам и вьется, и вьется, хотя сам и летать-то толком не умеет. Мы сначала с муравьишкой испугались, а потом сообразили и давай его дразнить: то одной стороной повернувшись к скворечнику, то другой, то одной, то другой, а муравьишка цепко за меня держится. Пришлось желторотику обратно в скворечник порхать. Хотя, конечно, и его жалко: глупый еще.

К осени я стал отдавать позолотой. Мне это показалось очень красиво, а мама вдруг погрузнела. Муравьишке я, видимо, тоже разонравился – он перестал приходить.

Разочарований добавили скворцы. Сначала они засуетились, запричитали, а через несколько дней покинули свой дом всем семейством.

Однажды пошел дождь. Обычное дело, – подумал я. Но дождь все шел и шел – и день, и два, и... я прилип к маме и качался вместе с ней до тех пор, пока не перестало лить. И вот когда я выпрямился, то увидел, что многих братьев нет рядом. Мама сказала мне, стряхивая с себя капельки дождя, которые были похожи на слезы: «И ты тоже скоро улетишь от меня».

Я нигде не хотел улетать, но промолчал, ведь мама старше и больше знает.

И однажды я почувствовал, что меня никто не держит. Я падал, а вернее, летел куда-то. Вокруг меня были такие же, как я, чьи-то переросшие дети. Мы обгоняли друг друга, взмывали вверх и падали вниз. Это было похоже на какую-то игру, но ни в ком не было того



веселого весеннего трепета, мы уже не шептались, а шуршали.

Мне вдруг захотелось обратно – к маме. Очень, очень. Когда закончится вся эта свистопляска, я полечу к ней. Я обязательно найду и папу, и маму. Он у меня такой сильный, а она – такая красивая.

С днём рождения!

Пусть в доме будет только радость,
Уют, достаток и покой.
Друзья, родные будут рядом,
Беда обходит стороной!

90 лет

Аля Петровна СЛЕПУШКИНА,
Екатеринбург

75 лет

**Валентина Константиновна
ВАЛЕЖАНИНА,**
Шалинский район

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Любовь Ивановна БАРНАМОВА,
Екатеринбург

**Светлана Трофимовна
БАРЫШНИКОВА,**
Екатеринбург

Анатолий Степанович БУТОРИН,
Красноуфимский район

Вера Александровна БЫВАЛЬЦЕВА,
Нижний Тагил

Светлана Викторовна ДОРОФЕЕВА,
Екатеринбург

Галина Дмитриевна КАДОЧНИКОВА,
Екатеринбург

Елена Ивановна КОКОВИХИНА,
Нижний Тагил

Зоя Васильевна МАХНЕВА,
Богданович

Степанида Никитична НАЗАРОВА,
Екатеринбург

Виктор Борисович ОРЛОВ,
Екатеринбург

Ольга Эдуардовна ПИМЕНОВА,
Екатеринбург

Аниса Каримовна РАХИМЗЯНОВА,
Карпинск

Людмила Николаевна САПЕГИНА,
Екатеринбург

Зоя Михайловна СИМАНОВА,
Пригородный район

Иван Александрович СТАШКИН,
Красноуфимский район

Ольга Петровна СУНДЫРЕВА,
Богданович

Евгения Васильевна ТАРАСЕНКО,
Екатеринбург

Поздравляю с днем рождения
Дмитрия Юрьевича СУНЦОВА,
Дмитрия Сергеевича КОКШАРОВА,
**Валентину Григорьевну
ЗЕЛЕНСКУЮ**

В семье пусть любят, берегут,
Доходы пусть всегда растут.
И всем невзгодам вопреки
В душе сияют огоньки!

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

Поздравляю с 80-летием
Светлану Николаевну КУЗЕВАНОВУ
Желаю нежности и счастья,
Здоровой будь, не зная бед,
Дней солнечных тебе, прекрасных,
Чтоб жизнь была, как тёплый плед!

**Муж, д. Боярка,
Заречный**

Поздравляю с днем рождения
Томару Александровну Щуплекову,
Галину Ильиничну РЯБОВУ
И пожелаю вам теплоты, уюта в доме
И любви в большом объеме,
Становиться лишь богаче,
Мира, света и удачи.

**Галина,
д. Приданниково,
Красноуфимский район**

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

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

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

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

● Продам костюмы муж., р-р 48-50, новые, светлый, синий, бежевый, в отл. сост.; рубашки муж., ворот 42-43, новые, недорогие. Тел.: 8-919-369-04-18

● Ищу для совместного проживания на моей территории, общения, взаимопомощи компаньонку – женщину от 50 лет, доброжелательную, чистоплотную. Екатеринбург. Тел.: 8-912-241-17-92

● 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

● Куплю книгу Т.Р.Касьянова по основам ножевого боя. Тел.: 8-912-039-06-37

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

● Продам сервант и шкаф с ящиками для белья – от мебельной стенки, цвет «орех», с антресолями, б/у, р-р 84х44, можно по отдельности. Звонить с 11 до 20 ч. Тел.: 8-912-241-17-92

● Продам 2 внутр. замка для гаража, тележку бытовую, насос бытовой, электроинструменты. Тел.: 8-919-369-04-18

УСПЕВАЙТЕ!
Акция!
Только до 31 декабря
2025 г.!

**ДЛЯ ВСЕХ
ПЕНСИОНЕРОВ**
при предъявлении
пенсионного
удостоверения

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

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

Современное оборудование, опытные врачи

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

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Клуб одиноких сердец



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

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

● Познакомлюсь для общения и, возможно, совместного проживания с мужчиной от 70 лет. Тел.: 8-961-764-63-65

● Вдова, в будущем году – юбилей, проживаю с дочерью, работаю.

Познакомлюсь с вдовцом, русским, без в/п, ж/о, с ч/ю, не старше 70 лет. Звонить вечером. Тел.: 8-908-909-35-30

● Женщина, 65 лет. Познакомится для с/о с русским мужчиной, вдовцом, без в/п, не старше 68 лет. Тел.: 8-982-667-34-68

● Женщина, 75/169/70, биолог. Познакомлюсь для общения по интересам с мужчиной, 75/175/80. Тел.: 8-908-913-36-15

● Женщина, 69 лет. Познакомлюсь для общения и с/о с мужчиной, из Алапаевска, Режа, Артемовского, Екатеринбурга. Тел.: 8-922-126-18-84

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

В Уральском государственном аграрном университете продолжают лекции и практические занятия Уральской школы садоводства и огородничества.

Темы ближайших занятий:

20 декабря – Способы размножения многолетних цветов на садовом участке. Лектор Н.В. Казанцева.

27 декабря – Как правильно организовать зимние работы в саду. Современные способы защиты сада от морозов, вредителей, болезней. Лектор М.Ю. Карпухин.

Занятия проходят каждую субботу с 11.00 до 13.00 по адресу: г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42, корпус 1, этаж 4, аудитория 1402. Вход свободный. При себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность.

Руководитель Уральской школы садоводства и огородничества – заведующий кафедрой овощеводства и плодоводства им. Н.Ф. Коняева, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент Михаил Юрьевич Карпухин.

Справки по телефонам: 8 (343) 350-97-56, 8(343) 221 40-36.

ПО РЕЦЕПТУ ВАЛЕНТИНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ

СЕЗОННАЯ КУЛИНАРИЯ

Римма Врубель

«Прочитала в 47-м номере «Пенсионера» заметку «Деликатесы из свеклы» и хочу поделиться своим рецептом. У меня свеклы нынче было три ведра, всю ее я переработала таким способом», – сообщила В.В. Политова из села Косой Брод в Полеском муниципальном округе.

Знаю Валентину Владимировну как пытливого, влюбленного в свое дело садовода. В ее хозяйстве давно налажено безотходное производство. К примеру, если делает яблочно-тыквенный сок, то отжимки не выбрасывает, они идут в пирожки и оладушки. А вот ее рецепт «свекольной икры». Пропорции следует уменьшить с учетом вашего объема продуктов.

Вам потребуется 5 кг свеклы, 1,5 кг моркови, 1 кг лука, подсолнечное масло, соль, сахар, пряности – по вкусу. Сначала надо промыть свеклу и отварить, не снимая кожуру. С момента закипания свекла должна вариться на среднем огне 20-25 минут. В это время на крупной терке натереть морковь и потушить в утятнице или

иной емкости с толстым дном – тоже 20-25 минут. Пока морковь тушится, почистите лук. Нарежьте его и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.

Отваренную, очищенную от кожуры и натертую на терке свеклу надо переложить в сковороду, добавить подсолнечное масло и тушить до готовности. После этого переложите свеклу в емкость большего размера – в тазик, добавьте готовую морковь, обжаренный лук, соль, сахар, пряности по своему вкусу и снова поставьте на огонь. Не забывайте помешивать, чтобы икра не пригорела. Через 10 минут она будет готова.

Когда снимете икру с огня и поставите для охлаждения, закрывать крышкой тазик не надо, чтобы не появился конденсат. Осталось очистить и измельчить чеснок, чтобы получился полный стакан, выложить чеснок в тазик с остальными ингредиентами, хорошо все перемешать и разложить по чистым банкам.

Такую универсальную икру из свеклы В.В. Политова использует и как закуску, и как заправку в борщ, и на салат «Селедка под шубой». Валентина Владимировна не сомневается, что такое блюдо понравится многим читателям.

Только для пенсионеров

Пенсионер **Купон**
на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 17.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
13.15, 14.15 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
15.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
16.05 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.40 ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН 16+
19.45 ПОЛЕ ЧУДЕС 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ 12+
23.45 Х/Ф «ОЛИВЬЕ» 16+
01.20 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30 Т/С «ШУША» 16+
21.30 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ» 6+
23.30 Х/Ф «ЛЕД 3» 6+
01.50 Х/Ф «АИСТ НА КРЫШЕ» 16+

НТВ



04.45 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.25 МОИ УНИВЕРСИТЕТЫ. БУДУЩЕЕ ЗА НАСТОЯЩИМ 6+
09.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» 16+
11.00 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ДНК 16+
17.55 ЖДИ МЕНЯ 12+
20.00 Т/С «ТАЙНЫЙ СОВЕТНИК» 16+
22.15 КВАРТИРНИК НТВ У МАРГУЛИСА. 10 ЛЕТ 12+
02.00 ГУЛЯ 16+
02.50 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+
03.40 АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
08.30 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.35, 23.35, 02.05 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 6+
11.25 Д/Ф «РОДЖЕР ФЕДЕРЕР. ПУТЬ ЧЕМПИОНА» 12+
12.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
14.35 ЛИЦА СТРАНЫ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.20 НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ 12+
17.00 МАГИЯ БОЛЬШОГО СПОРТА. ВОЛЕЙБОЛ 12+
18.45 Д/Ф «12-Й ИГРОК» 16+
21.00 ВОЛЕЙБОЛ. СУПЕРКУБОК РФ. МУЖ. ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.00 БИЛЬЯРД. ВЕТООМ КУБОК МИРА. ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
03.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЭПИЗОДЫ 16+
08.05 Х/Ф «ЦЫГАНСКИЙ БАРОН» 0+
09.30, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.25 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15, 01.20 XX ВЕК 16+
10.50 ТЕЛЕСПЕКТАКЛЬ «КОУЛЯ» 16+
12.45 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
13.00 ЗВЕЗДА БЕССМЫСЛИЦЫ 16+
13.35 Х/Ф «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» 0+
14.45 «И ПЕСНЯ В СЕРДЦЕ ОТЗОВЕТСЯ, КАК ЭХО ПАМЯТИ ЖИВОЙ». ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ
17.15 СЕМИДЕСЯТЫЕ 16+
17.30 ЦАРСКАЯ ЛОЖА 16+
18.15 КИНО О КИНО 16+
19.45 ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕКОНКУРС ЮНЫХ ТАЛАНТОВ «СИНЯЯ ПТИЦА» 16+
21.20 Д/Ф «ЧУКОТКА ТАК И НЕ ОТПУСТИЛА НАС» 16+
22.30 2 ВЕРНИК 2 16+
23.40 Х/Ф «ИЗ УФЫ С ЛЮБОВЬЮ!» 16+

Домашний



06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 03.05 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.45, 23.50 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.50, 00.50 Д/С «ПОРЧА» 16+
13.00, 01.45 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.35, 02.10 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.10, 02.40 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.45 Х/Ф «КОГДА СПАДЕТ ПЕЛЕНА» 16+
19.00 Х/Ф «ОТВЕРЖЕННАЯ» 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 «НОВЫЕ ЖУКИ» 16+
14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 00.00, 01.00, 01.50, 02.40, 03.25, 04.15, 05.05, 05.45 КОМЕДИ КЛАБ 16+
23.00, 06.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА



06.40 Т/С «ЗОЛОТОЙ КАПКАН» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+
10.15, 13.20, 17.05 Т/С «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.40 Д/С «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+
20.30 Д/С «ВОЙНА МИРОВ» 16+
21.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ. ЧТО РУССКОМУ СМЕШНО... 16+
22.00 ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ! 16+
23.30 МУЗЫКА+ 12+
00.50 Х/Ф «ФОРМУЛА ЛЮБВИ» 12+
02.15 Х/Ф «АДМИРАЛ УШАКОВ» 12+
04.00 Д/С «ОСВОБОЖДЕНИЕ ЕВРОПЫ. О ЧЕМ НЕ ПОМНИТ МИР СПАСЕННЫЙ...» 16+
04.40 Х/Ф «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10, 11.50 Х/Ф «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ
12.30, 15.00 Х/Ф «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ. НОВАЯ ЛЮБОВЬ» 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
17.00, 03.50 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10 Х/Ф «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ» 12+
20.00 Х/Ф «ВЕЗУЧАЯ СМИРНОВА» 16+
22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ 16+
23.05 ХОРОШИЕ ПЕСНИ 12+
00.25 Х/Ф «ГЕНИЙ» 16+
02.55 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС



05.00, 12.20 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 ПАЛОМНИЦА 12+
12.30, 13.00, 13.25 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.50, 15.25 Х/Ф «ОТЯРД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 6+
16.50 Х/Ф «ПЕРЕД РАССВЕТОМ» 16+
18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
19.30, 01.50 Д/Ф «ОТ ВАЛААМА ДО АЛЯСКИ. СВЯТОЙ ГЕРМАН» 0+
21.05, 21.40, 22.05, 23.35 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
22.35, 04.10 РУССКИЙ КОВЧЕГ С ЯНОМ ТАКСОРОМ 12+
00.00, 00.55 Д/Ф «1812-1815 ЗАГРАНИЧНЫЙ ПОХОД» 12+
03.10 Д/Ф «КУРСК 112. ПЯТАЯ СТИХИЯ» 16+
03.45 Д/Ф «ДЕВУШКА В ОГНЕ» 16+

5 канал



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 05.40, 06.20, 07.00, 07.45, 09.30, 09.40, 10.25, 11.20, 12.05, 13.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30, 18.05, 19.00, 20.40, 21.30, 22.20 Т/С «СЛЕД» 16+
19.50 Т/С «СЛЕД. НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ» 16+
23.10 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+
00.10, 01.00 ОНИ ПОТРАЯСЛИ МИР 16+

ТНВ



06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.05, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 05.10 Т/С «ДОИГРАЛИСЬ-2» 16+
09.30, 15.20 НАСТАВЛЕНИЕ 16+
10.00, 02.00 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 ПЯТИНАЧАЯ ПРОПОВЕДЬ ИЗ ГАЛЕЕВСКОЙ МЕЧЕТИ Г. КАЗАНИ 0+
12.05, 01.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
12.35 ИЗ ФОНДОВ ТВ КОНЦЕРТ (КАТ6+) 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30 TATARSTAN TODAY. ОТКРЫТЫЙ МИРУ 16+
17.00, 21.55 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЯНКИ 12+
20.00 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
20.30 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+
21.25, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
23.10, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30, 23.30, 20.45 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30, 17.10 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
10.00 Д/С «А ДОМА ЛУЧШЕ» 12+
11.30, 17.35 Д/С «НАСТОЯЩАЯ ИСТОРИЯ» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10, 00.30 Д/С «ТАЙНА НА КАРТЕ» 16+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
18.00 НОВОСТИ ТМК 12+
18.20 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
18.50 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
01.30 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+

СТС



06.00 Т/С «КУХНЯ» 16+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00, 10.40, 16.50 Т/С «ДОМОЧАТЦЫ» 16+
11.10, 17.55, 21.00 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+
19.30 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ГЕОГРАФИЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ 16+
04.30 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХBOOK 16+

ТВ3



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00, 08.30 М/С «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 «ТАКСИ» 16+
21.00 Х/Ф «ТАКСИ 2» 16+
22.45 Х/Ф «ИРОНИЯ СУДЬБЫ В ГОЛЛИВУДЕ» 16+
01.00 Х/Ф «МАКС И ЗОЯ» 16+
02.15, 03.00, 03.45, 04.30, 05.15 МИСТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ 16+

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 02.50 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
17.00 ГЛАВНЫЕ ТАЙНЫ МИРА 16+
20.00 Х/Ф «МИДУЭЙ» 16+
22.40 Х/Ф «ВОЗДУШНЫЙ БОЙ» 16+
00.10 Х/Ф «ВОСЕМЬ СОТЕН» 16+

СУББОТА, 27 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ



06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 Д/Ф «ИВАНУШКИ INTERNATIONAL. ТОЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЧАСТЬЮ ВСЕЛЕННОЙ» 12+
11.10 ПОЕХАЛИ! 12+
12.15 Д/Ф «ЧУДЕСА СПАСЕНИЯ» 12+
13.15 Д/Ф «РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ» 12+
16.55 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.20 СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.35 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 16+
22.50 КОМАНДЫ 16+
23.55 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 ВЕСТИ. 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+
14.40, 20.50 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
15.00 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ» 6+
17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ! 12+
21.00 Х/Ф «МЫ В РАЗВОДЕ» 16+
00.40 Х/Ф «ЛЕД 3» 6+

НТВ



06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+
09.20 ЕДИМ ДОМА 0+
10.20 ГЛАВНАЯ ДОРОГА 16+
11.00 ЖИВАЯ ЕДА С СЕРГЕЕМ МАЛОЗЕМОВЫМ 12+
12.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+
13.00 САТЯ 16+
14.00 СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН16+
16.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ 16+
17.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
19.00 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 16+
20.20 «БРАВО! БИС!». ФИНАЛ 12+
23.30 СВОЯ ПРАВДА. ИТОГИ ГОДА 16+
01.30 «Ч.Т.Д» 16+

МАТЧ ТВ



08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 14.05, 17.35, 20.00, 00.00, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 М/Ф «ЧЕМПИОНЫ» 6+
11.30 Д/Ф «КИЛИАН МБАПЛЕ. ВОСХОДЯЩАЯ ЗВЕЗДА» 12+
12.30, 14.35 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО КУБОК РОССИИ. СПРИНТ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
17.55 ФУТЗАЛ. БЕТСИТИ-КУБОК ЛИГИ. ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КЕМЕРОВА
20.50 МАТЧ! ПАРАД. ЛУЧШИЕ ГОЛЫ 2025 Г 6+
21.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. «УДИНЕЗЕ»-»ЛАЦИО». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. «ПИЗА»-»ЮВЕНТУС». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
03.55 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО КУБОК РОССИИ. СПРИНТ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ 6+
05.55 НОВОСТИ 0+

КУЛЬТУРА



06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.15 Х/Ф «ВЕСЕЛАЯ ВДОВА» 0+
10.35 Д/Ф «СЮЖЕТЫ ЗИМНЕЙ ТАРУСЫ» 16+
11.20 Х/Ф «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА» 12+
12.50 ШОУ ОТКРЫТИЯ III МЕЖДУНАРОДНОГО БУДДИЙСКОГО ФОРУМА «КОЧЕВЬЕ НАРОДА» 16+
13.45, 01.25 Д/Ф «ЖИЗНЬ СУРКА» 16+
14.45 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ 16+
15.35 ВЫПУСКНОЙ СПЕКТАКЛЬ АКАДЕМИИ РУССКОГО БАЛЕТА ИМЕНИ А.Я. ВАГАНОВОЙ В ГОСУДАРСТВЕННОМ КРЕМЛЕВСКОМ ДВОРЦЕ 16+
17.50 Х/Ф «ТЕНИ НАД НОТР-ДАМ» 12+
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
19.45 СПЕКТАКЛЬ-ПОСВЯЩЕНИЕ «Я ВАС ЛЮБЛЮ ВСЮ ЖИЗНЬ И КАЖДЫЙ ДЕНЬ» 16+
21.45 Х/Ф «ПЛАЩ КАЗАНОВЫ» 0+
23.25 Д/Ф «КРЫМ. КОРЕИЗ. ЮСУПОВСКИЙ ДВОРЕЦ» 16+
23.50 Х/Ф «ВСЕМ-СПАСИБО!...» 16+

Домашний



06.30 Х/Ф «САДОВНИЦА» 16+
10.20 Х/Ф «БЫВШИЕ ЛЮБИМЫЕ» 16+
14.35 Х/Ф «МАЛЕНЬКАЯ ТАЙНА, БОЛЬШАЯ ЛОЖЬ» 16+
19.00 Х/Ф «ПОДМОСКОВНАЯ КАДРИЛЬ» 16+
23.20 Х/Ф «СЛУЧАЙНАЯ НЕВЕСТА» 16+
02.40 Х/Ф «ДОЛГИЙ СВЕТ МАЯКА» 16+
05.55 6 КАДРОВ 16+

ТНТ



07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 06.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
10.35, 12.05, 13.25, 15.05 БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ 16+
16.25 ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ 16+
19.00 Х/Ф «БАТЯ-2. ДЕД» 16+
21.00 Х/Ф «РУКИ ВВЕРХ!» 12+
23.00 ЯРЧЕ ЗВЕЗД 16+
01.00 ТИТАНЫ 16+
03.05 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 18+
03.50, 04.30, 05.15 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 16+

ЗВЕЗДА



06.10 Х/Ф «ЛЕДЯНАЯ ВНУЧКА» 6+
07.25, 04.00 Х/Ф «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 ВТОРОЕ МНЕНИЕ 12+
09.45 СССР. ЗНАК КАЧЕСТВА 12+
10.35 НЕ ФАКТ! 12+
11.05 ЛЕГЕНДЫ МУЗЫКИ 12+
11.35 ЛЕГЕНДЫ КИНО 12+
12.30 ЖИТЬ ПОСЛЕ 16+
13.15 Д/Ф «ПЕТРОВКА. ШЕСТАЯ ЧАСТЬ» 16+
14.00 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
14.25 Т/С «СИНДРОМ ШАХМАТИСТА» 16+
18.35, 19.20 Х/Ф «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК» 12+
21.15 ГАЛЕРЕЯ ЗВЕЗД 12+
23.05 Х/Ф «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЯМИ» 16+
02.25 Х/Ф «В ДОБРЫЙ ЧАС!» 12+
05.15 Д/С «ВМФ СССР. ХРОНИКА ПОБЕДЫ» 16+

ТВ Центр



06.15 Х/Ф «ВЕЗУЧАЯ СМИРНОВА» 16+
07.50 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА РАССЛЕДОВАНИЕ. ТЕМНЫЕ ВОДЫ» 16+
11.30, 14.30, 23.35 СОБЫТИЯ
11.50 СМЕШИТЕ МЕНЯ СЕМЕРО 16+
12.40, 05.10 АНЕКДОТ-КЛУБ «НЕХМУРЫЕ ЛЮДИ» 16+
13.10, 14.50 Х/Ф «ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ» 16+
17.15 Т/С «ЗВЕЗДЫ И ЛИСЫ» 12+
21.00 ПОСТСКРИПТУМ 16+
22.10 ПРАВО ЗНАТЬ! 16+
23.45 Д/Ф «ТАЙНАЯ КОМНАТА» 16+
00.30, 04.30 Д/Ф «РУССКИЕ ТАЙНЫ» 16+
01.10 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+

СПАС



05.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 Д/Ф «СВЕТЛЫЙ СТАРЕЦ СПИРИДОН. ЖИЗНЬ КАК ЧУДО» 6+
06.40 Х/Ф «НА БЕРЕГУ БОЛЬШОЙ РЕКИ» 6+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
 06.10, 00.30 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
 06.35 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
 07.20 ЧАСОВОЙ 12+
 07.50 ЗДОРОВЬЕ 16+
 08.55 СОЮЗМУЛЬФИЛЬМ 0+
 09.40 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+
 10.15 Д/Ф «ГЛАВНАЯ РОЛЬ» 12+
 11.10 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
 12.15 БУДЕМ ЖИТЬ! 16+
 13.15 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+
 14.50 Д/Ф «СЕРГЕЙ БЕЗРУКОВ. И СНОВА С ЧИСТОГО ЛИСТА» 16+
 15.55 КОНЦЕРТ ПАМЯТИ ПОЭТА С. ЕСЕНИНА 16+
 18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
 19.00 ТРИ АККОРДА 16+
 21.00 ВРЕМЯ
 23.00 30 ЛЕТ ВМЕСТЕ 12+

РОССИЯ 1

07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
 08.00 ВЕСТИ. ВС
 08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
 09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+
 10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
 11.00, 15.00 ВЕСТИ
 11.45 НАШИ. ВОЕНКОРЫ 12+
 12.20 АНШЛАГ И КОМПАНИЯ 16+
 15.45 ВЕСТИ-УРАЛ
 16.15, 19.00 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
 17.20 ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ЮНЫХ ТАЛАНТОВ «СИНИЯ ПТИЦА». ФИНАЛ 12+
 20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ
 22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 16+
 23.00 ВОСКРЕСНЬИЙ ВЕЧЕР 12+

НТВ

06.40 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ 16+
 08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
 08.20 Х/Ф «ЛОВУШКА» 16+
 10.20, 00.50 ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ 16+
 14.00 СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН. БРАТЯ САФРОНОВЫ 16+
 16.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ 16+
 17.00 СКАНДАЛЫ. ИНТРИГИ. РАССЛЕДОВАНИЯ 16+
 18.00 НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ 16+
 19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ С ВЛАДИМИРОМ ЧЕРНЫШЕВЫМ
 20.20 ШОУ АВАТАР. НОВЫЙ СЕЗОН 12+
 23.15 ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
 09.00, 11.00 НОВОСТИ
 09.05, 21.25, 00.00, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
 11.05 М/Ф «КОМАНДА МАТЧ» 0+
 11.30 Д/Ф «ПЕЛЕ. КОРОЛЬ ФУТБОЛА» 12+
 12.30 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО КУБОК РФ. СКИАТЛОН. ЖЕН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
 14.25 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО КУБОК РФ. СКИАТЛОН. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
 15.55 ЛЫЖНАЯ СТРАНА 16+
 16.25 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. УРАЛМАШ (ЕКБ) - УНИКС (КАЗАНЬ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
 18.30 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. ЦСКА - СПАРТАК (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
 21.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. БОЛОНЬЯ - САССУОЛО. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
 00.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. АТАЛАНТА - ИНТЕР. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА К

06.30 М/Ф «МАУГЛИ» 16+
 08.15 Х/Ф «ВСЕМ-СПАСИБО!» 16+
 09.50 ОСТРОВА 16+
 10.30 Х/Ф «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА» 0+
 12.10 Д/Ф «ОМОЛОН. ПРИТЯЖЕНИЕ ТУНДРЫ» 16+
 13.05 ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ЛЮБИТЕЛЬСКИХ ТВОРЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ. ГАЛА-КОНЦЕРТ 16+
 14.30 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+
 15.00 ИГРА В БИСЕР 16+
 15.40 XXXIV ПРЕМИЯ «ХРУСТАЛЬНАЯ ТУРАНДОТ» 16+
 17.15 ПЕШКОМ... 16+
 17.45 Х/Ф «ТЕНИ НАД НОТР-ДАМ» 12+
 19.30, 19.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
 20.25 ВЕЧЕР-ПОСВЯЩЕНИЕ Н. ДОБРОНРАВОВУ «В ПЕСНЯХ ОСТАНЕМСЯ МЫ...» 16+
 22.05 Х/Ф «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ...» 16+
 23.50 Д/Ф «ФЕОДОСИЯ. ДАЧА СТАМБОЛИ» 16+
 00.20 Х/Ф «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА» 12+

Домашний

06.30, 02.50 6 КАДРОВ 16+
 07.50 Т/С «ТАРИФ НА ЛЮБОВЬ» 16+
 09.35 МЕТОД РОГОВА 16+
 10.05 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
 10.20 Х/Ф «ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ» 16+
 14.45 Х/Ф «ГРИБНОЙ ДОЖДЬ» 16+
 19.00 Х/Ф «ЗОНТИК ДЛЯ ПОДРУГ» 16+
 23.30 Х/Ф «ЛЮБЛЮ ОТЦА И СЫНА» 16+
 03.20 Х/Ф «САДОВНИЦА» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 05.00, 06.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
 11.25, 12.05, 13.35, 15.00, 16.25 БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ 16+
 18.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛИ 16+
 21.00 Х/Ф «ЗВЕЗДЫ В СИБИРИ» 16+
 22.35 ШОУ ВОЛИ 16+
 00.45 ЯРЧЕ ЗВЕЗД 16+
 02.25, 03.15 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 18+
 04.00, 04.45 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 16+

ЗВЕЗДА

05.40 Х/Ф «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 12+
 07.00, 01.40 Х/Ф «БУДУ ПОМНИТЬ» 16+
 09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
 09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+
 09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА 12+
 10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ 12+
 11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ» 16+
 12.20 Д/С «ВОЙНА МИРОВ» 16+
 13.10 КОД ДОСТУПА 12+
 14.00 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
 14.50 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
 15.40 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
 16.30 Д/С «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+
 17.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ. ЧТО РУССКОМУ СМЕШНО... 16+
 18.00 ГЛАВНОЕ С ОЛЬГОЙ БЕЛОВОЙ 16+
 19.40 Д/С «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СЫСКА» 16+
 23.00 ФЕТИСОВ 12+
 23.55 Х/Ф «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК» 12+
 03.15 Д/С «ОСВОБОЖДЕНИЕ ЕВРОПЫ. О ЧЕМ НЕ ПОМНИТ МИР СПАСЕННЫЙ...» 16+
 03.55 Т/С «СИНДРОМ ШАХМАТИСТА» 16+

ТВ Центр

05.55 Х/Ф «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ» 12+
 07.25 Х/Ф «АБОНЕМЕНТ НА РАССЛЕДОВАНИЕ. ЗНАКОМЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ» 12+
 11.05, 11.45 Х/Ф «ГЕНИЙ» 16+
 11.30, 00.10 СОБЫТИЯ
 14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+
 15.00 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 12+
 15.55 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
 16.40, 03.45 Д/Ф «РУССКИЕ ТАЙНЫ» 16+
 17.30 Х/Ф «НОВОГОДНИЙ ЭКСПРЕСС» 12+
 21.15, 00.25 Х/Ф «ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО ЯНВАРЯ» 12+
 01.20 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

05.00, 23.40 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
 05.10 ЗАВЕТ 6+
 06.10 Х/Ф «У САМОГО БЕЛОГО МОРЯ» 12+
 08.00 МУЛЬФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
 09.10 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
 10.10 Д/Ф «ЭКЗАРХАТ ЮГО-ВОСТОКА» 0+
 12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
 14.20 ПАЛОМНИЦА 12+
 15.35 РУССКИЙ МИР 12+
 16.40 Х/Ф «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ» 12+
 18.00, 23.50 ГЛАВНОЕ. С АННОЙ ШАФРАН. НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+
 19.30 ШИПОВ 12+
 19.40 БЕСОГОН 18+
 20.55, 04.15 ПАРСУНА. С ВЛАДИМИРОМ ЛЕГОЙДОЙ 6+
 21.55 Х/Ф «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ» 6+
 01.10 Д/Ф «ВРАЧ ОТ БОГА. СВЯТИТЕЛЬ ЛУКА КРЫМСКИЙ» 12+

5 канал

05.00, 05.35, 06.15, 07.00, 07.45, 08.40, 09.30, 10.00, 10.55, 11.50, 12.45, 13.40, 14.35, 15.25, 16.25, 17.20, 18.15, 19.05, 20.00, 20.55, 21.45, 22.40, 23.40, 00.30 Т/С «ОПАСНЫЙ» 16+
 09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
 01.20, 01.45, 02.15, 02.40 Т/С «ПОХИЩЕНИЕ» 16+
 03.10 Х/Ф «БЕЛАЯ СТРЕЛА» 16+

ТНВ

06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
 06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+
 07.00 ШАГИ 16+
 07.30 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
 08.00 ТЕЛЕОЧЕРК О РЕНАТЕ ТАЗЕТДИНОВЕ 16+
 09.00 ГОРЯЧИЙ ХИТ 16+
 10.00, 21.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ САБАНТУЙ 6+
 11.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
 11.30 СООТЕЧЕСТВЕННИКИ 16+
 12.05, 00.40 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЫАНКИ 12+
 12.35 НАРОД МОЙ... 16+
 13.35 КОНЦЕРТ НАРОДНОЙ АРТИСТКИ РТ И РБ ЗУЛЬФИИ ШАКИРОВОЙ 12+
 17.15, 22.00 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
 18.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
 19.05, 23.50 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
 20.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
 22.50 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
 01.10 ПАНОРАМА 16+

ОТВ

06.00, 18.00, 00.00, 12.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
 06.50, 12.50, 00.50 НАВИГАТОР 12+
 07.00 Д/С «НАУКА ЕСТЬ. СЫРЫ» 12+
 07.30, 16.00 Д/С «ДОБАВКИ» 12+
 07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55, 21.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
 08.00, 11.00, 22.00, 03.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
 09.00, 09.30, 17.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
 10.00 Д/С «ТАЙНЫ АНАТОМИИ» 12+
 10.30, 16.30 Д/С «ТАЙНЫ АНАТОМИИ. МОЗГ» 12+
 13.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
 13.30 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
 14.00, 01.00 Х/Ф «ПРАЗДНИК НЕПОСЛУШАНИЯ» 6+
 15.30 Д/С «НАУКА ЕСТЬ» 12+
 17.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
 18.50 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
 19.00 Д/С «ЭКСПЕДИЦИЯ В ПРОШЛОЕ. ХЕРСОНЕС» 12+
 20.00 Х/Ф «АГАТА И СЫСК» 16+
 23.00 Д/С «ЭКСПЕДИЦИЯ В ПРОШЛОЕ» 12+

СТС

06.00 Т/С «КУХНЯ» 16+
 06.20 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
 06.25 М/Ф «БАРБОСКИНЫ НА ДАЧЕ» 6+
 07.50 М/Ф «БАРБОСКИНЫ ТЕАМ» 0+
 09.35 Х/Ф «ЧУК И ГЕК. БОЛЬШОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ» 6+
 11.25 Х/Ф «ЕЛКИ ЛОХМАТЫЕ» 12+
 13.10 Х/Ф «ОДНА ДОМА» 12+
 15.10 Х/Ф «ОДНА ДОМА. ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 12+
 17.00 СУПЕРИНДЗЯ 16+
 21.00, 22.30 ФОРТ. ВОЗВРАЩЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ 16+
 00.05 Х/Ф «СЕМЬЯНИН» 12+

ТВ3

06.00 МУЛЬФИЛЬМЫ 0+
 08.30 ВКУСНО 16+
 09.00, 09.30, 10.00, 10.30 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
 11.00 Х/Ф «ВСЕ ЖДУТ РОЖДЕСТВА» 6+
 13.00 Х/Ф «ВСЕ ЖДУТ РОЖДЕСТВА 2» 6+
 15.00 Х/Ф «ИРОНИЯ СУДЬБЫ В ГОЛЛИВУДЕ» 16+
 17.00, 19.00, 20.45 Х/Ф «ТАКСИ 3-5» 16+
 23.00 Х/Ф «ПНОМЫ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ» 18+
 01.00 Х/Ф «СУБУРБИКОН» 18+

РЕН ТВ

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+
 13.00 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ 16+
 14.00 Д/С «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+
 15.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
 16.00 112 16+
 17.00 Х/Ф «ПАРНИ ПОД ПРИКРЫТИЕМ» 16+
 18.45 Х/Ф «БЕЗБАЩЕННЫЕ» 16+
 20.45 Х/Ф «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА» 16+
 23.00 ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА 16+
 23.55 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+

СКАНВОРД

					Законодатель все-го (техн.)				Неудачный исход игры								1
Спринтерский ...	Сахар невысокого качества		Чистил авгиевы конюшни		Обезьяна с длинными лапами		Бажовская байка		Источник средств, запас	С/х зерновая культура		Сердце норвежского королевства		Птица сем. вороновых			
							Корабль Ясона (мифол.)					Том актер		Круглая картина			
«Палач» березы	Птица семейства утиных		Телеги, едущие гуськом		Воздушный десерт					Липкая лента для упаковки							
						Неписанный закон в Исламе		Обыск, досмотр (жарг.)	«Охота» за ягодами					Отбивная в сухарях		Поселок кочевых алтайцев	
	Зерновая культура	Получить карт...							«Шагом ...» (команда)	Спидометр для человека	Мусорка возле скамейки				... Пачино, кино-актер	Предшественник евро	
				Озеро, ставшее Дорогой жизни		Лампа у кресла					Греческая нимфа дерева или ручейка					Вид горнолыжного спорта	
	Оеномен по-простому	Над ним чахнет Кошечей						«Вишневый ...», Чехов					Пояс из 12 созвездий				
							Византийская монета	Ни за ... пропал						И мидия, и устрица	Нижняя часть арки	Геометрическое тело	Автомобиль «Роллс-...»
						Египетский бог	«Одежда» для стен					Верхняя строчка рейтинга				Верховный бог индуизма	
								Фантомас, снявший маску						Бог плодородия у славян			
						Деревенская окраина (разг.)	Прием пищи днем					Остров в Вест-Индии					2
Красно-задая обезьяна									Кормовая культура					6-й президент США			

«Льдинок хрупких перезвон...»

ПОЭТИЧЕСКАЯ СТРАНИЦА

Декабрьский снег, наконец порадовавший уральцев, это больше, чем природное явление. Это повод для тихого созерцания, которое тонко чувствуют наши «серебряные» поэты. В их стихах зима, вступив в свои права, ласково нашептывает о приближении Нового года, поворачивая наш взгляд от суеты к чуду. Пробирающая до мурашек метель, хрупкий узор на окне, тишина заснеженного поля – в этих простых вещах они видят целую вселенную. Читая их строки, учишься не просто смотреть, а видеть, и чувствуешь, как душа согревается этим тихим, мудрым вниманием к миру.

Предлагаем руководителям литературных объединений и самодеятельным поэтам опубликовать свое творчество на безвозмездной основе.

Присылайте подборки ваших стихов, рукописи или сборники по адресу:

620000, г. Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602;

по электронной почте: info@mediakrug.ru.

По телефону стихи не принимаются.

Уходящая осень

Бог снежком засыпал землю,
Приукрыв людей грехи.
Я гляжу на эту сказку,
И слагаются стихи.
Словно белым покрывалом
Все окутано кругом,
Будто к празднику Христову
Убрала хозяйка дом.
На дворе похолодало:
Ветер крепок, воздух чист,
И с березоньки слетает
Золотой последний лист.
С нею рядышком рябинка
Приделалась в кружева,
Холод ей совсем не страшен,
Слаще станет ягода.
Кружевной наряд деревьев –
Нет чудесней красоты.
На рябине в красных бусах
Пир устроили дрозды.
Хоть мороз еще не крепок,
Пруд уже оделся льдом.
Рыбаки идут без страха,
Пробурить чтоб лунки в нем.
Чтоб поймать немного рыбы,
Целый день сидеть готов:
То-то радость, то-то счастье,
Коль получится улов.
Я смотрю на эту сказку:
Все кругом белым-бело,
И на сердце так спокойно,
Так становится легко!

Тамара Колясникова, п. Верхние Серги,
Нижнесергинский район

Зима

Вот зима и подкатила,
Набросала серебром,
Белым, белым застелила
Сверху донизу, кругом.
Воздух густ, белым-бело.
И холодный ветер грозно
Заметает! Замело!
Снежно-белый колокольчик,
Льдинок хрупких перезвон,
Насыпает бисер строчек,
Рассыпает блёстки он.
Сыплет крошки серебра
Бело-вьюжная пурга.
Ах ты, зимушка, зима,
Ух, холодная пора!

Елена Покроева, г. Екатеринбург

И вдруг всё потемнело и побелело,
И поползли, закружились снега:
Откуда-то сверху, откуда-то с неба – пурга!
В глаза миллионами – острые искры,
Дороги широкие замело,
Взбесившийся ветер кругами неистово
Колотится лбом о стены домов.
Хороший хозяин впускает собаку
В пахучим теплом пропитанный дом,
А мы влезает в штаны и рубахи –
Мы идём! Идём и едем, потому что надо,
Потому, что работа не может стоять:
Сердца и шубы запахнуты наглухо,
Пурга, догоняй, – и пошла догонять...
Вокруг – только снег да ветер свистящий,
Дыхание сворачивается в белый жгут:
Вот это и есть настоящее счастье,
Которого многие так искренне ждут!

Вилен Мардер, г. Екатеринбург

На жизненных трудных тропинках
У каждого много хлопот.
Напомнила блеском снежинка,
Что снова грядёт Новый год!
Запах плывёт мандаринный,
Под ёлкой подарки для нас.
Сегодня есть всё в магазинах
Для радостных детских глаз!
Дабы душой запели
И сердцем никто не замёрз.
Навстречу идут по аллее
Снегурка, с мешком – Дед Мороз!
Пришли к нам из снежного царства
Уральских глубоких снегов.
Добро – это тоже лекарство,
Сказку несут и любовь.
Пусть каждый подарит частицу
Добра тем, кто верит и ждёт.
Вновь дети поверят в жар-птицу!
Счастливый придёт Новый год!

Михаил Покроев, г. Екатеринбург

В ожидании Нового года

Мы ждём это время всегда без подсказки,
И верим, что кто-то нам улыбнется,
Пусть в сердце останется место для сказки,
Живите, как в детстве, не пряча эмоций.
Чем больше желаний, тем больше их будет,
Режим ожидания чуда включён,
Пусть лампу из сказки кто-то забудет
И будет весь год волшебством освещён.
И ясно уже – чудеса на подходе
И бабочки в сердце трепещут уже,
Сольемся с метелью в ночном хороводе,
Ведь Новый год рядом – на рубеже!

Марина Старостина

В огнях мерцающих дебюты –
Пушистых елей хороводы.
А в небе звёздные салюты –
Последние минуты года.
Я вновь хочу поверить в сказку,
Где только добрые герои,
Где ложь не прячется под маску,
Ведя в кривых зеркал покои.
Хочу открыто, нараспашку
Жить в мире без интриг и войн,
Чтоб хлеб отдать, а с ним – рубашку
Тому, чья жизнь полна пробоин.
Поверить в чудо очень просто
И, распахнув пошире двери,
Поздравить мир красивым тостом.
А дальше... Жить, любить и верить.

Галина Петрова, г. Лесной

Состарилась осень, брюзжала дождём,
Мела серых листьев лоскутья,
В тоске ревновала, что зимушку ждём,
И медлила всё на распутье.
Точила обида: я всё отдала,
Легко мы добро забываем!
На слёзную щёку снежинка легла,
Лаская, едва задевая.
За нею – другая, ещё и ещё
В морщинки легли поцелуем,
Поникшие плечи пушистым плащом
Накрыли, жалея, милуя.
Тиха, умиленно-нарядно бела,
Напрасных обид не копила,
Вздохнула легко и с дороги ушла,
И юной зиме уступила.

Ольга Наумова г. Екатеринбург

Убаюкал

Папа сынишку укладывал спать.
Песенки стал он ему напевать.
Слушал внимательно кроха отца,
Песни дослушал его до конца.
Смотрит: отец уж тихонько храпит.
Папа уснул, а сынишка не спит!
Выйдя из спальни, малыш говорит:
- Мама, а папа давно уже спит!
Я очень тихонько в кроватке лежал,
Чтоб он не капризничал, а засыпал.

Галина Гузь, г. Богданович

Здравствуй, зимушка-зима!
Где ж ты долго так была?
Ведь зима без снега,
Что еда без хлеба.
Новый год без зимней сказки?
Дети тянутся к салазкам.
А мороз без снегирей?
Посмотри в окно скорей!
Снег идет, снег идет -
Скоро, скоро Новый год!
Позовем родных, друзей,
Будет праздник веселей!

Тамара Окян, г. Карпинск

Падает снег

Падает снег, падает
На рощи, дороги, межи.
Слеза, бескорыстьем страдая,
Из глаз одиноко бежит.
Быстро промчится неделя,
И снегом завалит Урал,
Тропку совсем заметелит,
Что летом бежит между скал.
Падают снежные хлопья,
Зимы предвещая разгул,
Осени листьев лохмотьям
Уже не поставят прогул.
Падает снег одеялом,
Пытаясь укрыть все мостки,
Павшей листвы покрывалом
Застелет живые ростки.

Татьяна Лещинская, г. Заречный

Зима-красавица

Зима-красавица ступила на порог...
С утра решила осмотреть свои владенья:
Надежно ли мороз сковал на речке лёд?
Тепло ль укрыл лесные насажденья?
Дохнула серебром – и на окне узор,
Волшебный и изысканно-красивый...
Художник долго рисовать его бы мог,
А здесь дыхание одно – и ты счастливый!

Светлана Сафина, п. Гари

Новогоднее

Фейерверк новогодних картин...
Серебрится в ночи серпантин.
Я под елочку ставлю подарки...
Грей, камин, разгорайся жарко!
Бой часов растревожил мне сердце,
Вдруг сейчас приоткроется дверца,
И прекрасная добрая фея
Скажет: «Можно, я руки погрею?».
И оставит ларец с конфетами,
Расцветет он к утру самоцветами...
Я – уже не дитя, но все же
Верю в сказку и в чудо тоже!

Наталья Нуркенова, г. Новоуральск

О ПОЛЬЗЕ ХОЛОДЦА ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Заливное, студень, холодец... Одни вспоминают фразу из фильма «Ирония судьбы, или С легким паром»: «Какая гадость эта ваша заливная рыба!». Другие с удовольствием ждут новогоднего застолья. А какую роль играет это блюдо в поддержании молодости кожи?

История холодца насчитывает сотни лет. Уже тогда его ценили за пользу и удобство: его брали с собой пастухи, воины, охотники, путешественники. В «Домострое» также упоминается холодец как полезное блюдо при заболеваниях суставов и костной системы.

От состава холодца – мясной, рыбный, с использованием желатина или без, с овощами и другими ингредиентами – зависит пищевая ценность продукта. Его калорийность может быть от 50 ккал на 100 г, например, из нежирной рыбы, до 350 ккал – из свинины. Заливное из мяса содержит достаточное количество витаминов А, группы В, магния, натрия, железа и других микроэлементов. Студень рыбный может похвастаться наличием полиненасыщенных жирных кислот омега-3, фосфором, цинком.

Холодец полезен и наличием коллагена. С греческого языка «коллаген» переводится как «колла» – клей, «генес» – производящий. Такой перевод хорошо описывает свойство коллагена.

Это вещество, как и все белки, поступая с пищей в желудочно-кишечный тракт, подвергается расщеплению до пептидов, аминокислот. Организм использует составляющие коллагена на свои нужды: для построения клеток, выработки иммунных тел, гормонов, ферментов, клеток крови и так далее. Так что, употребляя холодец, мы обеспечиваем свой организм необходимым «строительным материалом». В том числе – и для повышения эластичности и упругости кожи.

Но, следуя золотому правилу здорового образа жизни «Все должно быть в меру», холодец можно употреблять в качестве разнообразия рациона и источника полезных веществ в умеренном количестве. Несмотря на множество положительных



www.kiz.ru

свойств, есть противопоказания к употреблению холодца людям с обострением заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также при некоторых заболеваниях мочевыделительной системы.

www.kiz.ru

ЗНАТЬ СВОЙ СТАТУС ПОЛЕЗНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



cgon.rospotrebнадзор.ru

деля борьбы со СПИДом. Кому-то из читателей может показаться, что эта тема далека от проблем со здоровьем у пожилых людей. Меж тем с ВИЧ-вирусом, который поражает иммунную систему, может встретиться каждый, независимо от возраста.

Одной из стратегических задач, стоящих перед системой охраны здоровья граждан, является снижение распространенности ВИЧ-инфекции. Она развивается медленно и незаметно, многие люди годами не чувствуют никаких симптомов. Поэтому знать свой статус – главное условие безопасности. Об этом мы говорим с врачом по гигиеническому воспитанию детской городской поликлиники №13 Екатеринбургской Анной Сергеевной Гончаровой.

- Какова обстановка с распространенностью ВИЧ в Свердловской области?

- На данный момент наблюдается стабилизация эпидситуации. Современное лечение позволяет полностью контролировать ВИЧ. Терапия блокирует вирус, сохраняет иммунитет и делает жизнь пациента стабильной. Люди, которые си-

стематически получают лечение, живут долго, могут работать, создавать семьи и рожать здоровых детей. Напомню, что ВИЧ передается при незащищенных половых контактах, при попадании инфицированной крови в кровь здорового человека, от ВИЧ-позитивной матери ребенку во время беременности, родов или грудного вскармливания при отсутствии антиретровирусной терапии. Важно отметить, что ВИЧ не передается бытовым путем – при общении, рукопожатии, объятиях, поцелуях, через посуду, одежду, воду, воздух, укусы насекомых или контакт с животными.

- Какие симптомы должны насторожить человека?

- В том-то и дело, что симптомы начальной стадии ВИЧ-инфекции часто напоминают обычное ОРВИ, могут пройти незамеченными или попросту отсутствовать. Поэтому регулярное прохождение тестов является ключевым элементом ранней диагностики и начала эффективного лечения. Современные методы тестирования отличаются высокой чувствительностью и точностью. Тестирование на ВИЧ осуществляется бесплатно,

конфиденциально, занимает минимум времени и доступно повсеместно – в специализированных центрах, медицинских учреждениях, через мобильные пункты тестирования, работающие по расписанию. Любой человек старше 15 лет может обследоваться бесплатно – это обычная часть заботы о здоровье, такая же, как анализы, диспансеризация.

- Что делать, если тест оказался положительным?

- При положительном результате анализа пациента направят на дополнительные обследования, подтверждающие диагноз. После подтверждения диагноза назначается антиретровирусная терапия, позволяющая снизить вирусную нагрузку до неопределяемого уровня. Благодаря современным препаратам и правильной тактике лечения продолжительность и качество жизни пациентов с ВИЧ сопоставимы с показателями среди здоровых людей. Каждый человек должен осознавать свою личную ответственность за здоровье и жизнь, регулярно проверяться на наличие ВИЧ и соблюдать меры предосторожности, снижающие вероятность заражения.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Марина Старостина

В декабре в России проходит не-

СТОМАТИТ: ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЯЗВОЧКИ ВО РТУ?

ПРОФИЛАКТИКА

Каждый человек хотя бы раз в жизни сталкивался с небольшими болезненными язвочками во рту, которые мешают есть, пить, иногда даже разговаривать. Они внезапно появляются на языке, внутренней стороне щек, на деснах и сохраняются несколько дней. Откуда берется стоматит, как с ним бороться?

Из-за чего чаще всего развивается заболевание?

На фоне снижения иммунитета: после простуды, переутомления или стресса.

В результате механических повреждений слизистой, когда человек прикусывает ткани, царапает их острым краем зуба или слишком жесткой щеткой.

Из-за нехватки витаминов группы В, железа и фолиевой кислоты.

После контакта с инфекцией. Вирус герпеса, кандидоз, бактериальные воспаления нередко сопровождаются болезненными язвочками.

Иногда стоматит бывает связан с аллер-

гией на продукты, лекарственные препараты или даже с реакцией на зубные пасты.

Важно понимать, что это – не одно заболевание, а целая группа состояний:

- афтозный стоматит характеризуется округлыми язвочками с белым или сероватым налетом и красной каймой;

- герпетический стоматит сопровождается множественными мелкими пузырьками, которые вскрываются и превращаются в болезненные эрозии;

- грибковый стоматит (кандидоз) чаще встречается у пожилых людей или тех, кто долго принимает антибиотики. Отличается белым налетом и жжением;

- травматический стоматит – результат механического повреждения слизистой острым зубом, неудачным протезом или горячей пищей.

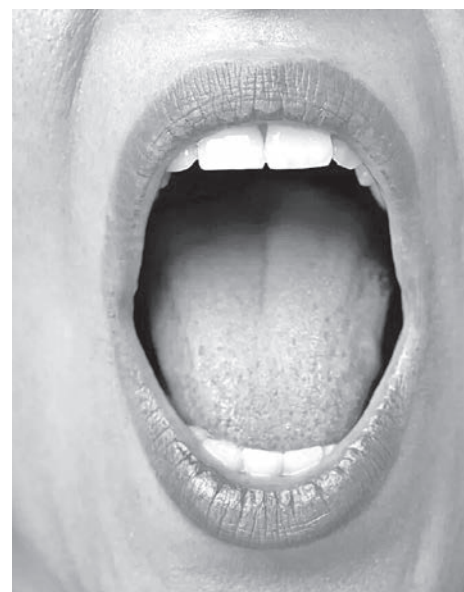
Первое желание при появлении язвочек во рту – обезболить и ускорить заживление. В легких случаях домашние способы действительно эффективны. Помогают полоскания раствором соды, ромашки, шалфея или аптечных антисептиков. Аккуратная гигиена: мягкая щетка, щадящая паста без раздража-

ющих компонентов. Временное исключение из меню острых, кислых, соленых блюд, усиливающих боль. Эффективно использование аптечных гелей и спреев с противовоспалительным и обезболивающим действием.

Легкие формы стоматита обычно проходят за 7-10 дней. Но если причина кроется в инфекции или системном заболевании, без врачебной помощи он будет возвращаться снова и снова. Есть несколько признаков, при которых не стоит откладывать визит к доктору: язвы во рту появляются чаще 2-3 раз в год; воспаление не проходит дольше двух недель; поднимается температура, увеличиваются лимфоузлы; стоматит сопровождается общим недомоганием.

Врач поставит точный диагноз и выпишет противовирусные или противогрибковые препараты, иммуномодуляторы, витамины. Иногда стоматит становится сигналом организма о проблемах с желудочно-кишечным трактом, гормональной системой или иммунитетом.

Как снизить вероятность появления язвочек? Регулярно проводите гигиену



полости рта. Выбирайте мягкие щетки и щадящие пасты. Употребляйте достаточно овощей, фруктов, продуктов с железом и витаминами группы В. Избегайте привычки прикусывать щеку или губу. Регулярно посещайте стоматолога, чтобы убрать острые края зубов, скорректировать протезы.

«Красота и здоровье»

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

«Домоводство»

Ситуации, когда стиральный порошок заканчивается в самый неподходящий момент, знакомы многим хозяйкам. Однако не стоит откладывать стирку или совершать срочный поход в магазин. В домашних условиях можно найти альтернативные средства для эффективной стирки.

Во-первых, обратите внимание на средство для мытья посуды. Оно может стать отличным заменителем стирального порошка или геля. Главное условие – выбирайте максимально натуральные составы с минимальным содержанием агрессивных химических компонентов. Такое моющее средство поможет удалить жирные и стойкие пятна, обеспечит бережное отношение к вещам во время стирки.

Во-вторых, приготовьте состав для стирки самостоятельно. Вам понадобятся обычное хозяйственное или детское мыло – брусок или жидкое – и пищевая сода. Брусковое мыло необходимо натереть на терке и смешать с содой в соотношении 1:2. Этот состав эффективно отстирает даже сложные загрязнения и продезинфицирует ткань. Готовую смесь следует засыпать непосредственно в барабан стиральной машины, а не в лоток для порошка.

Так что не откладывайте стирку и не беспокойтесь о необходимости срочно приобретать дорогостоящие стиральные порошки.

ОТМЫТЬ ЖИЛИЩЕ ПОМОГУТ КОРКИ АПЕЛЬСИНОВ

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

«Полезные советы»

Совсем скоро в наших домах запахнет мандаринами и апельсинами – обязательным признаком Нового года. Не спешите выбрасывать кожуру цитрусовых. Они помогут навести чистоту в жилище.

Забудьте о дорогих чистящих средствах с едким запахом! Можно сделать эффективный натуральный очиститель – цитрусовый настой на уксусе – безопасное, приятно пахнущее средство для уборки всего дома.

Возьмите чистую стеклянную банку емкостью 0,5-1 литр с плотно закрывающейся крышкой. Складывайте в банку корки от – апельсинов, мандаринов, лимонов, грейпфрутов. Важно, чтобы на корках не оставалось мякоти.

Когда банка будет заполнена корками на три четверти, залейте их 9% столовым уксусом так, чтобы он полностью покрыл корки. Закройте



банку крышкой и поставьте в темное место на кухне, например, в шкаф на 7-10 дней. За это время уксус впитает эфирные масла и аромат из кожуры, станет мягче и избавится от своего резкого запаха. Процедите готовую жидкость в бутылку с распылителем. Ваше чистящее средство готово к использованию.

КАК САМИМ ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП ПОЧВЫ НА УЧАСТКЕ?

ШКОЛА ДАЧНИКА

www.botanichka.ru

Многие дачники знают это чувство: смотришь на свою землю, особенно если участок новый, и не понимаешь, что здесь вообще будет расти? Но есть способ узнать о почве почти всё, не отправляя образцы в лабораторию. Достаточно присмотреться к тому, что растёт само.

Дикие травы – природные индикаторы, которые безошибочно указывают на тип почвы. Они не будут расти там, где им не подходят условия. Какие растения и о чём нам говорят?

Земля слишком кислая

Кислая почва – распространенная проблема, особенно на торфяниках и в лесных зонах. Её главная опасность – в том, что она блокирует питание растений. Вы можете вносить навоз и комплексные удобрения, но в кислой среде фосфор, калий и азот переходят в нерастворимые формы. Корни физически не могут их усвоить. В итоге земля удобрена, а растения голодают.

Повышенная кислотность угнетает полезные почвенные бактерии и создает идеальные условия для вредителей и болезней. Именно на таких почвах активно размножается проволочник и развивается кила капусты. Свекла вырастает мелкой и жесткой, капуста гибнет, лук гниет, остальные культуры выглядят слабыми.

Растения-индикаторы. Дикий щавель – первый сигнал. Не культурный, который вы посадили, а мелкий жёсткий, что лезет отовсюду. Если щавель чувствует себя, как дома, – кислотность высокая. Хвощ полевой – зелёные членистые стебли без листьев, похожие на миниатюрные ёлочки, – указывает сразу на три беды: земля кислая, тяжёлая и переувлажнённая. Подорожник большой с узнаваемыми овальными листьями тоже любит такую почву. Разросся он по участку – земля кислая и забитая. Мхи также селятся на кислых, переувлажнённых, бедных почвах. Земля покрылась мхом – кислотность зашкаливает, дренаж пло-

хой, плодородие нулевое. Ещё на кислых почвах растут иван-да-марья, лютик ползучий, фиалка трёхцветная, кислица.

Что делать? Проводить раскисление. Лучшее время для старта – осень, под основную перекопку грунта. Идеальный вариант – доломитовая мука. Вносите 300-500 г на 1 кв. метр. Она действует мягко и дополнительно обогащает землю магнием. Также подойдут известь-пушонка (гашеная известь) или обычная древесная зола. Химия почвы меняется медленно, мгновенного чуда не ждите. Реальный эффект наступит через год: овощи пойдут в рост, щавель и хвощ, лишившись комфортной среды, начнут отступать сами собой.

Земля слишком щелочная

Основная беда – та же, блокировка питания. В щелочной среде растения не могут усваивать железо, марганец, бор и цинк. Внешне это проявляется в хлорозе: листья желтеют, оставаясь зелеными только вдоль прожилок, рост замедляется. Такой тип почвы характерен для мест с выходом известняковых пород. Белесый налёт или корка на поверхности – частый признак избытка щёлочи или солей.

Растения-индикаторы. Клевер розовый (не белый!) предпочитает щелочь. Белый растёт на нейтральных почвах, розовый – на щелочных. Дикая горчица с жёлтыми цветами, молочай с белым соком, мак-самосейка тоже любят щелочную почву. Если они образуют заросли – pH высокий.

Что делать? Почву нужно подкислять, чтобы вернуть реакцию к нейтральной. Вносите кислый верховой торф, хвойный опад, измельченную кору. Из минеральных добавок можно использовать сульфат аммония, но строго соблюдая дозировки, чтобы не «сжечь» землю.

Мягкий способ постепенного исправления – постоянно мульчировать грядки хвоей или торфом.

Почва истощена

Истощённая почва – земля, потерявшая естественное плодородие. Такое происходит, когда участок годами эксплуатировали, собирали урожай, но не вносили удобрения. В итоге запасы

азота, фосфора и калия исчерпаны. Грунт становится серым, рассыпается в пыль. Именно на таких участках первыми появляются сорные растения. Их задача – запустить процесс восстановления плодородия: их корни рыхлят мертвый грунт, отмирая, они становятся органикой для новой жизни.

Растения-индикаторы. Пастушья сумка с треугольными стручками растёт на бедных почвах. Много пастушьей сумки – питательных веществ мало.

Ромашка непахучая – мелкая, без запаха – тоже любит истощённые почвы. Как и марь белая (лебеда) – высокое растение с листьями, будто присыпанными мукой. Разрослась лебеда – земля выжжена.

Что делать? Восстанавливать гумусный слой. Минеральные удобрения помогут слабо, нужен комплексный подход. Вносите органику: компост, перегной. Сейте сидераты, особенно эффективны бобовые культуры – горох, фасоль, люпин. Они насыщают грунт азотом и улучшают его структуру. Мульчируйте – укрывайте грядки органическими материалами, не оставляйте землю открытой. При таком уходе через 2-3 года земля снова станет пригодной для земледелия.

Почва переувлажнённая

Это частая проблема низинных участков с высоким уровнем грунтовых вод. Из-за плохого естественного оттока воды застаивается, земля остается сырой долгое время после дождей или таяния снега. Корни растений страдают от дефицита кислорода, начинают гнить, повышается риск грибковых заболеваний.

Растения-индикаторы. Калужница болотная с ярко-жёлтыми цветами – растение водоёмов и заболоченных мест. Появилась калужница – вода близко. Хвощ полевой любит не только кислые, но и влажные почвы. Много хвоща – земля переувлажнена. Мята полевая, таволга, лютик ползучий – тоже любители влажных мест.

Что делать? Единственное решение – организация дренажа. Без отвода лишней воды полноценный огород невозможен. Необходимо рыть дренажные каналы. Поднимайте уровень посадок. Делайте

высокие насыпные гряды или используйте высокие короба. Это уберезит корни культурных растений от вымокания.

Плотная почва

Глубокие трещины указывают на плотную, тяжелую структуру почвы. Участок, где грунт слежался и затвердел, практически не пропускает воздух, а вода не впитывается, а стоит лужами. Корневая система культурных растений в таких условиях задыхается и не может развиваться. Чаще всего это встречается на тяжелых глинистых почвах.

Растения-индикаторы. Подорожник – чемпион по выживанию на плотных почвах. У него мощное корневище, которое пробивает слежавшийся грунт. Мать-и-мачеха тоже растёт на глинистых, плотных, бедных почвах. И ястребинка с жёлтыми цветками, похожими на одуванчик, любит плотные, сухие, бедные почвы.

Что делать? Главная задача – физически разрыхлить грунт и улучшить его структуру. Вносите разрыхлители – песок, торф, компост и перегной. Они механически делают почву более легкой. Сейте сидераты, выбирая культуры с мощной корневой системой – рожь, овёс. Их корни проникают глубоко в землю, разрыхляя её изнутри. Структура почвы заметно улучшится через 1-2 года такой обработки.



СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Всё тебе к лицу идёт»

София Дмитриевна Левшина из поселка Половинный, расположенного неподалеку от Нижнего Тагила, просит напечатать текст песни «Все тебе к лицу идет».

**Музыка Серафима Туликова,
слова Михаила Пляцковского**

Все тебе к лицу идет:
И заря, и небосвод,
И косынка голубая
В белую горошину.
Лента синяя реки
И ромашек лепестки, -
Все тебе к лицу идет,
Моя хорошая.
Все тебе к лицу идет:
И крутых бровей разлет,
И сверканье дождинок,
Щедрой тучей брошенной.
И пушистых яблонь цвет,
И звезды далекой свет, -
Все тебе к лицу идет,
Моя хорошая.
Все тебе к лицу идет:
И березок хоровод,
И тропинка луговая,
Травами поросшая.
А еще тебе идет
Тот, кто под руку ведет.
Это я с тобой иду,
Моя хорошая!

О ПОРЯДКЕ ВЫРУБКИ НОВОГОДНИХ ЕЛЕЙ

ОФИЦИАЛЬНО

Стартовал сезон заготовки новогодних хвойных деревьев. Жители Свердловской области могут оформить договор купли-продажи лесных насаждений в любом из 30 лесничеств региона и после этого выбрать ель или сосну в определенных для этого местах.

«Новый год – особое время, когда в каждом доме хочется создать атмосферу тепла и праздника. Приобретая ель законным путём, вы не просто получаете праздничное дерево – вы вносите вклад в сохранение лесного фонда региона. Так мы можем гармонично сочетать традиции и заботу об окружающей среде», – сказал министр природных ресурсов и экологии Свердловской области Денис Мамонтов.

Заготовить хвойные деревья разрешается только на площадях, где необходима расчистка от лесных насаждений: на участках под линиями электропередач, просеках, противопожарных разрывах, трассах противопожарных и лесохозяйственных дорог.

Процедура получения ели проста. Необходимо обратиться в ближайшее лесничество, имея при себе паспорт, СНИЛС и ИНН. Там потребуется заполнить заявление с указанием фамилии, имени, отчества и желаемой высоты дерева. Затем выдаётся квитанция для оплаты, её можно оплатить как в банке, так и по QR-коду. После оплаты будет подготовлен договор

купли-продажи, сотрудники лесничества сообщат дату и строго определённое место, куда можно приехать для заготовки хвойного дерева.

Стоимость новогодней ели в 2025 году рассчитывается в зависимости от высоты дерева: до 1 м – 71 руб. 21 коп.; до 2 м – 142 руб. 41 коп.; до 3 м – 213 руб. 64 коп.; до 4 м – 284 руб. 85 коп.; свыше 4 м – 356 руб. 5 коп..

За незаконную рубку деревьев предусмотрена ответственность. Для граждан размер штрафа составляет от 200 до 5000 рублей, для юридических лиц – от 5 тысяч до 500 тысяч рублей. Если сумма ущерба лесному фонду превысит 5 тысяч рублей, наступает уголовная ответственность, которая может включать штраф до 500 тысяч рублей или лишение свободы на срок до 2 лет.

Кроме того, нарушители обязаны возместить ущерб за каждое срубленное дерево: например, за незаконную рубку сосны диаметром до 12 см на особо охраняемой природной территории придётся заплатить более 20 тысяч рублей.

Департамент информполитики



«ЭХ, РЕБЯТА, ВСЁ НЕ ТАК!»

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото Владимира Васильева

На этой неделе после недельной паузы, вызванной проведением в Новосибирске Кубка Первого канала, возобновляется чемпионат Континентальной хоккейной лиги (КХЛ).

Перерыв на Кубок Первого канала поделил регулярку КХЛ практически пополам: все команды сыграли по 30 с небольшим матчей, а всего их – по 68. Ситуация в турнирной таблице на данный момент выглядит, мягко говоря, нетипично.

На Западе все смешалось

Наиболее сенсационно развиваются события в Западной конференции. Её лидерами сейчас являются по набранному очкам – череповецкая «Северсталь», а по потерянному – минское «Динамо». Ни та, ни другая команды в прошлом ничем подобным и близко похвастаться не могли.

Ещё один возмутитель спокойствия – китайский клуб, который в прошлом сезоне назывался «Кунлунь ред стар», а ныне – «Шанхай драгонз». Летом он переехал из подмосковных Мытищ в Санкт-Петербург и неожиданно для всех преобразился. Команда, которая последний раз выходила в плей-офф Кубка Гагарина в 2017 году, сейчас, играя

под руководством канадского тренера Жерара Галлана, идёт на 9-м месте, отставая от идущего 8-м московского ЦСКА всего на одно очко, а от питерского СКА – на три.

Обе армейские команды, а также московский «Спартак» – главные разочарования первой половины сезона. Клубы-гранды, имеющие прекрасные составы, возглавляемые отличными тренерами, болтаются на границе зоны плей-офф, и, вполне возможно, кто-то из них туда не попадёт.

У Востока свой путь

На Востоке ситуация спокойнее, чем на Западе. В лидерах, как и положено, – три гранда: магнитогорский «Металлург», который занимает 1-е место не только в конференции, но и во всей лиге, а также казанский «Ак барс» и омский «Авангард».

Но полностью типичной ситуацию на Востоке тоже не назовёшь. Главное отличие от прошлых лет – крайне слабое выступление «Салавата Юлаева»: уфимский клуб сейчас занимает только 8-е место и так же, как СКА, ЦСКА и «Спартак», рискует не попасть в плей-офф. Причины провала – на поверхности. Летом бакирскую команду накрыл финансовый шторм, из-за чего она вынуждена была расстаться со многими своими «звёздами», включая самого результативного игрока КХЛ прошлого сезона, канадца Джошуа Ливо.

Ещё один восточный неудачник стартового отрезка чемпионата – челябинский «Трактор». Финалист последнего розыгрыша Кубка Гагарина потерял в межсезонье «половину команды», то есть топового вратаря – канадца Зака Фукале, который уехал в Минск. Найти ему более-менее адекватную замену не сумели, команду начало лихорадить, что вызвало настоящую панику у тренера челябинцев Бенуа Гру. Канадец, чья работа так восхищала всех в прошлом сезоне, оказался слаб характером и в середине ноября, не выдержав давления, решил сбежать с тонущего корабля: уволился. «Трактор» сейчас идёт 6-м, но отрыв от преследователей минимальный, так что ему придётся сильно постараться, чтобы сохранить место в зоне плей-офф.

Ни шатко, ни валко

Екатеринбургский «Автомобилист» провёл первую половину регулярки в режиме невидимки. Команда Николая Заварухина играет ровно, берёт очки, но ничего сверхъестественного не показывает ни по качеству игры, ни по результату. На данный момент она занимает 4-е место в своей конференции.

Из положительных моментов можно отметить возвращение в строй лучшего бомбардира команды Анатолия Голышева, отбывшего шестимесячную дисквалификацию за допинг, а также канадца Кёртиса Волка, залечившего травму. Отлично выглядят вратарь Владимир Галкин, занимающий второе место в КХЛ по проценту отбитых бросков, и молодой защитник Ярослав Бусыгин, пере-



шедший летом из расформированного подольского «Витязя».

Вторая часть регулярки не сулит «Автомобилисту» каких-то серьёзных изменений. Отставание от идущего третьим «Авангарда» – 6 очков, но у омичей при этом ещё два матча в запасе, то есть разрыв по потерянному очкам – 10 баллов. Сложно представить, что «шофёры» сыграют такой солидный гандикап. Но и ниже они опуститься не должны.

В составе сборной

Кубок Первого канала с участием трёх сборных выиграла команда России. В неё были вызваны три игрока «Автомобилиста» – упомянутые выше Владимир Галкин и Ярослав Бусыгин, а также защитник Дмитрий Юдин. Первые двое на льду в Новосибирске не появились, а вот Юдин сыграл в обоих матчах, причем, во втором – с казахами – отметился результативной передачей.

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

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: ПЗ196

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

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

При перепечатке материалов ссылка на «Пенсионер» обязательна. В соответствии с законом РФ «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не 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. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 16.12.2025 г. Дата производства 16.12.2025 г.

Выход в свет 17.12.2025 г. Тираж 8 900 экз. Заказ 3324.

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

