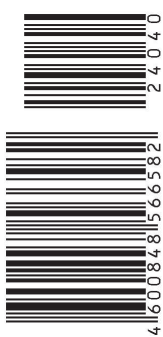


ТВ

ПРОГРАММА  
с 7 по 13  
октября



# Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 40 (1218)  
2 ОКТЯБРЯ г.

Дежурный  
по номеру



Мы продолжаем  
практику общения  
с читателями.  
Вопрос: чем вам за-  
помнилось прошед-  
шее лето?

Ваши звонки принимаются  
с 3 по 8 октября.  
Звоните  
с 10 до 16 часов.

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

## ВАМ ПОДСКАЖЕТ ГЕРИАТР

### ВНИМАНИЕ, «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»!

Совместно с областным Центром общественного здоровья и медицинской профилактики наша газета продолжает цикл «горячих линий» с ведущими профильными медицинскими специалистами. В сегодняшнем номере вы прочитаете ответы врача-кардиолога на вопросы читателей «Пенсионера». Далее будут опубликованы ответы врача-ревматолога. А на этой неделе вы можете через газету обратиться к врачу-гериатру.

1 октября мир отметил Международный день пожилых людей. Растет продолжительность жизни человека, улучшается ее качество. Но с возрастом появляются особые проблемы здоровья, которыми и занимается особая отрасль медицины – гериатрия.

Мы поздравляем всех читателей нашего издания с прошедшим праздником и желаем каждому сохранить хорошее здоровье, крепкую память, острый ум на долгие годы. А как этого добиться, вы можете спросить специалиста.

Итак, звоните и задавайте вопросы... Заведующий гериатрическим отделением врач-гериатр, врач-терапевт высшей категории **Шустов Александр Ильич** ГБУЗ СО «ЦГКБ № 6 город Екатеринбург».

**Важно!** Вопросы мы принимаем с 3 по 8 октября с 10 до 16 часов по телефону: **8-992-019-56-04**. На этот же номер можно писать сообщения в Ватсапп. Не забывайте указать свое имя и отчество, а также город или район, где вы проживаете.

Ответы специалиста будут опубликованы на страницах газеты.

Редакция

## ПРАЗДНИК ДОБРЫХ И МУДРЫХ СЕРДЕЦ

Елена Зинковская

Свыше ста государств 5 октября отмечают Всемирный день учителей – профессиональный праздник всех педагогов, преподавателей и работников сферы образования.

Исторической предпосылкой для его учреждения стала состоявшаяся 5 октября 1966 года в Париже специальная межправительственная конференция, на которой представители ЮНЕСКО и Международной организации труда подписали документ «Рекомендации, касающиеся статуса учителей». В документе отмечалось, что успехи в образовании во многом зависят от квалификации и способностей педагогического коллектива в целом и от личных и профессиональных качеств отдельных учителей. А условия труда сотрудников образования должны способствовать эффективному обучению и позволять учителям концентрироваться на профессиональных задачах.

В 1994-м ЮНЕСКО учредила Международный день учителей. В нашей стране этот праздник появился раньше – в 1965 году. Тогда указ Президиума Верховного Совета СССР постановил отмечать праздник в первое воскресенье октября. После учреждения Международного дня учителей Россия изменила дату профессионального праздника на 5 октября.

### Не профессия, а призвание

Как много душевных качеств должен объединять в своем характере человек, который хочет стать учителем: твердость, безграничное терпение, стро-



гость и мягкость, доверие и умение быть примером во всем. А главное – любовь, любовь к жизни, к процессу обучения и, прежде всего, к детям. Еще Лев Толстой отмечал, что хороший учитель – тот, кто объединяет в себе любовь к своему делу и любовь к своим ученикам. Не зря говорят, что учитель – это не профессия, а призвание.

По данным Института статистических исследований и экономики знаний НИУ ВШЭ, в системе начального, основного и среднего образования России задействовано около 1 миллиона человек, среди них 86,8% педагогов – с высшим образованием. Около 23% сотрудников школ – моложе 35 лет, почти 15% – старше 60.

Продолжение на 2-й стр.

## ЧТО ИЗМЕНИТСЯ В РОССИИ С 1 ОКТЯБРЯ?

С 1 октября в России в силу вступит очередной пакет изменений в законодательстве. Теперь школьникам официально запрещено пользоваться телефонами, а таксистам необходимо делать специальную страховку. Подробнее – в материале

### Повышение утильсбора

С 1 октября размер утилизационного сбора на транспортные средства и прицепы увеличится на 70–85%. Ежегодно до 2030 года он будет возрастать на 10–20%. Техника, которая была ввезена до 1 октября 2024 года, будет облагаться по прежним тарифам. Ожидается, что цены на автомобили вырастут примерно на 10%,

при этом дилеры будут постепенно увеличивать их в течение нескольких месяцев.

С 1 января 2025 года утилизационный сбор на дорожно-строительную технику увеличится на 15%. Ежегодно он будет повышаться на ту же величину. Для некоторых видов спецтехники увеличение сбора произойдет только в 2026 и 2028 годах.

### Условия по кредитам станут жестче

С 1 октября и до конца года банки и микрофинансовые организации не смогут выдавать много кредитов людям, у которых накоплены долги. Это позволит сделать кредиты более безопасными и уменьшить количество долгов у граждан.

### Бюджетникам увеличат зарплаты

С 1 октября зарплаты работников федеральных учреждений, государственных органов и гражданского персонала военных частей, учреждений и подразделений увеличатся на 5,1%. Это коснется педагогов, врачей и других сотрудников федеральных учреждений: университетов, медицинских центров, учреждений медико-социальной экспертизы, науки и культуры. Также это касается гражданского персонала силовых ведомств: Минобороны, МЧС, МВД и Росгвардии. В прошлом году зарплаты сотрудников федеральных учреждений уже увеличились на 5,5%. Преподавателям юридических дисциплин вузов и научным работникам с ученой степенью

по юридической специальности, а также адвокатам, которые участвуют в уголовных делах по назначению, тоже увеличат зарплату на 5,1%.

### Жилье через «Госуслуги»

С 1 октября у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, появится право подать заявление для обеспечения жильем через единый портал госуслуг. Это могут быть заявления о сокращении срока действия договора найма специализированного жилого помещения, предоставлении выплаты на приобретение жилья в собственность или для полного погашения ипотечного кредита.

ЕАН



## Золотая осень: за здоровьем – в санаторий!



### ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

**В прошлом номере мы начали разговор о преимуществах осеннего отдыха. Сегодня вместе со спонсором рубрики – туристическим агентством «Астра Тревел Клуб» – мы говорим о том, почему оздоравливаться в санаториях предпочтительнее именно осенью.**

Действительно, осенью сезон на пляжах заканчивается, а в санаториях и других здравницах только начинается. Это – неспроста: осенние месяцы считаются одними из лучших для оздоровительного отдыха. И укреплять здоровье лучше всего в санаториях Урала!

Причин такого выбора несколько. Прежде всего, не нужно привыкать к новому для себя климату, значит, не тратятся дни на акклиматизацию, все время можно посвятить полноценному отдыху. Соответственно, в санаторий не нужно лететь на самолете, а ведь фактор перелета беспокоит многих.

В уральских здравницах действует обширная оздоровительная программа. Большинство санаториев нашего региона предлагают отдыхающим минеральную воду, лечебную грязь, огромное количество полезных и приятных процедур, внимание врачей, физиологов, тренеров.

Есть в них и разнообразная культурная программа, которой можно полноценно насладиться благодаря отсутствию языкового барьера.

Многие с удовольствием пользуются вариантами активного отдыха. Ведь выбранная оздоровительная программа, различные виды активности и свежий воздух идут на пользу каждому и действуют как мощный целебный комплекс.

### Мы рекомендуем санатории Урала:

**«Янган-Тау» (Башкортостан).** Акция на заезды – по 26.12.2024 г. Стоимость – от 12820 руб./на двоих в сутки, включая проживание, 3-разовое питание (шведский стол), санаторно-курортное лечение.

**«Якты-Куль» (Башортостан).** Акция на заезды – по 26.12.2024 г. Стоимость – от 3 870 руб./сутки с человека.

**«Жемчужина Урала» (Челябинская область).** Акция «Все включено», заезды по 30.12.24 г. Стоимость – от 3 900 руб./сутки с человека.

**«Карагайский бор» (Челябинская область).** Заезды – по 27.12.24 г. Стоимость – от 4 410 руб./сутки с человека.

**«Усть-Качка» (Пермский край).** Акция на заезды – по 28.12.24 г. Стоимость – от 6 930 руб./сутки на двоих.

Отдых в санатории осенью – это «прививка» от сезонных болезней и прекрасный способ позаботиться о себе!

### Туристическое агентство «Астра Травел Клуб»

Работает с 2012 года.

Зачислено в реестр турагентов

России, № РТА 0015815

Телефон: +7 902-442-31-27

Наши группы «ВКонтакте»: [vk.com/astratravelclub](https://vk.com/astratravelclub);

[vk.com/cruisis\\_astra](https://vk.com/cruisis_astra), Телеграм: [t.me/astrabus](https://t.me/astrabus)



## ПРАЗДНИК ДОБРЫХ И МУДРЫХ СЕРДЕЦ

В системе образования Свердловской области трудятся более 76 тысяч педагогических работников. Для них правительство региона разработало меры поддержки. Так, предоставляются выплаты в размере 1 миллион рублей по программе «Земский учитель», в этом году их получают 19 человек. Учителя, решившие посвятить себя работе в сельской школе, могут претендовать на получение социальной выплаты на строительство или реконструкцию индивидуальных жилых домов, приобретение жилья в сельской местности и малых городах.

В августе 2021 года губернатор Свердловской области Евгений Куйвашев учредил звание «Заслуженный учитель Свердловской области». Оно присваивается специалистам с общим стажем педагогической работы не менее 20 лет за особые заслуги и выдающиеся достижения в сфере образования. С 2022 года его получили уже более двух десятков уральских учителей. Недавними обладателями этого звания стали педагог красноуфимской коррекционной школы Светлана Абашева и учитель начальных классов Артемовской школы № 1 Оксана Махнева.

А 5 октября станут известны победители Всероссийского конкурса «Учитель года России – 2024». Конкурс проходит уже в 35-й раз при поддержке Министерства просвещения РФ, Общероссийского профсоюза образования и «Учительской газеты». В 2024 году в заключительном этапе конкурса принимают участие 90 педагогов из разных регионов России. Победителю, кроме денежного вознаграждения, вручается главный приз – Большой хрустальный пеликан. В этом году от Свердловской области участие в заключительном этапе профессионального конкурса принимает учитель русского языка и литературы старопышминской школы № 29 Березовского района Ольга Коротовских.

Уральские педагоги принимают участие и в других всероссийских профессиональных конкурсах. Их финал также проходит в большую учительскую неделю. Например, в конкурсе «Директор года России» участвует директор екатеринбургской школы №1 им. С.С. Алексеева Алексей Махновецкий. Учитель начальных классов гимназии №13 из Екатеринбурга Арина Головова представляет регион в финале Всероссийского конкурса «Первый учитель». В конкурсе «Воспитатель года» за звание лучшей борется воспитатель объединения «Солнышко» из Нижнего Тагила Марина Корнилова. Болеем за наших финалистов и желаем им удачи на заключительном этапе.

### В памяти на всю жизнь

Даже спустя многие годы после окончания школы наши читатели с большой теплотой вспоминают своих педагогов, благодарят их за знания, опыт, мудрые советы. Пенсионер из Алапаевска Сергей Егорович рассказывает: «Когда я пошел в первый класс, в школе еще писали пером, мы учились читать, писать и считать именно в школе. Мир сильно изменился за это время. Признаюсь честно, сначала писать палочки и крючки мне было неинтересно. Но у нашей добрейшей учительницы Валентины Михайловны хватало терпения и внимания на всех, ее слушали даже самые отчаянные сорванцы. Не знаю, как ей это удавалось, но мне хотелось прочитать новую страницу в букваре, решить трудную задачу и вообще хотелось ходить в школу! Я благодарен каждому педагогу, которого встречал на своем пути. И говорю спасибо всем, кто выбрал эту профессию».

Татьяна Васильевна из Камensk-Уральского отмечает: «Не забуду свое волнение в первый учебный день. И как оно улетучилось, когда на школьном крыльце нас встретила Ольга Павловна – моя первая учительница! Я не помню ее без доброй и теплой улыбки на лице. От нее мы не слышали грубого слова, даже замечания и наставления воспринимались легко и спокойно. Ольга Павловна могла превратить урок в увлекательную экскурсию в страну математики, а урок литературы – в театральное представление. Мне очень нравилось сидеть на первой парте, которая стояла прямо перед ее столом. В памяти отложились наши стопочкой лежащие рабочие тетради, которые мы всегда раздавали сами, а момент дежурства по классу ждали с большим интересом. Огромное количество занимательной литературы, иллюстративный материал, четко подобранный к каждой теме. И даже дома я складывала тетради стопочкой, делая вид, что я их проверяю, читала бабушке стихи, а потом говорила: «Бабушка, учи! Это – твоё домашнее задание!»

Светлана Геннадьевна из Красноуфимска рассказывает: «У каждого из нас – свои воспоминания о школе: о первых отметках, любимых занятиях и, конечно, об учителях. Это было больше 60 лет назад. Мы ожидали, что у нас будет строгий учитель и обязательно в очках. Но каково же было наше удивление, когда нас встретила красивая молодая женщина. Её добрый взгляд, нежный голос, спокойная речь заставили забыть нас про страхи. Евдокия Семеновна открыла нам интересный мир букв и цифр, научила писать

и считать, читать и думать. Она терпеливо объясняла непонятное, стараясь донести знания до всех учеников, учила нас быть добрыми, искренними, ответственными, уважать и ценить людей. Каждый ее урок был маленьким открытием чего-то нового. Первая учительница навсегда оставила след в наших сердцах. До сих пор кажется, что, если зайдешь в школу, услышишь звонкий голос любимой учительницы, который вернет нас в детство».

### А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО ...

– Профессии учителя столько же лет, сколько насчитывает история человечества. Первые школы появились в Ассирии, Вавилоне и Китае еще в IV тысячелетии до нашей эры.

– Уровень стресса, который испытывают педагоги, можно приравнять к тому, что испытывают в своей работе спасатели и пожарные.

– Школьный учитель – в основном женская профессия. В 2022 году доля женщин-учителей в российском дошкольном образовании составила 99,7%, в начальном общем – 99,3%, в среднем общем – 83,8%. Меньше всего женщин-педагогов в вузах – 59%. И 97% россиян помнят, как звали их первого школьного учителя.

– Согласно опросу ВЦИОМ, россияне считают, что главные качества хорошего школьного учителя – доброе отношение к детям и уважение учеников (30%), любовь к детям и забота о них (20%), терпение, выдержка и стрессоустойчивость (17%).



Редакция «Пенсионера» от души поздравляет с наступающим профессиональным праздником всех педагогов. Огромное спасибо за ваш бесценный труд, мудрость, преданность делу, за вашу заботу, безграничное терпение и понимание, за доброту и щедрость ваших сердец. Желаем вам счастья и здоровья, неугасаемого вдохновения в работе, благодарных учеников и понимающих родителей. С Днем учителя!



## ВETERАНЫ И МОЛОДЕЖЬ – ДЕЙСТВЕННЫЙ ТАНДЕМ!



Наталья Березнякова  
Фото из архива А. Ветлужских

**С момента подписания соглашения о сотрудничестве между Федерацией профсоюзов Свердловской области и газетой «Пенсионер» прошло почти полгода. За это время мы опубликовали несколько материалов о ветеранских организациях крупных предприятий региона.**

В ближайшее время по инициативе профсоюзов в Екатеринбурге состоится большое совещание на уровне Российской Федерации, где в том числе будут присутствовать председатели советов ветеранов крупнейших предприятий России. Конечно, свердловчанам есть чем поделиться с коллегами-ветеранами из других регионов страны. Подробнее об этом рассказывает председатель Федерации профсоюзов Свердловской области А. Л. Ветлужских.

– Да, мы активно готовимся к проведению выездного заседания Совета Союза ветеранских организаций предприятий России, на котором будут присутствовать около двух десятков представителей совета, – говорит Андрей Леонидович. – Кроме того, на встрече в режиме видеоконференции смогут активно поработать около 250 председателей советов ветеранов предприятий нашей страны, в том числе – около 40 из Свердловской области. На предстоящем большом совещании речь пойдет о взаимодействии ветеранских и профсоюзных организаций с заводскими музеями предприятий и организаций, чтобы использовать их огромный патриотический потенциал для выражения благодарности бывшим

работникам, для воспитания у молодой смены чувства уважения к истории предприятий.

В это же время мы проводим большое выездное совещание по обмену опытом, где встретятся представители ветеранских и молодежных организаций предприятий Среднего Урала. Такой масштабный форум стал возможен благодаря гранту Фонда Президентских грантов и финансовой поддержке департамента внутренней политики администрации губернатора Свердловской области. Ветераны предприятий и молодые активисты производственных коллективов также будут обсуждать вопросы медицинского обслуживания, работы заводских музеев. Конечно, не обойдут вниманием и тему наставничества, воспитания молодых кадров.

Не случайно для проведения масштабных мероприятий были выбраны 7 и 8 октября: именно 7 октября во всем мире проходит День действий за достойный труд. Представители первичных профсоюзных организаций, ветераны предприятий примут участие в акции за достойный труд, она пройдет в Екатеринбурге у стелы «Город трудовой доблести».

С какими же результатами подходит к масштабному мероприятию Федерация профсоюзов Свердловской области, чем по праву гордится?

– Прежде всего, тем, что советы ветеранов предприятий почувствовали еще больше внимания общества к своей работе, – продолжает А.Л. Ветлужских – Многие собственники поняли важность этой деятельности, стали внимательнее относиться к нуждам бывших работников, начали выделять больше средств на работу ветеранских организаций. А кое-где начали создавать ветеранские организации – на тех предприятиях, где их никогда не было, или возобновили деятельность тех, которые раньше существовали лишь формально. Конечно, это – процесс не быстрый, но он идет.

В следующем, 2025 году, будет отмечаться 80-летие Победы в Великой Отечественной войне. И мы ставим задачу ветеранским и профсоюзным организациям провести работу по отражению вклада уральских предприятий в Победу: создать музейные экспозиции, провести экскурсии для молодых работников, школьников.

Мы должны еще раз сказать спасибо тем, кто самоотверженно трудился в тылу в годы войны. Ведь те события переключаются с нынешней работой заводов Свердловской области, которые выполняют оборонный заказ для нужд специальной военной операции. Они тоже трудятся для победы!

## КАПРЕМОНТ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

План по капитальному ремонту многоквартирных домов на текущий год полностью выполнили уже 20 муниципалитетов. В остальных 52 – строительные работы на жилых домах, включенных в программу, завершаются. Общая готовность ремонтных работ по состоянию на конец сентября – 85%. В целом по региону подрядные организации ремонтируют 774 жилых дома, собственники помещений в которых копят взносы на капитальный ремонт на счете регионального оператора (в «общем котле»).

«Сейчас в первую очередь выполняются работы, которые позволят обеспечить нормальную подачу теплоснабжения в домах, где проводится капитальный ремонт. Уже проведены опрессовки, и дома готовы к пуску тепла. По состоянию на 30 сентября из 268 домов, где ремонтируются сети теплоснабжения, в 176 работы завершены в полном объеме. В остальных 92 жилых зданиях готовность этих работ в среднем составляет 91%», – рассказал генеральный директор Регионального Фонда капитального ремонта Станислав Суханов.

Для завершения капитального ремонта в ряде многоквартирных после запуска тепла ремонтные работы на системах теплоснабжения продолжатся. Это значит, что отключение отопления будет кратковременным и только по стояку, где ведутся работы.

Напомним, что объем капитального ремонта домов в Свердловской области в 2024 году на 11% больше показателей прошлого года. Общая стоимость затрат на выполнение работ с учетом расходов на строительные материалы составит порядка 7 миллиардов рублей.

Департамент информполитики

## ПРИГЛАШАЕТ ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

В Центре общественного здоровья и медицинской профилактики открывает свои двери Школа здоровья «Активное долголетие 60+».

На занятиях Школы участники встретятся с высококвалифицированными специалистами, прослушают их лекции и смогут задать вопросы на темы сохранения сердца здоровым, правильного питания, физической активности, диспансеризации, вакцинации, стрессоустойчивости и жизнестойкости в пожилом возрасте.

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

**Расписание занятий в октябре:**

10.10.24. – 11.00 – **Здоровое питание для пожилых.**

17.10.24. – 11.00 – **Как сохранить сердце здоровым.**

24.10.24. – 11.00 – **Забота о себе. Вопросы диспансеризации и вакцинации.**

31.10.24. – 11.00 – **Психология здоровья. Способы самовосстановления.**

**Запись по телефону обязательна: 295-14-90 с 10.00 до 17.00. Занятия будут проходить по адресу:** г. Екатеринбург, ул. 8-ое Марта 78А/2. Продолжительность занятия 1,5 часа. **Бесплатно!**

## День открытых дверей в «Академии Слуха»!

По данным ВОЗ, тяжёлыми нарушениями слуха страдают 466 миллионов человек по всему миру. Как распознать опасную болезнь и вернуться к нормальной жизни? Рассказывает Наталья Томашук, эксперт «Академии Слуха» с более чем 10-летним опытом работы.



**Мы часто слышим, что проблемы со слухом возникают из-за пожилого возраста или врожденных аномалий. Так ли это?**

Да, 70% покупателей «Академии Слуха» – действительно, пожилые люди с возрастными процессами снижения слуха. Но есть факторы, которые способствуют появлению болезни в более раннем возрасте:

- частое и долгое пребывание в помещениях с уровнем шума выше 85 децибел;

- сахарный диабет и стабильно высокий сахар в крови;

**ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ**

**выгода до 48 000 Р**

**рассрочка 0-0-20**

**Только 3 дня**

- высокое или нестабильное артериальное давление также влияет на слух.

- **Какие симптомы существуют у людей, страдающих потерей слуха?**

- Постепенное прибавление громкости телевизора, телефонного звонка или будильника.

- Человек слышит, но не разбира-

ет слова, ему кажется, что другие говорят невнятно.

**Что же делать, если слух испортился?**

Не паниковать! Слуховой аппарат может компенсировать потерю слуха. Современный слуховой аппарат повышает разборчивость речи, чтобы без проблем общаться с родными и близкими людьми.

**С 11 по 13 октября в «Академии Слуха» состоится День открытых дверей! Только три дня вы можете:**

- Попасть на приём к эксперту всероссийского уровня, который предложит **подходящий именно вам слуховой аппарат** и индивидуально его настроит.

- Приобрести один слуховой аппарат со скидкой **до 50%**, или **два по акции 1+1: второй слуховой аппарат бесплатно!**

- Оформить покупку в **рассрочку без первого взноса сроком до 20 месяцев!** А при покупке по **электронному сертификату от СФР** с доплатой – **сроком до 24 месяцев!**

- Получить **выгоду до 48 тысяч рублей\*** за счёт **дополнительного года сервисного обслуживания: до 8 бесплатных приёмов, тестов слуха и поднастроек** у опытного специалиста только при покупке в День открытых дверей!

**Ждём вас по адресу:**  
г. Екатеринбург,  
ул. Малышева, 85.  
Запись по телефонам:  
8 (343) 383-63-68,  
8-800-500-93-94.

Рассрочка предоставляется ИП Мурзинов М. В. сроком от 3 до 20 месяцев. Минимальная сумма рассрочки – 35000 рублей. Максимальная сумма рассрочки не ограничена. Досрочное погашение доступно в любое время по заявлению покупателя. Для рассрочки без первого взноса необходимо пенсионное удостоверение. Акция распространяется не на все слуховые аппараты. Полный список товаров, участвующих в акции, условия участия уточняйте у сотрудников центра и на сайте «Академии Слуха»: as.clinic.

\*При учёте стоимости ввода индивидуальных параметров цифрового аппарата в размере 12000 рублей для одного устройства в случае бинауральной покупки.

<sup>1</sup>По материалам с сайта Всемирной организации здравоохранения: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

<sup>2</sup>Согласно внутреннему исследованию ООО «Аурика», проведённому методом формализованного интервью в 2023 году. Выборка 11901 человек.

Здесь и ранее описано по материалам: Снижение слуха как основная причина когнитивных нарушений у пожилых пациентов // Авторы: Карпищенко С. А., Щербакова Я. Л., Мегрелишвили С. М. Электронное периодическое издание tntj.ru (РМЖ.ру) октябрь 2020.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ  
СПЕЦИАЛИСТА



Мы – то, что мы едим. Изречение древнегреческого философа, отца медицины Гиппократы сегодня особенно актуально.



Дежурный по номеру  
Наталья Горбачева

Читатели «Пенсионера» часто жалуются на качество разных продуктов. Но одно дело, когда человек критикует продукт невкусный и ненатуральный, это – вопрос к производителю. Другое дело, когда та же «молочка», купленная в магазине, быстро скисает, творог при запекании превращается в камень, а конфеты начинены червями...

## Переходим на своё

«О качестве и пользе наших продуктов можно писать романы, – начинает разговор **Сергей Леонидович Мелкозеров** из Верхней Туры. – Яйцо сварить, а оно не пахнет так, как пахнут домашние яйца. И никакого вкуса не ощущаешь. Причем, в фермерских хозяйствах птицу кормят тем же, что и на крупных птицефабриках. Следовательно, говорить о том, что фермерская продукция – сродни домашней, не приходится. Поэтому мы с супругой берем на лето куриц-несушек. Мы не пичкаем их комбикормом, а даём траву, пшено. Кормим так, как это делали наши родители, и получаем действительно вкусные и питательные яйца», – уверяет собеседник.

Не устраивают его и «деревянные» помидоры из магазинов, а также яблоки, которые по полгода не портятся. «Выращиваем свои фрукты и ягоды, это надежнее и полезнее», – заключил мужчина.

Своим огородом кормится и **Владимир Александрович Чашин** из Асбеста. «Я уже говорил, что сегодняшние продукты не являются полезными. Они напичканы всевозможными добавками. Полезнее всего то, что ты вырастил сам. Лично я покупаю в магазине лишь сахар, хлеб, растительное масло и соль. Консервы не беру принципиально. За мясом иду на рынок и покупаю только у известных мне частников», – констатирует читатель.

## Магазинные «сюрпризы»

**Майе Михайловне Пименовой** из села Куярово Талицкого района попались очень необычные перепелиные яйца. «Впервые вижу, чтобы желток разбитого яйца не выливался. Ощущение, будто его сварили. Приобретя упаковку из 20 яиц за 134 рубля в магазине, я ничего не выиграла. Деньги на ветер, да и только», – вздыхает пенсионерка.

**Нина Петровна** из Березовского говорит, что вынуждена была выбросить творог, купленный в магазине. Цены на этот продукт растут, а качество, зачастую оставляет желать лучшего. «Выбросила, потому что невыносимо горь-

кий. Не пригоден к употреблению», – возмущается женщина. Она выросла в сельской местности, знает, что молоко горчит у стельных коров. Поэтому пить его и использовать для приготовления молочных продуктов не следует.

«Хотя причины горечи могут быть и другие. Например, плохие корма. Как же так? Кто-то ведь должен контролировать производственный процесс и качество используемого молока. Необходимо брать пробы сырья, затем готовить продукт и вновь его дегустировать. И лишь потом отправлять на прилавки магазинов», – рассудила Нина Петровна.

### СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **24** звонков

из Сосьвы, Нижних Серег, Сысерти, Красноуфимска, Асбеста, Талицы, Верхней Туры, Нижнего Тагила, Екатеринбурга

# Качество продуктов – качество жизни!

## В конфетах «прописались»... черви!

**Валентина Ивановна Мичурова** из поселка Старатель возле Нижнего Тагила рассказала о том, как они с супругом чудом избежали неприятной истории, связанной с покупкой конфет в поселковом магазине одной крупной торговой сети.

«А история такова. Мой муж Александр – сладкоежка. Он – музыкант, часто выступает с концертами перед взрослыми и детьми. Малышня привыкла, что дядя Саша не только песнями и музыкой развлекает, но и конфетами угостит. К сожалению, очередная покупка сладкого угощения едва не окончилась драмой. Но Бог миловал! Перед тем, как мужу собраться и выйти на улицу со сладостями в кармане, я развернула и разрешила сначала, одну, потом другую, третью конфетку. Конфеты оказались червивыми!» – рассказывает пенсионерка.

Она тоже отмечает снижение качества разных продуктов, например, хлеба и другой выпечки. «Бабушкин хлеб», который выпекает хлебозавод под известным уральским брендом, раньше мне нравился, был вкусным, а сейчас слишком кислит. Перешли на «Деревенский», который вроде бы пока не испортился. Посмотрим, как будет дальше. Я перестала покупать творог, теперь делаю его сама из пастеризованного молока с добавлением кефира. Естественно, я задумываюсь над тем, что происходит с производителями, почему они перестали заботиться о

качестве. Не потому ли, что в голове – одна цель: не терять, а наращивать прибыль?» – задается вопросом Валентина Ивановна.

Спрашиваю её о том, как обстоят дела в общественной организации «Искра», куда она входит и где уже который месяц кипит работа по изготовлению маскировочных сетей, окопных свечей, перевязочных средств для нужд СВО.

«Объем заказов не уменьшается. Маскировочные сети фронту очень нужны. Поэтому мы вяжем и вяжем!» – ответила собеседница.

О своих «продуктовых злоключениях» поведала и **Анна Семеновна Коренская** из Екатеринбурга. «Позарилась на жирное молоко из Богдановичского района. Продавалось оно в магазине. Причем, раньше я его на прилавках не видела. Почитала информацию на этикетке, где было написано, что молоко – высшего качества, и говорю супругу, мол, давай купим побольше. Прокипятим, нам его хватит на несколько дней», – рассказывает пенсионерка.

Однако кипяченое молоко продержалось двое суток, а на третий скисло. «Я посоветовала и думаю: не пропадать же добру, сделаю-ка творог. В итоге вместо творога получила студеноую вязкую жижу зеленоватого цвета. Выбросила, конечно. Что это за «высшее качество?!» – возмущается Анна Семеновна.

## «Пенсионеру» – многая лета!

В нынешнее дежурство поступило немало приятных звонков. Давняя читательница **Вера Порфирьевна** из Сосьвы решила поздравить редакцию с наступающим 25-летием. «Ваш юбилей – не за горами, а нынешней осенью. И мне захотелось поблагодарить коллектив «Пенсионера» за его благородный труд. Мы с вами, дорогие друзья, знакомы давно, я этим знакомством искренне дорожу. Успехов вам и процветания», – пожелала читательница.

А **Вера Ивановна** из Екатеринбурга отметила, что газета меняется, и только в лучшую сторону. «Хочу выразить восхищение тем, какой стала ваша газета. Так и напишите в своей рубрике: восхищение! Меня радует, что появились интервью с интересными и достойными людьми. И не только Урала, но и России. Выход за пределы региона мне по душе. Порадовал очерк Марии Волковой о её путешествии этим летом. Жду новых познавательных и интересных материалов», – заключила она.

# СОВХОЗ РАЗГРАБИЛИ, А НАШИ ПРАВА УНИЧТОЖИЛИ

## ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ

«Как не было у крестьян никаких прав, так и нет их, – с горечью пишет Иван Васильевич Кекин из поселка Гари. – Не могу достучаться до руководства Свердловской области о выплате долгов по бывшему совхозу «Гаринский», который был варварски разграблен. Более 800 голов дойных коров было в совхозе. Подумайте, сколько молодняка КРС – бычков и телок сдавали на Серовский мясокомбинат из года в год. Выделив имущественные доли – земельные пай по 20 га на человека и по 300 тысяч рублей на каждого работника (по ценам 1994

года), руководство совхоза нас просто ограбило. В течение года сдали всех буренок, животноводам пришлось уволиться. Мы работали от зари до зари, без выходных и праздничных дней, но получали мизерную зарплату. Главный экономист совхоза Т.Д. Зуева экономила на рабочих, а за экономию получала дивиденды. Но архивы не сохранились, их просто сожгли. Нас отправляли в Сосьву разгружать вагоны с зерном, комбикормом, стройматериалами для совхоза. На посевной работали по 10-12 часов в сутки. А с июля нас отправляли на самый дальний покос, в 15 км от поселка Сосьва. Туда увозили, а обратно нас никто не забирал, пока всю площадь не выкосим. Спали в шалашах, на земле,

почки простудили. Хотя в совхозе была пилорама, можно было привезти досок, чтобы сделать навес.

Считаю, что с расформированием совхоза наши права были уничтожены. Но из Серовского суда иски заявления и документы по делу мне неоднократно отправляли обратно. И уполномоченному по правам человека в Свердловской области Т.Г. Мерзляковой я об этом писал, тоже безрезультатно. Моя жена Римма Алексеевна Коркунова и мой брат Василий Васильевич Кекин ушли из жизни раньше времени. И сейчас у меня даже нет денег, чтобы поставить им памятник, хотя бы недорогой».





## 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+  
10.45, 11.20, 01.05, 03.05 ПОДКАСТ.  
ЛАБ 16+  
13.00, 14.15, 16.00, 19.00, 22.40  
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+  
15.30 АНТИФЕЙК 16+  
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+  
20.00 Т/С «ИЩЕЙКА» 16+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.45 Т/С «ШИФР» 16+  
00.05 ТУРЕЦКАЯ ТЕТРАДЬ 16+

## РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00  
ВЕСТИ  
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
ВЕСТИ-УРАЛ  
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ  
12+  
11.30, 18.30 60 МИНУТ 12+  
13.00 НАШИ 12+  
14.55, 02.10, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ  
СЛЕДСТВИЯ» 16+  
17.30 МАЛАХОВ 16+  
21.30 Т/С «ЛЮТИК И АНЮТИК»  
16+  
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ  
СОЛОВЬЕВЫМ 12+

## НТВ



04.45 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»  
16+  
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ  
16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35  
СЕГОДНЯ  
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+  
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
16+  
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+  
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/С «НЕВСКИЙ. БЛИЗКИЙ ВРАГ»  
16+  
22.10, 00.00 Т/С «БОРЩИ» 16+  
00.50 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»  
16+

## МАТЧ ТВ



08.00 ИГРА МИЛЛИОНОВ 12+  
08.30 ВСЁ О ГЛАВНОМ 12+  
08.55 БОКС. ЧЕМПИОНАТ РФ. МУЖ.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
11.25, 13.30, 14.55, 17.25 НОВОСТИ  
11.30, 21.15, 01.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
13.35 ТАЙНЫ ЗВЁЗД СПОРТА 12+  
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+  
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+  
16.25, 02.25 ФУТБОЛ. МИР ПРЕМЬЕР-  
ЛИГА. ОБЗОР 6+  
17.30 ГРОМКО 12+  
18.55 ХОККЕЙ. ОЛИМПЕТ ЧЕМПИОНАТ  
МХЛ. МХК СПАРТАК (МСК) - СКА-  
1946 (СПБ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
21.40 ФУТБОЛ. МЕЛБЕТ - ПЕРВАЯ  
ЛИГА. СОКОЛ (САРАТОВ) - РОТОР  
(ВОЛГОГРАД). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
23.45 БИЛЬЯРД. ВЕТООМ КУБОК МИРА.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
03.25 ВОЛЕЙБОЛ. КУБОК ЛЕГЕНД. МУЖ.  
ФИНАЛ 4. 1/2. ЗЕНИТ-КАЗАНЬ -  
БЕЛОГОРЬЕ (БЕЛГОРОД) 6+

## КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+  
07.00 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+  
07.40 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+  
08.10 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+  
08.30, 22.25 Т/С «МЕГРЭ» 16+  
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 00.00 НОВОСТИ  
16+  
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+  
11.10, 00.45 XX ВЕК 16+  
12.10 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ»  
16+  
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО  
16+  
13.00 Х/Ф «ВАССА» 6+  
15.25 АГОРА. ТОК-ШОУ 16+  
16.45 ПЕРЕДВИЖНИКИ 16+  
17.20 ГАЛА-КОНЦЕРТ АРТ-ЛАБОРАТОРИИ  
«ЗНАНИЕ.АВТОРЫ» 16+  
18.35 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ  
16+  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+  
20.05 СЕМИНАР 16+  
20.45 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
21.00 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+  
21.40 САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА...  
16+  
00.15 МАГИСТР ИГРЫ 16+  
01.35 ШЕДЕВРЫ КАМЕРНОЙ МУЗЫКИ  
16+

## Домашний



06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
07.25, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
08.25, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
10.40, 23.15 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»  
16+  
11.45, 00.25 Д/С «ПОРЧА» 16+  
13.00, 01.25 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+  
13.35, 01.55 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»  
16+  
14.10, 02.20 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ  
ДУШ» 16+  
14.45 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+  
19.00 Х/Ф «ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЛИВОЙ  
ЖИЗНИ» 16+

## ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 16+  
08.00, 04.45, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.  
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+  
09.00 ЗВЁЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+  
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00,  
14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30,  
17.00, 17.30 Т/С «УНИВЕР. НОВАЯ  
ОБЩАГА» 16+  
18.00 ПЕРВЫЕ НА ДЕРЕВНЕ 16+  
20.00, 20.30 Т/С «ДИНО» 16+  
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Х/Ф  
«ПОЛЯРНЫЙ» 16+  
23.00 Х/Ф «НЕФАРИУС» 18+  
01.10 ТАКОЕ КИНО! 16+  
01.35 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+

## ЗВЕЗДА



05.15 Т/С «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ  
ПРЕДЕТЕЛЯ» 16+  
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
09.15 Д/Ф «ВТОРАЯ МИРОВАЯ. ПЛАМЯ И  
СТАЛЬ» 16+  
11.00, 23.15 Х/Ф «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА» 12+  
12.45, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+  
13.55, 17.05, 03.50 Т/С «ЛЕТУЧИЙ ОТРЯД»  
16+  
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
18.00 Д/Ф «СССР И КИТАЙ. КРАСНЫЙ  
ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ» 16+  
18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+  
20.10 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+  
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+  
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+  
00.45 Т/С «ДУМА О КОВПАКЕ». «НАБАТ» 12+

## ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+  
08.20 «НЕХМУРЫЕ ЛЮДИ» 16+  
08.55 Х/Ф «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ  
УБИЙСТВА» 12+  
10.55 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ 16+  
11.50 Т/С «СОКОЛОВА» 12+  
13.50 МОЙ ГЕРОЙ 12+  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
15.05 Т/С «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ»  
12+  
17.05 ФАКТОР БЕЗ ОПАСНОСТИ 12+  
17.40, 00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+  
18.10 Х/Ф «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И  
ДЕТЕКТИВОМ» 12+  
22.35 «АЛЬТЕРНАТИВНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ». 16+  
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+

## 4 КАНАЛ



06.00, 09.00, 14.05, 21.00, 23.30  
НАВИГАТОР 12+  
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.  
ДАЙДЖЕСТ 16+  
10.05, 20.00 Д/С «СЕССИЛЬ В СТРАНЕ  
ЧУДЕС» 12+  
11.00, 16.05, 22.30 ВНЕ ЗОНЫ 12+  
12.05, 21.30 Д/С «МОЯ ЛЮБОВЬ -  
РОССИЯ!» 12+  
12.30, 22.00 Д/С «РОМАН В КАМНЕ» 12+  
13.00, 18.00, 00.30 Д/С «СТРАШНО  
ИНТЕРЕСНО» 12+  
15.00, 19.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С  
ЛЮБОВЬЮ» 12+  
17.00 Д/Ф «МУСОРНЫЙ ЗАВОД» 12+  
17.30 Д/Ф «КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ  
САХАЛИН» 12+  
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+  
19.15 ОБЗОРНАЯ ЭКСКУРСИЯ 12+

## 5 канал



06.15 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4» 16+  
07.45, 09.30 Х/Ф «ПО ПРОЗВИЩУ «ЗВЕРЬ»  
16+  
08.20 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+  
08.55, 12.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+  
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+  
10.40 Х/Ф «БЕЛЫЙ ТИГР» 16+  
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+  
21.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+  
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

## ТНВ



06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+  
08.00, 17.00, 22.20 Т/С «НА ПЕРЕКРЁСТКЕ 7  
ДОРОВ» 16+  
08.40, 18.20, 23.10, 04.20 ГОЛОВОЛОМКА  
12+  
09.50 СЕМЬ ДНЕЙ 16+  
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ  
16+  
11.30 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+  
12.05 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ» 16+  
15.25 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ  
6+  
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ 6+  
16.30 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+  
17.30 МОЛОДЕЖНАЯ ОСТАНОВКА 6+  
19.10, 22.50 КОНЦЕРТ 12+  
19.35 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ  
16+  
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+  
21.25 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЪЯНКИ  
12+  
21.55 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+

## ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+  
08.00 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА  
16+  
08.25 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ  
16+  
08.45, 12.45, 15.45, 18.30, 23.15  
ИЗВЕСТИЯ 16+  
09.00, 14.00, 18.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ  
ЭТОМ 16+  
09.30 Д/С «МОЛОДАЯ НАУКА» 12+  
09.45 Д/С «ПЕДАГОГИКА» 12+  
10.00 Т/С «НАПАРНИЦЫ» 16+  
11.00 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+  
12.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+  
12.30 НОВОСТИ. БИЗНЕС 16+  
13.00 Д/Ф «КАРИБСКИЙ КРИЗИС»  
12+  
14.30 ПАРЛАМЕНТСКОЕ ВРЕМЯ 16+  
15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ  
НЕДЕЛИ 16+  
15.25 НОВОСТИ ТМК 12+  
16.00 Т/С «КРАСОТА НЕБЕСНАЯ» 16+  
18.45, 20.35 КУЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ  
ЧЕМПИОНАТ. АВТОМОБИЛИСТ  
(ЕКБ) - БАРЫС (АСТАНА). ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ 16+  
20.25, 22.30 СОБЫТИЯ 16+  
21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+  
23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+  
00.00 Т/С «2-Е ЗРЕНИЕ» 12+

## СТС



06.00 ЕРАЛАШ 6+  
07.00 М/Ф «МАШИНЫ СТРАШИЛКИ».  
«МАША И МЕДВЕДЬ» 0+  
07.30 М/Ф «НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ» 6+  
08.00 НАУКА В ШОКЕ 16+  
09.05 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХBOOK  
16+  
09.25, 19.00, 19.25 Т/С «ИВАНОВЫ-  
ИВАНОВЫ» 16+  
19.55 Х/Ф «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ.  
ИНТЕРНЭШНЛ» 16+  
22.05 Х/Ф «ВЕЛИКИЙ УРАВНИТЕЛЬ» 16+  
00.55 Х/Ф «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД.  
РАЗБОРКИ В ПУСАНЕ» 18+

## ТВ3



06.00 Т/С «ЧУДО-ДОКТОР» 16+  
06.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ»  
6+  
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 НОВОСТИ  
16+  
08.40, 15.10 Т/С «ГАДАЛКА» 16+  
15.20 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+  
17.00 Т/С «СУПЕРИВАНОВЫ» 16+  
19.15 Т/С «БЛОНДЫ» 16+  
21.15 Т/С «ГЛУХАРЬ» 16+  
23.45 Х/Ф «ОРУДИЯ СМЕРТИ» 18+

## РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ!  
16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ  
16+  
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+  
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+  
12.00, 16.00, 19.00 112 16+  
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+  
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ  
ИСТОРИИ 16+  
15.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ  
16+  
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+  
18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ  
16+  
20.00 Х/Ф «КРОВЬ ЗА КРОВЬ»  
16+  
22.00 СМОТРЕТЬ ВСЕМ! 16+  
23.30 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ  
16+  
00.30 Х/Ф «АНГЕЛ МСТИ»  
18+

## ВТОРНИК, 8 ОКТЯБРЯ

## 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+  
10.45, 11.20, 14.15, 16.00, 19.00, 22.45  
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ  
16+  
15.30 АНТИФЕЙК 16+  
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!  
16+  
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ  
16+  
20.00 Т/С «ИЩЕЙКА» 16+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.45 Т/С «ШИФР» 16+  
00.10 ТУРЕЦКАЯ ТЕТРАДЬ 16+  
01.10, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00  
ВЕСТИ  
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
ВЕСТИ-УРАЛ  
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+  
11.30, 18.30 60 МИНУТ 12+  
13.00 НАШИ 12+  
14.55, 02.10, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ  
СЛЕДСТВИЯ» 16+  
17.30 МАЛАХОВ 16+  
21.30 Т/С «ЛЮТИК И АНЮТИК» 16+  
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ  
СОЛОВЬЕВЫМ 12+

## НТВ



04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»  
16+  
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ  
16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35  
СЕГОДНЯ  
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+  
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
16+  
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+  
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/С «НЕВСКИЙ. БЛИЗКИЙ ВРАГ»  
16+  
22.10, 00.00 Т/С «БОРЩИ» 16+  
00.50 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»  
16+

## МАТЧ ТВ



08.00, 16.25 ИГРА МИЛЛИОНОВ 12+  
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+  
08.55 БОКС. ЧЕМПИОНАТ РФ. МУЖ.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
11.25, 13.30, 14.55, 17.25 НОВОСТИ  
11.30, 17.30, 01.15 ВСЕ НА МАТЧ!  
12+  
13.35 ТАЙНЫ ЗВЁЗД СПОРТА 12+  
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+  
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+  
16.55 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА. ТВЕРЬ  
12+  
18.25 ВОДНОЕ ПОЛО. ТОВАРИЩЕСКИЙ  
МАТЧ. РФ - ИРАН. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
19.40 «Б. МИХАЙЛОВ. ЖИТЬ, НЕ  
СГЛАЖИВАЯ УГЛЫ». Д/Ф  
12+  
20.55 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ.  
ЦСКА - САЛАВАТ ЮЛАЕВ (УФА).  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
23.45 БИЛЬЯРД. ВЕТООМ КУБОК МИРА.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
02.25 ЕВРОФУТБОЛ. ОБЗОР  
6+

## КУЛЬТУРА



06.30 Д/Ф «СЕРГИЙ РАДОНЕЖСКИЙ» 16+  
07.05 Д/Ф «ДА, СКИФЫ-МЫ!» 16+  
07.45 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+  
08.05 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+  
08.25, 22.25 Т/С «МЕГРЭ» 16+  
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 00.00  
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+  
11.10, 01.00 Д/Ф «РАССКАЗЫ ПРО ПЕТРА  
КАПИЦУ» 16+  
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+  
13.00 ИГРА В БИСЕР 16+  
13.45 Д/Ф «КНЯЗЬ ПОТЁМКИН. СВЕТ И  
ТЕНИ» 16+  
14.15 Х/Ф «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ» 12+  
15.45 САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА...  
16+  
16.45 ЭРМИТАЖ 16+  
17.20 ШЕДЕВРЫ КАМЕРНОЙ МУЗЫКИ 16+  
18.10 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+  
18.40, 00.15 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА  
ПРЕСТОЛОВ» 16+  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+  
20.05 СЕМИНАР 16+  
20.45 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
21.00 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР 16+  
21.40 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+

## Домашний



06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
07.30, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
08.30, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
10.45, 23.15 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»  
16+  
11.55, 00.25 Д/С «ПОРЧА» 16+  
13.00, 01.25 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+  
13.35, 01.55 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»  
16+  
14.10, 02.20 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ  
ДУШ» 16+  
14.45 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+  
19.00 Х/Ф «РЫБКА ЗОЛОТАЯ» 16+

## ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 16+  
08.00, 05.00, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.  
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+  
09.00 ВЫЗОВ 16+  
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 Т/С «УНИВЕР.  
НОВАЯ ОБЩАГА» 16+  
17.00, 18.00, 19.00 Т/С «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С  
РУБЛЕВКИ» 16+  
20.00, 20.30 Т/С «ДИНО» 16+  
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Х/Ф  
«ПОЛЯРНЫЙ» 16+  
23.00 Х/Ф «АНТИГАНГ. СМЕНА» 16+  
01.05 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+

## ЗВЕЗДА



05.20, 13.55, 17.05, 03.50 Т/С «ЛЕТУЧИЙ  
ОТРЯД» 16+  
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+  
11.00, 23.15 Х/Ф «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА».  
«ВОЗВРАЩЕНИЕ БЕКАСА» 12+  
12.45, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+  
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
18.00 БОЛЬШОЙ СКАНОК 16+  
18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+  
20.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+  
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+  
00.40 Т/С «ДУМА О КОВПАКЕ». «БУРАН»  
12+  
02.15 Д/Ф «М. ЗАКРЕВСКАЯ.  
ДРАМАТУРГИЯ ВЫСШЕГО  
ШПИОНАЖА» 12+

## ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+  
08.15 ДОКТОР И... 16+  
08.40 Х/Ф «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ  
УБИЙСТВА» 12+  
10.40 АКТЁРСКИЕ ДРАМЫ 16+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ  
16+  
11.50 Т/С «СОКОЛОВА» 12+  
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
15.05 Т/С «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ»  
12+  
16.55 Д/Ф «ЗАМОРСКИЙ ПРИНЦ» 16+  
18.10 Х/Ф «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И  
ДЕТЕКТИВОМ» 16+  
22.35 ЗАКОН И ПОРЯДОК 16+  
23.05 Д/Ф «НЕ ДОШЛИ ДО ЗАГСА» 16+  
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

## 4 КАНАЛ



06.00, 10.05, 15.00, 00.30 НАВИГАТОР 12+  
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+  
09.00, 16.05, 20.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С  
ЛЮБОВЬЮ» 12+  
10.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ. ДАЙДЖЕСТ 16+  
11.00, 21.30 Д/С «СЕССИЛЬ В СТРАНЕ  
ЧУДЕС» 12+  
12.00 НОВОСТИ. ДАЙДЖЕСТ. 16 16+  
12.05, 17.00, 23.30 ВНЕ ЗОНЫ 12+  
13.00, 22.30 Д/С «МОЯ ЛЮБОВЬ - РОССИЯ!»  
12+  
13.30, 23.00 Д/С «РОМАН В КАМНЕ» 12+  
14.05, 19.15 Д/С «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО» 12+  
18.00 Д/Ф «ШАЛАЙКИ» 12+  
18.30 Д/Ф «КРАСНАЯ



## ПЕРВЫЙ

1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ  
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
10.45, 11.20, 14.15, 16.00, 19.00, 22.45  
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+  
15.30 АНТИФЕЙК 16+  
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+  
20.00 Т/С «ИЩЕЙКА» 16+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.45 Т/С «ШИФР» 16+  
00.10 ТУРЕЦКАЯ ТЕТРАДЬ 16+  
01.10, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## РОССИЯ

1

05.00 УТРО РОССИИ 12+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00  
ВЕСТИ  
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
ВЕСТИ-УРАЛ  
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+  
11.30, 18.30 60 МИНУТ 12+  
13.00 НАШИ 12+  
14.55, 02.10, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ  
СЛЕДСТВИЯ» 16+  
17.30 МАЛАХОВ 16+  
21.30 Т/С «ЛЮТИК И АНЮТИК» 16+  
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ  
СОЛОВЬЕВЫМ 12+

## НТВ

НТВ

04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»  
16+  
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ  
16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35  
СЕГОДНЯ  
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+  
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
16+  
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+  
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/С «НЕВСКИЙ. БЛИЗКИЙ ВРАГ»  
16+  
22.10, 00.00 Т/С «БОРЩИ»  
16+  
00.50 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»  
16+

## МАТЧ ТВ

2

08.00, 16.25 ИГРА МИЛЛИОНОВ 12+  
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+  
08.55 БОКС. ЧЕМПИОНАТ РФ. МУЖ.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
12.40, 13.30, 14.55, 17.25 НОВОСТИ  
12.45, 17.30, 01.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
13.35 ТАЙНЫ ЗВЁЗД СПОРТА 12+  
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+  
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+  
16.55 ВИД СВЕРХУ 12+  
18.45 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+  
20.30 Д/Ф «ЯК-15» 12+  
21.25 ХОККЕЙ. ОЛИМПЕТ ЧЕМПИОНАТ  
МХЛ. МХК СПАРТАК (МСК) -  
МХК ДИНАМО (СПБ). ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
23.45 БИЛЬЯРД. ВЕТООМ КУБОК МИРА.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
02.25 СРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА. КУБОК  
ГЕНЕРАЛЬНОГО ПРОКУРОРА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 0+  
03.30 ВОЛЕЙБОЛ. КУБОК ЛЕГЕНД. МУЖ.  
ФИНАЛ 4 6+  
05.25 НОВОСТИ 0+

## КУЛЬТУРА

К

06.30 ПЕШКОМ... 16+  
07.05, 18.40, 00.10 Т/С «НАСТОЯЩАЯ  
ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ»  
16+  
08.05 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+  
08.25, 22.25 Т/С «МЕТРЗ» 16+  
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.55  
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+  
11.10, 00.55 Д/Ф «РЕРИХ» 16+  
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+  
13.00 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР  
16+  
13.45 Д/Ф «КНЯЗЬ ПОТЁМКИН. СВЕТ И  
ТЕНИ» 16+  
14.15 Х/Ф «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ»  
12+  
15.40 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+  
16.45 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+  
17.20 ШЕДЕВРЫ КАМЕРНОЙ МУЗЫКИ  
16+  
18.10 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+  
20.05 СЕМИНАР 16+  
20.45 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
21.00 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ  
16+  
21.40 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+

## Домашний

D

06.30, 05.20 ПО ДЕЛАМ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
07.30, 04.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
08.35, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
10.45, 23.15 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»  
16+  
11.55, 00.25 Д/С «ПОРЧА» 16+  
13.00, 01.25 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+  
13.35, 01.55 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+  
14.10, 02.20 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ  
ДУШ» 16+  
14.45 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+  
19.00 Х/Ф «ЖЕНА ПАЦИЕНТА ПОТАПОВА»  
16+

## ТНТ

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+  
08.00, 04.40, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.  
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+  
09.00 ПЕРВЫЕ НА ДЕРЕВНЕ 16+  
11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30,  
14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00,  
16.30 Т/С «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА»  
16+  
17.00, 18.00, 19.00 Т/С «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С  
РУБЛЕВКИ» 16+  
20.00, 20.30 Т/С «ДИНО»  
16+  
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Х/Ф  
«ПОЛЯРНЫЙ» 16+  
23.00 Х/Ф «97 МИНУТ»  
18+  
00.55 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+

## ЗВЕЗДА

★

05.20 Т/С «ЛЕТУЧИЙ ОТРЯД» 16+  
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ  
16+  
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+  
11.00, 23.15 Х/Ф «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА»  
12+  
12.50, 18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+  
13.55, 17.05, 03.45 Т/С «СИНДРОМ  
ШАХМАТИСТА» 16+  
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
18.00 Д/Ф «СССР И КИТАЙ. КРАСНЫЙ  
ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ» 16+  
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+  
20.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+  
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+  
00.55 Т/С «ДУМА О КОВПАКЕ» 12+

## ТВ Центр

U

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+  
08.15 ДОКТОР И... 16+  
08.40 Х/Ф «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА»  
12+  
10.35 АКТЁРСКИЕ ДРАМЫ 16+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ  
16+  
11.55 Т/С «СОКОЛОВА» 12+  
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
15.05 Т/С «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ»  
12+  
17.00 Д/Ф «НЕИДЕАЛЬНЫЕ ЗВЁЗДЫ» 16+  
18.10 Х/Ф «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И  
ДЕТЕКТИВОМ» 16+  
22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+  
23.05 90-Е 16+  
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

## 4 КАНАЛ

4

06.00, 11.00, 11.30, 16.05, 16.30, 21.00  
НАВИГАТОР 12+  
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+  
09.00, 13.00, 18.00, 00.30 ВНЕ ЗОНЫ 12+  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.  
ДАЙДЖЕСТ 16+  
10.05, 17.00, 19.30, 21.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ  
С ЛЮБОВЬЮ» 12+  
12.05, 22.30 Д/С «СЕССИЛЬ В СТРАНЕ  
ЧУДЕС» 12+  
14.05, 23.30 Д/С «МОЯ ЛЮБОВЬ - РОССИЯ!»  
12+  
14.30, 00.00 Д/С «РОМАН В КАМНЕ» 12+  
15.00, 20.00 Д/С «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО»  
12+  
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+  
19.15 ОБЗОРНАЯ ЭКСКУРСИЯ 12+

## 5 канал

5

06.30 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4» 16+  
08.05, 09.30 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6»  
16+  
08.25 НОВАЯ 12+  
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+  
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+  
21.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6»  
16+  
22.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+  
22.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+  
00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+

## ТНВ

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+  
08.00, 17.00, 22.15 Т/С «НА ПЕРЕКРЁСТКЕ  
7 ДОРОГ» 16+  
08.30 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ» 16+  
09.30 МОЛОДЕЖНАЯ ОСТАНОВКА  
6+  
10.00 НАРОД МОЙ 12+  
10.30, 17.30, 19.35, 00.40 ТАТАРЫ  
12+  
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00  
НОВОСТИ 16+  
11.30, 16.30, 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ  
16+  
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ  
16+  
15.25 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ  
6+  
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
6+  
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+  
19.10, 22.45 КОНЦЕРТ 12+  
20.00, 00.15 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ  
16+  
21.25 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». АЙГУЛЬ  
АХМЕТГАЛИЕВА 16+

## ОТВ

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30  
СОБЫТИЯ 16+  
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00  
СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+  
05.45, 08.45, 15.45, 18.30, 20.45, 23.15  
ИЗВЕСТИЯ 16+  
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+  
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55,  
19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+  
09.00, 14.00, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ  
ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+  
09.30 Д/С «МОЛОДАЯ НАУКА» 12+  
09.45 Д/С «ПЕДАГОГИКА. УРОКИ  
ИСТОРИИ» 12+  
10.00 Т/С «НАПАРНИЦЫ» 16+  
11.00 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР»  
16+  
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+  
13.00 Д/Ф «КАРИБСКИЙ КРИЗИС»  
12+  
14.30 ПАРЛАМЕНТСКОЕ ВРЕМЯ 16+  
16.00 Т/С «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ» 16+  
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2»  
16+  
20.55 ВЕСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА  
16+  
00.00 Т/С «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ» 12+

## СТС

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+  
07.00 М/Ф «МАШКИНЫ СТРАШИЛКИ».  
«МАША И МЕДВЕДЬ» 0+  
07.30 М/Ф «НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ»  
6+  
08.00, 17.55, 19.00, 19.30 Т/С  
«ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» 16+  
09.00 Т/С «ТЁТЯ МАРТА» 16+  
12.20 Х/Ф «МИНИ-ДИСКО. ТАНЦУЮТ  
ВСЕ!» 6+  
14.00 Х/Ф «КАК СТАТЬ ВИКИНГОМ» 12+  
16.00 Х/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ НА  
ШОКОЛАДНОЙ ФАБРИКЕ» 6+  
20.00 Х/Ф «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2» 16+  
21.45 Х/Ф «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В  
ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ» 12+  
23.55 Х/Ф «КУХНЯ СО ЗВЁЗДАМИ»  
16+

## ТВ3

ТВ3

06.00 Т/С «ЧУДО-ДОКТОР» 16+  
06.45, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+  
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 НОВОСТИ  
16+  
08.40, 15.10 Т/С «ГАДАЛКА» 16+  
15.20 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+  
17.00 Т/С «СУПЕРИВАНОВЫ» 16+  
19.15 Т/С «БЛОНДЫ» 16+  
21.15 Т/С «ГЛУХАРЬ» 16+  
23.30 Х/Ф «ТЕМНОЕ НАСЛЕДИЕ» 18+  
01.30 Т/С «МЕРТВ НА 99%» 16+

## РЕН ТВ

РЕН

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

## ЧЕТВЕРГ, 10 ОКТЯБРЯ

## ПЕРВЫЙ

1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ  
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
10.45, 11.20, 14.15, 16.00, 19.00, 22.45  
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+  
15.30 АНТИФЕЙК 16+  
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+  
20.00 Т/С «ИЩЕЙКА» 16+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.45 Т/С «ШИФР» 16+  
00.10 ТУРЕЦКАЯ ТЕТРАДЬ 16+  
01.10, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## РОССИЯ

1

05.00 УТРО РОССИИ 12+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00  
ВЕСТИ  
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
ВЕСТИ-УРАЛ  
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+  
11.30, 18.30 60 МИНУТ 12+  
13.00 НАШИ 12+  
14.55, 02.10, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ  
СЛЕДСТВИЯ» 16+  
17.30 МАЛАХОВ 16+  
21.30 Т/С «ЛЮТИК И АНЮТИК» 16+  
23.30 Х/Ф «ВО ИМЯ СПРАВЕДЛИВОСТИ» 12+  
00.05 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ  
12+

## РОССИЯ

1

04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»  
16+  
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35  
СЕГОДНЯ  
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+  
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
16+  
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+  
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 Т/С «НЕВСКИЙ. БЛИЗКИЙ ВРАГ»  
16+  
22.10, 00.00 Т/С «БОРЩИ» 16+  
00.50 ПОЗДНЯКОВ 16+  
01.05 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ  
12+  
02.05 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»  
16+

## МАТЧ ТВ

2

08.00, 16.25 ИГРА МИЛЛИОНОВ 12+  
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+  
08.55 БОКС. ЧЕМПИОНАТ РФ. МУЖ.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
13.30, 14.55, 17.25 НОВОСТИ  
13.35 ТАЙНЫ ЗВЁЗД СПОРТА 12+  
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+  
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+  
16.55 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+  
17.30, 01.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+  
18.45 АВТОСПОРТ. G-DRIVE СЕРИЯ  
КОЛЬЦЕВЫХ ГОНОК. «КРЕПОСТЬ  
ГРОЗНАЯ» 6+  
19.15 БОУЛИНГ. ВЕТООМ КУБОК КЛБ.  
ПРО-ТУР. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ  
КХЛ. СПАРТАК (МСК) - САЛАВАТ  
ЮЛАЕВ (УФА). ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
23.45 БИЛЬЯРД. ВЕТООМ КУБОК МИРА.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
01.55 ФУТБОЛ. ЧМ- 2026. ОТБОР.  
ВЕНЕСУЭЛА - АРГЕНТИНА. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
04.00 ВЫ ЭТО ВИДЕЛИ 12+

## КУЛЬТУРА

К

06.30 ПЕШКОМ... 16+  
07.05, 18.40, 00.15 Т/С «НАСТОЯЩАЯ  
ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+  
08.00 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+  
08.15, 22.15 Т/С «МЕТРЗ» 16+  
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 00.00  
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+  
11.10, 01.05 XX ВЕК 16+  
12.15 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+  
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. ТЕАТР  
16+  
13.00 РАЗНЫЕ СУДЬБЫ 16+  
13.45 Д/Ф «КНЯЗЬ ПОТЁМКИН. СВЕТ И  
ТЕНИ» 16+  
14.15 Х/Ф «УЧИТЕЛЬ СЛОВЕСНОСТИ»  
16+  
15.05 Д/Ф «ЗАПРЕТНЫЙ ЯЗЫК  
БУДУЩЕГО» 16+  
15.45 2 ВЕРНИК 2 16+  
16.45 Д/Ф «КОРАБЛЬ СУДЬБЫ» 16+  
17.20 ШЕДЕВРЫ КАМЕРНОЙ МУЗЫКИ  
« 16+  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+  
20.00 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+  
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
20.45 Д/Ф «СЕРГЕЙ СНЕЖКИН» 16+  
21.30 ЭНИГМА 16+

## Домашний

D

06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
07.10, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
08.10, 02.50 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+  
10.25, 23.20 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»  
16+  
11.35, 00.30 Д/С «ПОРЧА» 16+  
12.40, 01.30 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+  
13.15, 02.00 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»  
16+  
13.50, 02.25 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ  
ДУШ» 16+  
14.25 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+  
19.00 Т/С «СЕДЬМОЕ НЕБО» 16+

## ТНТ

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+  
08.00, 04.50, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.  
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+  
09.00 ЛИГА ГОРОДОВ 16+  
11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00,  
13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30,  
16.00, 16.30 Т/С «УНИВЕР. НОВАЯ  
ОБЩАГА» 16+  
17.00, 18.00, 19.00 Т/С «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С  
РУБЛЕВКИ» 16+  
20.00, 20.30, 21.00 Т/С «ДИНО» 16+  
21.30, 22.00, 22.30, 23.00 Х/Ф  
«ПОЛЯРНЫЙ» 16+  
23.30 Х/Ф «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ»  
16+  
01.40 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+

## ЗВЕЗДА

★

05.20 Т/С «СИНДРОМ ШАХМАТИСТА» 16+  
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+  
11.00, 23.15 Х/Ф «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА»  
12+  
13.20, 17.05 Т/С «НУЛЕВАЯ МИРОВАЯ»  
16+  
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
18.00 Д/Ф «СССР И КИТАЙ. КРАСНЫЙ  
ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ» 16+  
18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+  
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+  
20.10 КОД ДОСТУПА 12+  
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+  
00.45 Т/С «ДУМА О КОВПАКЕ». «КАРПАТЫ,  
КАРПАТЫ...» 12+

## ТВ Центр

U

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+  
08.10 ДОКТОР И... 16+  
08.40 Х/Ф «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ  
УБИЙСТВА» 12+  
10.35 АКТЁРСКИЕ ДРАМЫ 16+  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ  
16+  
11.50 Т/С «СОКОЛОВА» 12+  
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
15.05 Т/С «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ»  
12+  
16.55 Д/Ф «ЗВЁЗДНЫЕ ФАНТАЗЁРЫ» 16+  
18.10 Х/Ф «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И  
ДЕТЕКТИВОМ» 16+  
22.35 10 САМЫХ... 16+  
23.05 АКТЁРСКИЕ ДРАМЫ 16+  
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

## 4 КАНАЛ

4

06.00, 12.05, 17.00 НАВИГАТОР 12+  
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+  
09.00 Д/С «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО.  
БУРЯТИЯ» 12+  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.  
ДАЙДЖЕСТ 16+  
10.05, 14.05, 19.30 ВНЕ ЗОНЫ 12+  
11.00, 18.00, 22.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С  
ЛЮБОВЬЮ» 12+  
13.00, 23.30 Д/С «СЕССИЛЬ В СТРАНЕ  
ЧУДЕС» 12+  
15.00, 00.30 Д/С «МОЯ ЛЮБОВЬ -  
РОССИЯ!» 12+  
15.30, 01.00 Д/С «РОМАН В КАМНЕ» 12+  
16.05, 21.30 Д/С «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО» 12+  
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+  
19.15 ОБЗОРНАЯ ЭКСКУРСИЯ 12+  
20.00 Д/Ф «КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ  
САХАЛИН» 12+  
20.30 Д/Ф «МУСОРНЫЙ ЗАВОД» 12+  
21.00 НАВИГАТОР LIVE 12+

## 5 канал



# «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОЗВОЛЯЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНФАРКТЫ И ИНСУЛЬТЫ»

## «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»

Совместно с региональным Центром общественного здоровья и медицинской профилактики газета «Пенсионер» проводит серию «горячих линий», во время которых читатели могут получить заочные консультации ведущих профильных врачей Свердловской области.

Сегодня на вопросы пенсионеров отвечает **Жанна Владимировна Максимова**, врач-кардиолог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры терапии Уральского государственного медицинского университета.

**Нина Семеновна, Нижние Серги:**

– Нужна ли коронарография, чтобы проверить состояние коронарных сосудов, если УЗИ сосудов шеи показывает высокую степень загрязненности и плохой кровотоки?

– В этом нет необходимости. Коронарография показана только при наличии симптомов, указывающих на плохое кровоснабжение сердца, и в случае недостаточного эффекта от лекарств. Уточнение состояния сосудов сердца целесообразно провести, когда решается вопрос о непосредственном вмешательстве на них – стентировании, шунтировании.

**Николай Семенович, Богданович:**

– Несколько лет назад мне поставили диагноз «сердечная недостаточность», но особого лечения не проводили. Сейчас начали отекать ноги. Какое лечение необходимо?

– Сердечная недостаточность бывает разных видов, это и определяет необходимость того или иного лечения. Например, после инфаркта миокарда может снижаться сила сокращения сердца, так как часть стенки не участвует в этом процессе, там сформировался рубец. Это один вариант сердечной недостаточности. На фоне многолетней гипертонии, избыточного веса сердце работает с перегрузками, что с годами приводит к его утолщению – гипертрофии, в этом случае больше страдает функция расслабления сердца. Это другой вариант сердечной недостаточности. В этом случае важно корректировать причину, вызвавшую сердечную недостаточность, в частности, контролировать уровень артериального давления. При появлении отеков на ногах на фоне сердечной недостаточности обычно назначают мочегонные средства.

**Вера Дмитриевна, Первоуральск:**

– Везде пишут, что для стабильной работы сердца необходима постоянная кардионагрузка: проходить не менее 10 тысяч шагов в день. Действительно ли она нужна? Нужно ли ходить именно столько?

– Аэробные нагрузки чрезвычайно важны для поддержания работы сердца и в целом здоровья всего организма, причём, как физического, так и психи-

ческого. Ничто так не продлевает жизнь, как регулярная физическая нагрузка. И 10 тысяч шагов в день – конечно, замечательно, но не всегда выполнимо. Рекомендуемый минимум – 30 минут в день ходьбы в умеренном темпе хотя бы 5 дней в неделю. А 30 минут ходьбы – это примерно 3,5-4 тысячи шагов. Можно разбить 30 минут на несколько сеансов продолжительностью не менее 10 минут.

**Майя Михайловна Пименова, Талицкий район:**

– К врачам я ранее не обращалась, но в последнее время выяснилось, что у меня – повышенный холестерин, кружится голова. И таблетки я ранее не пила. Что посоветуете? Нужен ли визит к кардиологу?

– Повышенный уровень холестерина и головокружение – разные проблемы, с каждой надо разбираться вместе с врачом. Всё очень индивидуально и зависит от многих сопутствующих факторов, состояний, заболеваний. В одном случае таблетки будут целесообразны, в другом окажется достаточно немедикаментозных мероприятий.

**Галина Викторовна, Нижние Серги:**

– У меня постоянно сердцебиение стало более 100, хотя давление невысокое – 108 на 80. Принимаю назначенные препараты, пульс уменьшается, но и давление падает, мне становится плохо. Кардиограмма в целом хорошая. У кардиолога я никогда не была. А еще давно мне диагностировали атеросклероз нижних конечностей, но сказали, что это не лечится. У родственников были инфаркты, инсульты. Что нужно делать в такой ситуации?

**Екатерина Ивановна, Екатеринбург:**

– У меня низкое давление, а пульс высокий – до 120, сердцебиение зашкаливает. Мой доктор выписала мне препарат, но после него давление падает еще ниже. Слабость, едва передвигаюсь. Может, есть лекарства для восстановления пульса?

– Довольно часто при снижении давления происходит рефлекторное учащение пульса – это физиологическая реакция организма. Препараты, которые вы принимаете от сердцебиения, снижают и давление, что на фоне изначально пониженных цифр вызывает дискомфорт. Вероятно, надо снизить дозу или вообще отменить эти препараты. Желательно обратиться к врачу и разобраться в причинах, которые могут вызывать учащение пульса, а их много.

Основное клиническое проявление атеросклероза сосудов нижних конечностей – боль в икроножных мышцах при ходьбе, что заставляет останавливаться. Самое эффективное лечение – регулярная ходьба, это тренирует сосуды. Несмотря на наследственную предрасположенность, здоровый образ жизни позволяет предотвратить инфаркты и инсульты.

**Василий Михайлович, Екатеринбург:**

– Два года назад у меня появилась сильная одышка. Обратился к пульмонологу, он порекомендовал обратиться к кардиологу, так как со своей стороны



отклонений не нашёл. Кардиолог после обследования обнаружил, что у меня был инфаркт. Прописал необходимые таблетки. Я пропил курс, не помогло. Обратился к другому кардиологу. Он провёл дополнительное обследование и направил в клинику доктора Габинского. Там по результатам нового обследования приняли решение о необходимости шунтирования. Операцию провели в июне 2023 года. Но одышка она не устранила. Снова пошёл к кардиологу, он сделал вывод, что у меня – психосоматика. Пью выписанные таблетки, улучшений нет. К какому врачу мне еще обращаться? Проблема с одышкой осталась...

– Вероятно, одышка – следствие перенесенного инфаркта миокарда. Шунтирование провели, чтобы избежать развития повторного инфаркта, а не для того чтобы устранить одышку. На фоне кардиореабилитации с дозированными физическими нагрузками, снижения веса, если он избыточный, медикаментозного лечения одышка должна со временем уменьшиться, но полностью может не пройти.

**Нина Константиновна, Богданович:**

– Давно лечилась у кардиолога, поставили диагноз – ишемическая болезнь сердца. Сейчас нет постоянного лечения. Начались частые скачки пульса: при давлении 100/52 пульс – 151. Повторяется регулярно. Что делать?

– Вероятно, причиной высокого пульса является аритмия, которая сопровождается снижением давления. Необходимо в этот момент снять электрокардиограмму, чтобы установить вариант нарушения ритма. И обязательно обратиться к врачу, чтобы подобрать

оптимальное лечение.

**Евгений Николаевич, Каменск-Уральский:**

– В 2000 году в нашей горбольнице мне установили кардиостимулятор. С тех пор я каждый год вынужден ездить в ОКБ №1 Екатеринбурга, чтобы проверить работу стимулятора. С учетом инвалидности такие поездки – это неудобно. Можно ли организовать такие проверки в нашем городе? Знаю и других пациентов, чье состояние – более тяжелое, им такие путешествия уже не под силу...

– Это решается организационно на уровне руководства вашей больницы. Сейчас активно развиваются телемедицинские технологии, электрокардиограмму можно снять и переслать в Екатеринбург для анализа аритмологу. В СОКБ №1 есть специально оборудованное помещение, где проводятся консультации пациентов в дистанционном формате.

**Надежда Михайловна, Серовский район:**

– Мне 11 лет назад поставили диагноз: ИБС, мерцательная аритмия. Назначили лекарства, которые я пью все эти годы. Сейчас состояние ухудшилось, появились одышка, боли за грудиной, особенно в активном состоянии. Ничего нового мне не назначают. Какие современные лекарства посоветуете?

– Течение ИБС носит волнообразный характер, с периодами ухудшения и улучшения, которые могут наступать вне зависимости от лечения. У всех лекарств есть показания, противопоказания и побочные эффекты, порой серьезные. Поэтому их назначение возможно только при очном консультировании. Заочно препараты не назначают.



## РЕКОРДЫ ВАЛЕНТИНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ

## ЗЕМЛЯКИ

Римма Врубель  
Фото Ирины Ярковой

Нынче в разговорах про садово-огородные дела почти всегда слышишь: то картошка мелкая, то капуста не уродилась, то вишни с горсть собрали, а сливы вообще не было. И вдруг – звонок: «У меня выросла тыква весом в 35 кг и арбуз больше 10 с половиной кг!».

Эти гиганты поспели в огороде Валентины Владимировны Политовой из поселка Косой Брод Полевского городского округа. Тыкву сорта «Большой Макс» хозяйка даже поднять не смогла, с трудом закатила в корыто и привезла к дому на тележке.

Но похвалить она может не только тыквой и арбузом. На удивление, у 82-летней Валентины Владимировны даже в такой не благоприятный для земледельцев год, как нынешний, уродилось все. Клубники было столько, что пришлось даже продать 60 кг. Столько же и огурцов продала. Особенно порадовали сорта «Чупа-чупс» и «Милотрия».

Огородными делами В.В. Политова занимается всю жизнь. Прожив 35 лет в Екатеринбурге, она предпочла благоустроенной квартире свой дом с грядками и всевозможными посадками. Можно подумать, что в этом выборе роль сыграла ее профессия, связанная с сельским хозяйством. Но нет, Валентина

Владимировна большую часть трудовой деятельности проработала на тяжелых, мужских работах – кочегаром в промкомбинате, когда приходилось кидать в печку метровые поленья, еще 21 год – штабелеровщиком на Северском трубном заводе, а также на камвольном комбинате и заводе РТИ в Екатеринбурге.

Много сил и средств пришлось приложить, чтобы полностью благоустроить дом, купленный в Косом Броде, где изначально было только отопление. Зато имелся огород в 15 соток. Здесь у Валентины Владимировны все четко спланировано: 2,5 сотки отведено под сад, где растут яблоны, вишня, малина, смородина. Столько же выделено любимым козочкам. Для них заботливая хозяйка выращивает тыкву и кабачки. На остальной части огорода растут ягоды и овощи.

Про таких людей говорят: «У нее легкая рука». С полным основанием можно сказать такое и про Валентину Владимировну: все у нее растет, как на дрожжах, потому что она любит землю, и растения благодарят ее. Так, на некоторых кустах клубники нынче насчитывалось до 200 ягодок! У В.В. Политовой – свои «секреты» выращивания клубники. К примеру, она никогда не обрабатывает ее в конце плодоношения, считая, что так она лучше перезимует.

Валентина Владимировна – экспериментатор и в заготовках. Сейчас готовит сок тыквы с апельсином. Пробовала делать этот напиток и с морковью, но не очень понравился. В качестве ингреди-



ента применяет и яблоки. Даже за хлебом в магазин она не ходит, а выпекает сама. Хотя не блещет здоровьем. Но у нее есть хороший помощник – социальный работник.

– Ирина Анатольевна Яркова помогает мне уже два года, – рассказала В.В. Политова. – Замечательный человек! Утром обязательно позвонит, спросит про здоровье, что купить нужно, выполнит каждую просьбу.

Ирина Анатольевна всячески под-

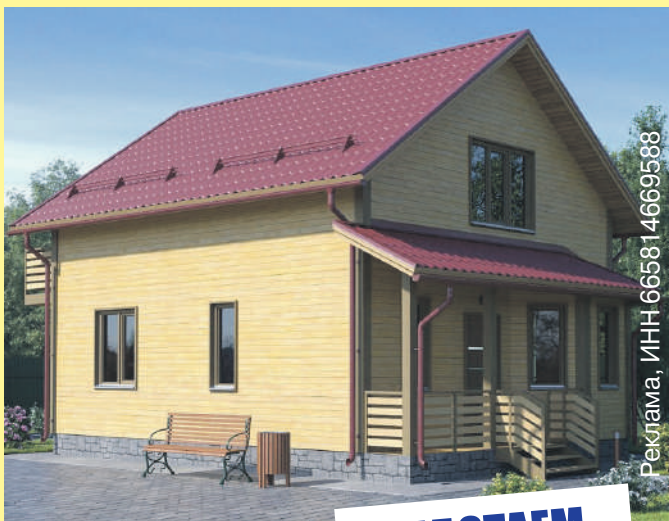
держивает увлечение своей подопечной садоводством и огородничеством. Даже сфотографировала рекордный урожай Валентины Владимировны и отправила снимки для газеты.

В заключение хочу обратиться к читателям: расскажите, каких успехов достигли вы в нынешнем, не очень благоприятном, дачном сезоне? С удовольствием опубликуем это в газете. Будет еще интереснее, если пришлете и фотографии.

ВНИМАНИЕ!  
СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ  
со своим материалом и материалом заказчика

- Дома
- Бани
- Теплицы
- Крыши
- Сайдинг
- Хоз.блоки
- Веранды
- Заборы
- Ворота
- Печки
- Колодцы
- Калитки
- Фундаменты-отмостки
- Внутренняя отделка
- Поднимаем дома домкратом



РАБОТАЕМ  
БЕЗ  
ВЫХОДНЫХ!

Пенсионерам скидки от 15% до 27%

Вячеслав 8 922 603-87-00

ПЕНСИОНЕРЫ – ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТА  
ПО КОМПЬЮТЕРНОМУ МНОГОБОРЬЮ

## ОПЫТ

В Екатеринбурге на площадке мультимедийного исторического парка «Россия – Моя история. Свердловская область» прошла торжественная церемония награждения участников XIV Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров. В числе награжденных – пять свердловчан.

Все уральцы – участники чемпионата посещают уроки компьютерной грамотности в школах пожилого возраста, которые работают на базе комплексных центров социального обслуживания. Обучение ведется в рамках региональной программы «Старшее поколение», которая является частью нацпроекта «Демография».

Ежегодно более 1500 пожилых граждан получают знания о принципах работы компьютера и смартфона, учатся распознавать формы финансового мошенничества и защищаться от них, знакомятся с социальными сетями.

Затем они могут проверить свои знания на региональном этапе чемпионата. Победители в разных номинациях объединяются в команду Свердловской области, которая защищает честь региона на федеральном уровне. В 2024 году свердловчане стали первыми по УрФО и заняли 10-е место в общероссийском зачете, опередив 49 команд из разных регионов России. Помимо сувениров и грамот призеры получили и ценные



подарки – портативные аккумуляторы, экшн-камеры и телевизоры.

Школы пожилого возраста созданы на базе 58 организаций социального обслуживания населения Свердловской области. Обучение в 2024 году проводится по 13 направлениям: активное долголетие, безопасная жизнедеятельность, иностранный язык, компьютерная грамотность, краеведение, обучение навыкам ухода, правовая и экономическая культура, профессиональная ориентация, садоводство и огородничество, социальный туризм, социокультурная реабилитация, творческая и прикладная деятельность, финансовая грамотность. За 9 месяцев 2024 года по всем классам школы прошли обучение 11320 пожилых граждан, среди которых 1212 улучшили знания по направлению «Компьютерная грамотность».

Департамент информполитики



# «ОСЕННЕЕ ОЧАРОВАНИЕ» НА ИРБИТСКОЙ ЗЕМЛЕ

## ФЕСТИВАЛЬ

Татьяна Корус  
Фото автора

Выездная редакция «Пенсионера» посетила Ирбит, где состоялся яркий окружной этап традиционного областного фестиваля творчества пожилых людей. Мы были очарованы талантами самодеятельных артистов и мастеров прикладных искусств!

### Виват, победители!

Просторный Дворец культуры имени Владимира Костевича гостеприимно открыл двери для 60 творческих коллективов, прибывших со всего Восточного управленческого округа. Весь первый этаж был отдан самобытным художникам и ремесленникам, представившим свои работы на обозрение беспристрастному жюри и многочисленным посетителям. Тут же можно было и приобрести уникальные вещи.

Участвовали в конкурсе 36 вокальных коллективов и певцов, трое музыкантов инструментального жанра, 10 хореографических ансамблей, 9 мастеров художественного слова, с номерами оригинального жанра выступили два номинанта. Народные и эстрадные песни звучали и задорно, и напевно; танцами участники «зажигали» всех зрителей в зале, а после окончания конкурса плясать продолжили в просторном фойе. Праздник удался на славу!

Победителями стали: среди хоров – народный хор дома культуры села Глинское Режевского ГО, диплом I степени; среди вокалистов лучшими признаны дуэт «Незаконченный роман» Веровинского сельского дома культуры Тугулымского ГО и Валентина Самохвалова из Талицы, дипломы I степени. В номинации «Художественное слово» представительница Тугулымского ГО из Трошковского сельского Дома культуры Наталья Бабкина также завоевала диплом I степени.

Лучшими признаны: ансамбль хора ветеранов «Вместе» из дома культуры микрорайона «Станкозавод» Алапаевска; фольклорный ансамбль «Казачья песня» дома культуры им. Ленина Тавдинского

ГО; народный коллектив ветеранов – ансамбль «Россияна» из Боровлянского дома культуры Пышминского ГО.

Среди танцевальных коллективов дипломы I степени получили коллектив «Позитив» Байкаловского ЦДК, а также творческое объединение «Хобби-класс» центра культуры и искусств Режевского ГО.

Если бы судить конкурс предстояло нам, мы бы, пожалуй, не справились. Очень сложно оставаться беспристрастными и распределять победные места. По нашему мнению, каждый из выступавших заслуживал высшую награду. Редакция «Пенсионера» свой специальный приз вручила Татьяна Коноваловой из Слободо-Туринского дома культуры. Она прочла собственное произведение «Я в возрасте «осень», чем и покорила наши сердца.

### Россыпь талантов

Удалось в суматохе конкурса перекинуться несколькими словами с участниками и организаторами мероприятия. Хормейстер народного хора села Глинское Николай Храпо, выпускник Гнесинского института, профессиональный дирижер народного хора, рассказал об участниках коллектива, о репертуаре: в основном народные песни – уральские, русские. С благодарностью он отметил всестороннюю помощь творческому коллективу со стороны городской администрации, представитель управления культуры Режевского ГО Татьяна Лапочкина сама поет в составе хора. «Все мои девушки занимаются с большим энтузиазмом, постоянно повышают планку профессионализма, а я им аккомпанирую», – отметил Николай Николаевич.



Народный коллектив ветеранов «Марьюшка», Пышминский ГО Центр культуры и досуга



Награждение



Танцевальный коллектив «Самоцветы», Камышловский МР Западный ЦКиДиСД

Андрей Богданов руководит собственным музеем кузнечного мастерства в Тугулымском ГО, а еще изготавливает потрясающие оклады для икон и церковной утвари, используя красоту древесины и капа. «Работы мои, но идея создания – историческая. У нас есть Авраамов остров, где в стародавние времена находился старообрядческий скит старца Авраама. Туда шли паломники со всей Руси». Тугулымский район – исконно старообрядческий, в местном краеведческом музее было принято решение рассказать об этом удивительном месте, воссоздать атмосферу скита. Настоятель Тугулымского храма передал Андрею Викторовичу старые иконы для оформления в деревянные оклады, а далее – музеем для экспозиции. Андрей Викторович с удовольствием, работает в музее экскурсоводом.

Директор ДК в Ирбите, гостеприимно принявшего участников праздника, – Наталья Ульяновская. Во дворце занимаются четыре коллектива людей «золотого» возраста. Хореографический коллектив «Уралочка» – победитель многих региональных и всероссийских конкурсов, вокалисты радуют земляков на каждом празднике, живут веселой творческой жизнью. «Наш глава города с большим уважением относится к старшему поколению, поэтому мы можем реализовать практически любой проект, будучи твердо уверенными в поддержке руководства», – отметила директор ДК.

До свидания, гостеприимный Ирбит, мы обязательно еще расскажем о здешней культурной жизни. А нас ждут следующие окружные этапы фестиваля «Осеннее очарование». В путь!

## СЕНСАЦИЯ! УНИКАЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО ИЗ ЖИВОКОСТА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОБНОВИТЬ ХРЯЩИ И СУСТАВЫ!

Живокост – растение, невероятно полезное для суставов. О нем знали еще во времена Авиценны. А в эпоху Возрождения живокост был «средством №1» от заболеваний суставов и позвоночника. Известно, что именно это растение могло помочь Екатерине II избавиться от боли в коленях и отказаться от трости. Когда наступил век индустриализации, о живокосте забыли. Однако недавно ученые ошарашили всех своим открытием! Оказывается, в живокосте содержится уникальное вещество для здоровья суставов, которое не удается получить искусственным путем.

### Секретный ингредиент

Аллантоин – вот то самое вещество, которому многие люди обязаны своим здоровьем. В живокосте его – около 80% от массы растения! Ученые называют аллантоин активатором роста клеток. Он способствует формированию новых клеток на месте поврежденной хрящевой и костной ткани. Также аллантоин может помочь увеличить массу и плотность костей, сделать межсуставную жидкость более вязкой и обильной, избавиться от воспаления в суставах. С помощью аллантоина растение восстанавливает само себя и может восстановить того, кто будет принимать его экстракт.

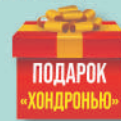
### Сила живокоста в одной капсуле!

Поняв это, ученые создали специальные капсулы «Хондронью» с живокостом. Они содержат самый мощный живокост – таежный, усиленный экстрактами алоэ, босвеллии, куркумы, черного перца, ивы, хондроитина и глюкозамина. Попадая в организм, компоненты капсул «Хондронью» способствуют устранению боли, воспаления, хруста, прострелов, заклиниваний, отеков и улучшению подвижности. Если вы хотите вернуть суставам и позвоночнику здоровье, а себе – радость движения, «Хондронью» может стать вашим незаменимым помощником!



### СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему



Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 5310

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Хондронью»

ЗВОНТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует до 2 декабря 2024 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

## ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143903, Московская обл., г.о. Балашиха, г. Балашиха, проезд Северный, д. 7, кв. 22. Срок проведения акции до 2 декабря 2024 г. \* Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.





## Клуб одиноких сердец



● Пенсионер познакомится для общения, дружбы, с/о с женщиной из Екатеринбурга. Тел.: 8912-629-28-03

● Александр, сред. обр. По-знакомлюсь для создания семьи с одинокой простой, доброй, ласковой, нежной, без в/п, девушкой, 35-45 лет, из деревни, согласной на переезд. Тел.: 8-9563-850-90-57

● Женщина, 63/168/75, из п. Верх-Нейвинского. Познакомлюсь для с/о с мужчиной. Тел.: 8-904-173-98-93

● Приглашу на чашечку кофе мужчину, 60-70 лет, ростом от 170 см, желательно с а/м, ж/о. О себе: шатенка, 67/161, обожаю солить огурцы, варить борщ, люблю театр, концерты, из Первоуральска. Тел.: 8-932-619-44-50

● Одинокая женщина, 64/164/58. Познакомлюсь с

одиноким мужчиной, 70-80 лет, добрым, не пьющим, из Н. Тагила. Тел.: 8-900-049-64-70

● Ищу мужчину, делового, доброго, согласного на переезд в пгт в благоустроенную квартиру-студию, желательно вдовца, 72-78 лет, не пьющего. О себе: Александра, ж/о. Тел.: 8-904-383-52-46

● Мужчина, 58 лет. Познакомлюсь с женщиной, 30-50 лет, согласной на переезд. Тел.: 8-912-240-48-81

● Мужчина, 60 лет, из Юго-западного р-на Екатеринбурга. Познакомлюсь для совместного проживания с женщиной из Екатеринбурга. Тел.: 8-912-636-44-63

● Женщина, 73 года, из Екатеринбурга, ж/о. Познакомлюсь с мужчиной из Екатеринбурга или Н. Тагила. Тел.: 8-963-052-88-70



## С днём рождения!



Пусть беда проходит мимо,  
Не задев своим крылом.  
И успех неумолимо  
Пусть преследует кругом.

**85 ЛЕТ**

**Алия Файзрахмановна ВЕДЕРНИКОВА,**  
Екатеринбург

**75 лет**

**Людмила Михайловна ФЕДОРОВА,**  
Екатеринбург

**70 лет**

**Расима Миннегареевна ГАЙСИНА,**  
Пригородный район

**ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ**

**Надежда Георгиевна ВАГАНОВА,**  
Нижний Тагил

**Валентина Петровна ГАВРИЛЮК,**  
Новая Ляля

**Рафил Мухубулаевич ИДИАТУЛИН,**  
Екатеринбург

**Нина Андреевна КУЛИКОВА,**  
Талицкий район

**Альбина Ивановна МАМАЕВА,**  
Екатеринбург

**Лина Ивановна ОКУЛОВА,**  
Екатеринбург

**Лидия Карловна ПРЕГЕРТ,**  
Богдановичский район

**Владимир Филиппович СЕМЕНЧЕНКО,**  
Екатеринбург

**Виктор Иванович ЧЕРНОВ,**  
Екатеринбург

**Венера Хуснутдиновна ШАКИРОВА,**  
Красноуфимский район

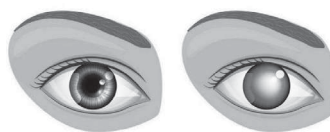
**Надежда Михайловна ШАЛЯПИНА,**  
Тугулымский район

**Поздравляем с днем рождения**  
**Лину Ивановну ОКУЛОВУ**

Море сил, здоровья, вдохновенья,  
Никогда по жизни не грустить,  
Позитива, смеха, настроения,  
Просто верить, наслаждаться, жить.

**Родные,**  
**Екатеринбург**

## Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатьева



Здоровый глаз

Катаракта

**УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!**

ТОЛЬКО ДО 31 ОКТЯБРЯ 2024 г.!

**СКИДКА 20%**

на хирургию катаракты!

**ВСЕГО ЗА 21 000 р**

(включая операцию и сам хрусталик)

Комплексная диагностика зрения

(по направлению или с подтвержденным

диагнозом) и прием врача-офтальмолога

**БЕСПЛАТНО**

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

**ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.**

Безболезненно и без госпитализации!

**ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ** регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

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

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

Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

● **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**

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

● В издательский дом «МедиаКруг» требуется курьер, от 250 р. за задание и оплата транспортных расходов. Тел.: 8 (904) 381-93-93

● Продам новую инвалидную коляску с электроприводом, плюс ходунки, био-

туалет. Цена при осмотре. Торг. Тел.: 8-900-048-43-11

● Продам дом, 40 м², в В. Пышме, газовое отопление, центр. канализация, вода, баня, 3 сотки. 2,5 млн р. Тел.: 8-919-373-34-80

● Куплю комбинации, пр-во Прибалтика. Тел.: 8-950-190-40-24

● Продам комнатные цветы: пальма хаммеропс, монстера, спатифиллум, гиппеаструм, филодендрон. Тел.: 8-952-147-13-76

● Сдам комнату, 11,5 м², одинокой, доброжелательной, чистоплотной женщине, до 65 лет, на длительный срок. Оплата по договоренности. Тел.: 8-996-171-75-78

● Продам канализационные трубы, 8 шт, длина без раструба – 1,2 м, толщина стенки – 4 см, внутр. диаметр – 30 см. Тел.: 8-922-101-64-81

● Продам два новых мужских костюма, черный и темно-серый, р-р 54-56, рост 180-185 см, блейзер, рубашки, ворот, 45 см, джинсы. За символическую плату. Тел.: 8-902-150-75-85

## Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заполненный купон присылать по адресу редакции:  
620000, г. Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10

## «Ярса Гумба» – отличная поддержка мужских интересов!

### Как повысить ЛИБИДО?

По статистике, каждый второй мужчина и каждая третья женщина стесняются говорить о проблемах в интимной жизни. Но чем дольше они молчат, тем хуже становится ситуация – от разлада в отношениях до серьезных проблем со здоровьем.

Во-первых, вам нечего стесняться. Избавление от проблемы начинается с ее признания.

Во-вторых, все это решаемо. Просто обратите внимание на наш новый продукт – Ярса Гумба, который подходит как для мужчин, так и для женщин.

Ярса Гумба средство для мужчин на основе одноименного гималайского гриба.

Это полностью природный, натуральный продукт.

Легкость применения – один раз в три дня!

Самое главное, это результат, который мужчина может получить сразу.

✓ Действует через 30 минут

✓ Повышает половое влечение

✓ Подходит для всех возрастов

✓ Без побочных эффектов

**Пенсионерам – существенная СКИДКА,**  
**Каждому покупателю – гарантированный ПОДАРОК!**



### Как Ярса Гумба влияет на сексуальную активность?

Особенность средства для мужчин Ярса Гумба в том, что он не только точно способствует решению определенной задачи, но и комплексно воздействует на весь организм в целом. Ярса Гумба способствует увеличению полового влечения, стимулирует половую функцию и повышает либидо у мужчин и женщин.

Полезные свойства Ярса Гумба помогут вам улучшить

сексуальную жизнь и избавиться от проблем с физическим и психологическим благополучием, вызванным низким либидо. Принимая средство Ярса Гумба, мужчина открывает в себе второе дыхание. Заметно повышается качество Личной жизни, а это значит, что мужчина снова и снова может радовать женщину своими новыми возможностями!

Получить ещё больше информации можно,  
позвонив по телефону «горячей линии» 8-800-700-12-73.  
Звонок бесплатный и анонимный!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+  
09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ  
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+  
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+  
10.45, 11.20, 14.15, 16.55  
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+  
14.40 АНТИФЕЙК 16+  
15.10 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+  
16.00 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
18.40 ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН 16+  
19.45 ПОЛЕ ЧУДЕС 16+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.45 ГОЛОС. ДЕТИ. НОВЫЙ СЕЗОН 0+  
23.20 Т/С «ЮГ» 16+  
00.15 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ  
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
ВЕСТИ-УРАЛ  
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+  
11.30, 18.30 60 МИНУТ 12+  
13.00 НАШИ 12+  
14.55, 02.50 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»  
16+  
17.30 ПРЯМОЙ ЭФИР 16+  
21.30 НУ-КА, ВСЕ ВМЕСТЕ! 12+  
23.55 ИСТОРИИ БОЛЬШОЙ СТРАНЫ  
12+  
01.00 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК У ОКНА» 12+

## НТВ



04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»  
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 «ПЕС» 16+  
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
16+  
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+  
16.45 ДНК 16+  
17.55 ЖДИ МЕНЯ 12+  
20.00 Т/С «НЕВСКИЙ. БЛИЗКИЙ ВРАГ»  
16+  
22.10 Т/С «БОРЩИ» 16+  
00.20 СВОЯ ПРАВДА 16+  
02.10 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+  
03.00 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+

## МАТЧ ТВ



08.00 ИГРА МИЛЛИОНОВ 12+  
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+  
09.00, 12.00, 13.30, 16.55 НОВОСТИ  
09.05, 17.00, 20.15, 23.15, 01.15 ВСЕ НА  
МАТЧ! 12+  
12.05 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 0+  
12.25 АВТОСПОРТ. ДРИФТ СЕРИЯ.  
СУПЕРФИНАЛ 6+  
13.35 ЛИЦА СТРАНЫ 12+  
13.55 БОКС. ЧЕМПИОНАТ РФ. МУЖ.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
17.55 ХОККЕЙ. ОЛИМПЕТ ЧЕМПИОНАТ  
МХЛ. МХК ДИНАМО (МСК) - СКА-  
1946 (СПБ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
20.45 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ  
КХЛ. НЕФТЕХИМИК (НИЖНЕКАМСК)  
- СИБИРЬ (НОВОСИБ. ОБЛ.).  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
23.45 БИЛЬЯРД. ВЕТООМ КУБОК МИРА.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
02.00 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ 12+  
02.30 Д/Ф «МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД.  
ВПЕРЕД К СЛАВЕ» 12+  
03.50 БОУЛИНГ. ВЕТООМ КУБОК КЛБ.  
ПРО-ТУР 0+  
05.20 НОВОСТИ 0+

## КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+  
07.05 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА  
ПРЕСТОЛОВ» 16+  
07.55 Х/Ф «РЕМБРАНДТ» 0+  
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 00.00  
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+  
10.15 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+  
11.00 Д/Ф «ОКТЯБРЬ КОСМИЧЕСКИЙ» 16+  
12.00 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+  
12.55 Д/Ф «ЦЕЛАЯ ЖИЗНЬ» 16+  
13.40 Д/Ф «КНЯЗЬ ПОТЕМКИН. СВЕТ И  
ТЕНИ» 16+  
14.10 Х/Ф «ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛЫЕ» 0+  
15.45 ЭНИГМА 16+  
16.45 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 16+  
17.15 Д/Ф «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ» 16+  
17.45 ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ XXII  
МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА  
ВОКАЛИСТОВ ИМЕНИ М.И.ГЛИНКИ  
16+  
19.45, 01.55 ИСКАТЕЛИ 16+  
20.35 ЛЮДИ ЖИЗНИ 16+  
21.30 Х/Ф «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА» 12+  
23.05 2 ВЕРНИК 2 16+  
00.15 Х/Ф «ПЕЛЯ ПО ДОРОГЕ В ЦАРСТВЕ  
НЕБЕСНОЕ» 12+

## Домашний



06.30, 05.45 ПО ДЕЛАМ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+  
07.20, 04.55 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+  
08.20, 03.15 ТЕСТ НА ОTCОВСТВО 16+  
10.30, 23.50 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»  
16+  
11.40, 00.55 Д/С «ПОРЧА» 16+  
12.45, 01.55 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+  
13.20, 02.20 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+  
13.55, 02.50 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ  
ДУШ» 16+  
14.30 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+  
19.00 Х/Ф «НА ДВОИХ НЕ ДЕЛИТСЯ» 16+  
23.20 УЮТНОЕ УТРО 16+

## ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 16+  
08.00, 06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.  
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+  
09.00, 09.30, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00,  
14.30, 15.00, 10.00, 10.30, 11.00,  
11.30, 12.00, 15.20, 16.00, 16.30 Т/С  
«УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» 16+  
17.00, 18.00, 19.00, 20.00 ОДНАЖДЫ В  
РОССИИ 16+  
21.00 КОМЕДИ КЛАБ 16+  
22.00 ЛИГА ГОРОДОВ 16+  
23.30 STANDUP 18+  
00.30 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+

## ЗВЕЗДА



06.20 Т/С «НУЛЕВАЯ МИРОВАЯ» 16+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+  
10.10 Д/Ф «ПАМЯТЬ». «РАЗВЕДЧИКАМИ  
НЕ РОЖДАЮТСЯ» 16+  
11.05 Д/Ф «ИНЖЕНЕР ПОБЕДЫ. МАРШАЛ  
АГАНОВ» 12+  
12.05, 13.25 Х/Ф «ДРУЖБА ОСОБОГО  
НАЗНАЧЕНИЯ» 16+  
15.05, 17.05 Х/Ф «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ  
ФРОНТА» 12+  
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+  
19.40 Д/Ф «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+  
20.30 Д/Ф «ВОЙНА МИРОВ» 16+  
21.20 СПЕЦРЕПОРТАЖ. ЧТО РУССКОМУ  
СМЕШНО... 16+  
22.00 ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ!  
16+  
23.30 МУЗЫКА+ 12+  
00.55 Х/Ф «ОТ БУГА ДО ВИСЛЫ» 12+

## ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+  
08.15, 11.55, 15.05 Т/С «ТАЙНЫ ГОРОДА  
М» 16+  
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 16+  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+  
17.00 ЛЕГЕНДЫ ЭСТРАДЫ 16+  
18.10 Х/Ф «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ» 12+  
20.00 Х/Ф «СТРЕКОЗА НАД ОМУТОМ» 16+  
22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ 16+  
23.05 ПРИЮТ КОМЕДИАНТОВ 12+  
00.40 Х/Ф «ТОНКАЯ ШТУЧКА» 16+

## 4 КАНАЛ



06.00, 13.00, 18.00 НАВИГАТОР 12+  
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+  
09.00 Д/С «СЕССИЛЬ В СТРАНЕ ЧУДЕС»  
12+  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.  
ДАЙДЖЕСТ 16+  
10.05 Д/С «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО» 12+  
11.00, 15.00, 20.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+  
12.05, 19.30, 23.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С  
ЛЮБОВЬЮ» 12+  
14.05, 00.30 Д/С «СЕССИЛЬ В СТРАНЕ  
ЧУДЕС» 12+  
16.05 Д/С «МОЯ ЛЮБОВЬ - РОССИЯ!»  
12+  
16.30 Д/С «РОМАН В КАМНЕ» 12+  
17.00, 22.30 Д/С «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО»  
12+  
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+  
19.15 ОБЗОРНАЯ ЭКСКУРСИЯ 12+  
21.00 НАВИГАТОР LIVE 12+  
21.30 Д/Ф «КРАСНАЯ КНИГА» 12+  
22.00 Д/Ф «ШАЛАЙКИ» 12+

## 5 канал



06.10 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6»  
16+  
07.55, 09.30 Х/Ф «КРЕМЕНЬ»  
16+  
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+  
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ  
16+  
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+  
23.30 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+  
00.10, 01.00 ОНИ ПОТРЯСЛИ МИР  
16+  
01.50 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5»  
16+

## ТНВ



06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+  
08.00 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+  
08.30, 18.20, 23.10, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ  
ЧАСЫ 16+  
09.30, 00.15 НАСТАВЛЕНИЕ 16+  
10.00, 20.30, 02.20 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ  
6+  
10.30, 17.30, 00.40 ТАТАРЫ 12+  
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00  
НОВОСТИ 16+  
11.30, 16.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+  
12.05, 01.05 КОНЦЕРТ 6+  
15.25, 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ  
6+  
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
6+  
17.00, 21.55 В ДУШЕ МЕЛОДИИ  
ТАЛЪЯНКИ 12+  
19.10, 02.50 КОНЦЕРТ 12+  
20.00 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+  
21.25 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+  
03.30 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». РАБИС  
САЛЯХОВ 16+  
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

## ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30  
СОБЫТИЯ 16+  
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00  
СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+  
05.45, 08.45, 15.45, 20.45, 23.15  
ИЗВЕСТИЯ 16+  
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+  
07.55 ПОГОДА НА ОТВ 16+  
09.00, 14.00, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ  
ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+  
09.30 Д/С «МОЛОДАЯ НАУКА» 12+  
09.45 Д/С «ПЕДАГОГИКА. УРОКИ  
ИСТОРИИ» 12+  
09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55  
ПОГОДА НА ОТВ 6+  
10.00 Т/С «НАПАРНИЦЫ» 16+  
11.00 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР»  
16+  
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+  
13.00 Д/Ф «ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ  
РАЗВЕДКА. ЛЕОНИД КВАСНИКОВ»  
12+  
14.30 ПАРЛАМЕНТСКОЕ ВРЕМЯ 16+  
16.00 Х/Ф «ПОДАРОК» 12+  
18.45 НОВОСТИ ТМК 16+  
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+  
20.50 НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ 16+  
00.00 Т/С «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ» 12+

## СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+  
07.00 М/Ф «МАШИНЫ СТРАШИЛКИ».  
«МАША И МЕДВЕДЬ» 0+  
07.30 М/Ф «НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ» 6+  
08.00 Т/С «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» 16+  
09.00 СЕМЕЙНЫЕ ИГРЫ. БИТВА ЗА  
ОЛИМП 16+  
10.30 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.  
СМЕХBOOK 16+  
13.20, 21.00, 19.30 ШОУ УРАЛЬСКИЕ  
ПЕЛЬМЕНИ 16+  
01.00 КИНО В ДЕТАЛЯХ 18+

## ТВ3



06.00 Т/С «ЧУДО-ДОКТОР» 16+  
06.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+  
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 НОВОСТИ  
16+  
08.40 Т/С «ГАДАЛКА» 16+  
10.15 НОВЫЙ ДЕНЬ 16+  
14.30 ВЕРНУВШИЕСЯ 16+  
17.00 Т/С «СУПЕРИВАНОВЫ» 16+  
20.15 Х/Ф «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА»  
16+  
22.45 Х/Ф «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ  
КИНУЛ» 16+  
01.00 Х/Ф «АГЕНТ ПОД ПРИКРЫТИЕМ»  
16+

## РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ!  
16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ  
16+  
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ  
16+  
10.00, 15.00 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+  
17.00 ГЛАВНЫЕ ТАЙНЫ МИРА 16+  
18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ  
16+  
20.00 ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ МОНАХ.  
Х/Ф 16+  
22.00 Х/Ф «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ» 16+  
00.05 Х/Ф «СХВАТКА С ДЬЯВОЛОМ» 18+

## СУББОТА, 12 ОКТЯБРЯ

## 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 «В ПОИСКАХ ШАМБАЛЫ». 12+  
11.05 ПРОЮТ 0+  
12.15 ПОЕХАЛИ! 12+  
13.15 Х/Ф «ВНИМАНИЕ, ЧЕРЕПАХА!» 0+  
14.55 Х/Ф «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА» 0+  
16.50 КОТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?  
12+  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
18.20 Х/Ф «РОДНЯ» 12+  
19.55 ЭКСКЛЮЗИВ 16+  
21.00 ВРЕМЯ  
21.35 СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+  
23.30 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+  
01.30 БОКС. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

## РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ. СБ12+  
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ  
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+  
09.00 ФОРМУЛА ЕДЫ 12+  
09.25 ПЯТЕРО НА ОДНОГО 12+  
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ  
11.50 ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+  
12.55 СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА 12+  
14.30, 20.50 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ  
14.50 ПАРАД ЮМОРА 16+  
17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ! 12+  
21.00 Х/Ф «НЯНЬКА ДЛЯ РОГОЖИНЫХ» 16+  
00.40 Х/Ф «ОСЕННЯЯ МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ»  
12+

## НТВ



06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+  
07.20 СМОТР 0+  
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ  
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+  
09.20 ЕДИМ ДОМА 0+  
10.20 ГЛАВНАЯ ДОРОГА 16+  
11.00 ЖИВАЯ ЕДА 12+  
12.00 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+  
13.00 Т/С «ПОПУТЧИК» 16+  
14.15 СВОЯ ИГРА 0+  
15.10, 16.20 СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН 16+  
17.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ 16+  
18.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+  
19.00 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 16+  
20.20 ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ! 16+  
21.20 ЧУДО 6+  
23.20 МЕЖДУНАРОДНАЯ ПИЛОРАМА 18+

## МАТЧ ТВ



08.00 ФУТБОЛ. ЧМ- 2026. ОТБОР. ПЕРУ  
- УРУГВАЙ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
08.30 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ 12+  
09.00, 12.00, 16.20 НОВОСТИ  
09.05, 20.20, 23.00 ВСЕ НА МАТЧ!  
12+  
12.05 М/Ф «КОМАНДА МАТЧ» 0+  
12.25 Д/Ф «ЛЮИОС ХЭМИЛТОН»  
12+  
13.55 БОКС. ЧЕМПИОНАТ РФ. МУЖ.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
16.25 РЕГБИ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ.  
СБОРНАЯ РФ - БАРБАРИАНС.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
18.25 ФУТЗАЛ. БЕТСИТИ СУПЕРЛИГА.  
УХТА - ТЮМЕНЬ. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
20.55 ВОЛЕЙБОЛ. КУБОК ЛЕГЕНД. ЖЕН.  
ФИНАЛ 4. 1/2. ЛЕНИНГРАДКА  
(СПБ) - ДИНАМО (МСК). ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
00.00 БОКС. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
02.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

## КУЛЬТУРА



06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+  
07.05 М/Ф «ЧЕЛОВЕЧКА НАРИСОВАЛ  
Я» 16+  
08.00 Х/Ф «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»  
12+  
09.30 МЫ-ГРАМОТЕИ! 16+  
10.10 Д/Ф «СЕРГЕЙ СНЕЖНИК» 16+  
10.55 Х/Ф «ЭЙ, НА ЛИНКОРЕ!» 16+  
11.35 ЗЕМЛЯ ЛЮДЕЙ 16+  
12.05 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА  
16+  
12.45, 01.50 Д/Ф «ОРЕЛ ПО ИМЕНИ  
ВИГО» 16+  
13.30 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ  
ИСТОРИИ 16+  
14.45 ОСТРОВА 16+  
15.25 Х/Ф «АЙБОЛИТ-66» 16+  
16.55 БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ 16+  
19.00 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК 16+  
19.30 НОВОСТИ 16+  
19.45 Х/Ф «ВИЗИТ ДАМЫ» 0+  
22.00 АГОРА. ТОК-ШОУ 16+  
23.05 КЛУБ ШАБОЛОВКА 37 16+  
00.10 Х/Ф «КАК БЫТЬ ЛЮБИМОЙ»  
12+  
02.30 М/Ф «КАК ОДИН МУЖИК ДВУХ  
ГЕНЕРАЛОВ ПРОКОРМИЛ»  
16+

## Домашний



06.30, 07.45, 23.05, 01.00, 06.25 Т/С  
«МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ» 16+  
09.40 УЮТНОЕ УТРО 16+  
10.10 Т/С «АДВОКАТ ДЛЯ СБЕЖАВШЕГО  
ЖЕНИХА» 16+  
14.35 Х/Ф «ПО СТУПЕНЯМ ЛЮБВИ» 16+  
19.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» 16+  
02.35 Д/С «ЭФФЕКТ МАТРОНЫ» 16+  
03.15 Т/С «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ»  
16+

## ТНТ



07.00, 07.30, 08.30, 09.30, 05.45,  
06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.  
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+  
10.30 ВЫЗОВ 16+  
11.30, 13.00, 14.40 БИТВА  
ЭКСТРАСЕНСОВ 16+  
15.50, 18.30 ЭКСТРАСЕНСЫ. РЕВАНШ  
16+  
21.00 ЯРЧЕ ЗВЕЗД 16+  
23.00 ЖЕНСКИЙ СТЕПДАП 18+  
00.00 ИГРЫ БЕЗ ГРАНИЦ 16+  
01.45 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+

## ЗВЕЗДА



05.20 Х/Ф «ШАГ НАВСТРЕЧУ.  
НЕСКОЛЬКО ИСТОРИЙ ВЕСЕЛЫХ И  
ГРУСТНЫХ...» 12+  
06.35 Х/Ф «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ  
СИДЕЛИ...» 6+  
07.55 МОРСКОЙ БОЙ 6+  
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+  
09.20 Х/Ф «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ» 12+  
11.10 «МУЖИКИ». РАСИМ БАКСИКОВ 16+  
11.40 СССР. ЗНАК КАЧЕСТВА 12+  
12.30 НЕ ФАКТ 12+  
13.15 «ЛЕГЕНДЫ НАУКИ». ДМИТРИЙ  
МЕНДЕЛЕЕВ 12+  
14.05 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ. ЧТО  
РУССКОМУ СМЕШНО... 16+  
14.45 Т/С «ЗАБЫТЫЕ ВОЙНЫ РОССИИ» 16+  
19.20 Х/Ф «ПРИКАЗ. ОГОНЬ НЕ  
ОТКРЫВАТЬ» 12+  
21.20 Х/Ф «ПРИКАЗ. ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ»  
12+  
23.20 Х/Ф «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА  
КЛИМОВА» 12+  
01.10 Х/Ф «АДМИРАЛ УШАКОВ» 12+  
03.00 Х/Ф «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ  
БАСТИОНЫ» 12+  
04.35 Х/Ф «ПОДКИДЫШ» 6+

## ТВ Центр



06.40 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
6+  
07.05 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕПЕСТОК» 12+  
09.00 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+  
09.35 ТВОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ  
ЗВЕРЬ 6+  
10.05 МИФЫ О ЕДЕ. ЗАВТРАКИ 16+  
10.55 ПРОСТО & ВКУСНО 6+  
11.30, 14.30, 23.40 СОБЫТИЯ 16+  
11.45 СМЕШИТЕ МЕНЯ СЕМЕРО 16+  
12.35 «НЕХМУРЫЕ ЛЮДИ» 16+  
13.05 Т/С «РЕПЕИНИК» 12+  
17.10 Х/Ф «РОМАН С СЕКРЕТОМ» 16+  
21.00 ПОСТСКРИПТУМ 16+  
22.15 ПРАВО ЗНАТЬ! 16+  
23.50 Д/Ф «СУД ИСТОРИИ» 16+  
00.40 Д/Ф «БОЛЕЗНИ КОРОЛЕВСКОГО  
ДВОРА» 16+

## 4 КАНАЛ



06.00, 14.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С  
ЛЮБОВЬЮ» 12+  
08.00, 20.00, 23.00 Д/С «РЕПОРТАЖИ ИЗ  
БУДУЩЕГО» 12+  
09.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+  
10.00 36, 6 16+  
10.30, 00.00 Д/С «СЕССИЛЬ В СТРАНЕ  
ЧУДЕС» 12+  
12.00, 16.00, 19.00, 02.00 НАВИГАТОР  
12+  
12.30, 16.30, 19.30 НАВИГАТОР LIVE 12+  
13.00, 01.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+  
17.00 Д/С «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО» 12+  
21.00 Х/Ф «СУМРАК» 12+  
02.30, 02.45, 03.00, 03.15, 03.30, 03.45,  
04.00, 0



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>ПЕРВЫЙ</div> <div>1</div> <div>06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ<br/>06.10, 00.10 ПОДКАСТ. ЛАБ 16+<br/>06.50 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+<br/>07.35 ЧАСОВОЙ 12+<br/>08.05 ЗДОРОВЬЕ 16+<br/>09.10 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+<br/>09.30 МЕТАЛЛИОН 12+<br/>10.15 ЖИЗНЬ СВОИХ 12+<br/>11.05 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+<br/>12.15 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+<br/>13.30 КОНЦЕРТ КО ДНЮ СЕЛЬХОЗ РАБОТНИКА 12+<br/>15.05 Х/Ф «АЙБОЛИТ-66» 0+<br/>16.55 «ДЖЕНТЛЬМЕН УДАЧИ. СМЕШНОЙ ДО СЛЕЗ» 12+<br/>18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ<br/>19.00 ТОЧЬ-В-ТОЧЬ 16+<br/>21.00 ВРЕМЯ<br/>23.00 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 16+</div> | <div>МАТЧ ТВ</div> <div>2</div> <div>08.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+<br/>08.30 АВТОСПОРТ. G-DRIVE СЕРИЯ КОЛЬЦЕВЫХ ГОНОК. «КРЕПОСТЬ ГРОЗНАЯ» 6+<br/>09.00, 12.00, 18.00 НОВОСТИ<br/>09.05, 15.30, 18.05, 23.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+<br/>12.05 М/Ф «КОМАНДА МАТЧ» 0+<br/>12.25 Д/Ф «МАРАДОНА КУСТУРИЦЫ» 16+<br/>14.25 ВЫ ЭТО ВИДЕЛИ 12+<br/>15.55 ФУТБОЛ. МЕЛБЕТ - ПЕРВАЯ ЛИГА. АРСЕНАЛ (ТУЛА) - СОЧИ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ<br/>18.30 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. ЦСКА - ЗЕНИТ (СПБ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ<br/>21.00 ВОЛЕЙБОЛ. КУБОК ЛЕГЕНД. ЖЕН. ФИНАЛ 4. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ<br/>00.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+<br/>02.00 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+<br/>02.30 Д/Ф «ЛЮИОС ХЭМИЛТОН» 12+<br/>03.55 ГАНДБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. ОЛИМПЕТ СУПЕРЛИГА. ЖЕН. РОСТОВ-ДОН (Р-Н/ДОНУ) АСТРАХАНОЧКА (АСТРАХАНЬ) 6+</div> | <div>Домашний</div> <div>3</div> <div>06.30, 08.05, 23.00, 01.00 Т/С «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ» 16+<br/>09.55 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+<br/>10.10 Х/Ф «Я ВСЕ ИСПРАВЛЮ САМА» 16+<br/>14.40 Х/Ф «ЛЮБОВЬ НА КРАЮ СВЕТА» 16+<br/>19.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» 16+<br/>02.35 Д/С «ЭФФЕКТ МАТРОНЫ» 16+</div> | <div>ТВ Центр</div> <div>4</div> <div>05.50 Х/Ф «СУДЬБА НАПРОКАТ» 12+<br/>07.25 Х/Ф «СТРЕКОЗА НАД ОМУТОМ» 16+<br/>09.15 Х/Ф «ЖЕНЩИНЫ» 0+<br/>11.30, 00.35 СОБЫТИЯ 16+<br/>11.45 НАША СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ 16+<br/>12.35 Х/Ф «ТОНКАЯ ШТУЧКА» 16+<br/>14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+<br/>15.00 ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ 16+<br/>15.55 ОХОТА НА МАНЬЯКА 16+<br/>16.45 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 12+<br/>17.35 Х/Ф «ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА» 16+<br/>21.40, 00.50 Х/Ф «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ» 12+<br/>01.35 ПЕТРОВКА, 38 16+</div> | <div>ТНВ</div> <div>5</div> <div>06.00 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+<br/>06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ ОБЩЕСТВО 16+<br/>07.00 ШАГИ 16+<br/>07.30 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+<br/>08.00 КОНЦЕРТ 16+<br/>09.00 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». ЛЕЙСАН ХАЗИЕВА 16+<br/>10.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+<br/>10.30 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЫАНКИ 12+<br/>11.10 ТАМЧЫ-ШОУ 6+<br/>11.40 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+<br/>12.05, 00.40 МОЛОДЕЖНАЯ ОСТАНОВКА 6+<br/>12.35 НАРОД МОЙ... 12+<br/>13.00, 04.35 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+<br/>13.30 ТВОРЧЕСКИЙ ВЕЧЕР ЭЛЬМИРЫ ГАЛИМОВОЙ 12+<br/>16.45 TATARSTAN TODAY. ОТКРЫТЫЙ МИРУ 16+<br/>17.15, 21.00 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+<br/>18.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+<br/>19.05, 23.50 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+<br/>20.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+<br/>21.50 СПЕКТАКЛЬ 16+<br/>01.05 ПАНОРАМА 16+</div> | <div>СТС</div> <div>6</div> <div>06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+<br/>07.00 М/Ф «ОТЕЛЬ У ОВЕЧЕК» 0+<br/>07.15, 11.40 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+<br/>08.00 100 МЕСТ, ГДЕ ПОЕСТЬ 16+<br/>09.00 КТО КРУЧЕ ВСЕХ? 16+<br/>10.00 НАУКА В ШОКЕ 16+<br/>11.05 БЕЗУМНЫЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ 12+<br/>12.05 Х/Ф «ДЖУМАНДЖИ. ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ» 16+<br/>14.35 Х/Ф «ДЖУМАНДЖИ. НОВЫЙ УРОВЕНЬ» 12+<br/>17.00 СУПЕРИНДИЗЯ 16+<br/>20.45 Х/Ф «ВЕНОМ» 16+<br/>22.45 Х/Ф «ВРЕМЯ ВЕДЬМ» 16+<br/>00.40 Х/Ф «Я ИДУ ИСКАТЬ» 16+</div> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>РОССИЯ</div> <div>1</div> <div>06.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+<br/>07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+<br/>08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС<br/>08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+<br/>09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+<br/>10.10 СТО К ОДНОМУ 12+<br/>11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ<br/>11.30 БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ 12+<br/>12.30 ИСТОРИИ БОЛЬШОЙ СТРАНЫ 12+<br/>13.30 Т/С «ФАНТАЗЕР» 12+<br/>14.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ<br/>15.00 ЮМОРИНА- 2024 Г 16+<br/>17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+<br/>20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ<br/>22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 12+<br/>23.00 Х/Ф «ЕВРОПА ПРОТИВ РОССИИ» 16+<br/>23.50 ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР 12+</div> | <div>КУЛЬТУРА</div> <div>К</div> <div>06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+<br/>07.30 Х/Ф «АЙБОЛИТ-66» 16+<br/>09.05 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ. КАЗАНСКИЙ ЗООБОТСАД 16+<br/>09.45 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+<br/>10.25, 00.15 Х/Ф «СТОЯНКА ПОЕЗДА - ДВЕ МИНУТЫ» 16+<br/>11.40 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+<br/>12.20 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+<br/>12.50 ИГРА В БИСЕР 16+<br/>13.30 Д/Ф «ЭЛЕМЕНТЫ» 16+<br/>14.00 Х/Ф «КАК БЫТЬ ЛЮБИМОЙ» 12+<br/>15.40 «БЕНЕФИС» 16+<br/>16.30 КАРТИНА МИРА 16+<br/>17.10 ПЕШКОМ... 16+<br/>17.40 РОМАНТИКА РОМАНСА 16+<br/>18.40 Д/Ф «КИНО КОСМОС СССР» 16+<br/>19.30, 19.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+<br/>20.25 Х/Ф «ВОСКРЕСЕНИЕ» 16+<br/>23.45 Д/Ф «ИРАН. ИСФАХАН. ДВОРЕЦ ХАШТ-БЕХЕШТ» 16+<br/>02.05 ИСКАТЕЛИ 16+</div> | <div>ЗВЕЗДА</div> <div>7</div> <div>07.05 Х/Ф «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА» 12+<br/>09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+<br/>09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+<br/>09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА 12+<br/>10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ 12+<br/>11.30 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ». «НИКИТА КАРАЦУПА. ПОЕДИНОК НА ГРАНИЦЕ» 16+<br/>12.20 Д/Ф «ВОЙНА МИРОВ». «БИТВА ЗА СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС. ПРОТИВОСТОЯНИЕ РОССИИ И США В АРКТИКЕ» 16+<br/>13.10 КОД ДОСТУПА 12+<br/>14.00 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+<br/>14.50 СКРЫТЫЕ УТРОЗЫ 16+<br/>15.40 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+<br/>16.30 Д/Ф «ЗАГАДКИ ВЕКА С СЕРГЕЕМ МЕДВЕДЕВЫМ» 12+<br/>17.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ. ЧТО РУССКОМУ СМЕШНО... 16+<br/>18.00 ГЛАВНОЕ 16+<br/>19.40 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СЫСКА» 16+<br/>23.00 ФЕТИСОВ. ТОК-ШОУ 12+<br/>23.55 Х/Ф «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА» 12+<br/>02.55 Х/Ф «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ» 12+</div> | <div>4 КАНАЛ</div> <div>4</div> <div>06.00, 14.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+<br/>08.00, 20.00, 23.00 Д/С «РЕПОРТАЖИ ИЗ БУДУЩЕГО» 12+<br/>09.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+<br/>10.00 Д/С «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО» 12+<br/>12.00, 16.00, 19.00, 02.00 НАВИГАТОР 12+<br/>12.30, 16.30, 19.30 НАВИГАТОР LIVE 12+<br/>13.00, 01.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+<br/>17.00 36, 6 16+<br/>17.30, 00.00 Д/С «СЕССИЛЬ В СТРАНЕ ЧУДЕС» 12+<br/>21.00 Х/Ф «ПОДАРОК» 12+</div> | <div>5 канал</div> <div>5</div> <div>05.00, 05.15, 05.55, 06.35 Т/С «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+<br/>07.15, 08.05, 09.30, 10.25, 11.20, 12.10, 13.00, 14.00 Т/С «НАСТОЯЩИЙ-2» 16+<br/>09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ С ЕМЕЛЬЯНЕНКО 12+<br/>14.55, 15.45, 16.45, 17.40 Т/С «НАСТОЯЩИЙ» 16+<br/>18.35, 19.35, 20.30, 21.25, 22.25, 23.25, 04.10 Т/С «ЧУЖОЙ РАЙОН-2» 16+<br/>00.20, 01.10, 02.00 Т/С «ЛИЦЕМЕРЫ» 16+<br/>02.40, 03.25 Т/С «СВИДЕТЕЛИ» 16+</div> | <div>ОТВ</div> <div>ОТВ</div> <div>05.00, 08.00, 11.00, 19.00, 00.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+<br/>06.00, 06.30, 12.00, 12.30, 18.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+<br/>07.00 Д/Ф «ИННОКЕНТИЙ СМОКТУНОВСКИЙ. ПРОРОЧЕСТВО ДЛЯ ГЕНИЯ» 12+<br/>07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55, 21.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+<br/>09.00, 10.00 Д/С «ЭФФЕКТ МАТРОНЫ» 16+<br/>13.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+<br/>13.30 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+<br/>14.00 Х/Ф «ПОДАРОК» 12+<br/>16.00 Х/Ф «СУМРАК» 12+<br/>17.35 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+<br/>18.30 ИЗВЕСТИЯ 16+<br/>18.50 НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ 16+<br/>20.00, 22.00 Х/Ф «ДОМ У ПОСЛЕДНЕГО ФОНАРЯ» 12+<br/>01.00 Х/Ф «СЛЕПОЙ ПОВОРОТ» 12+</div> | <div>ТВЗ</div> <div>ТВЗ</div> <div>06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+<br/>07.30 ВКУСНО 16+<br/>08.00 НОВЫЙ ДЕНЬ 16+<br/>08.30, 18.00 НОВОСТИ 16+<br/>08.40 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+<br/>11.00, 18.10 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+<br/>19.00 Т/С «БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ» 16+<br/>23.00 ИТОГИ 16+<br/>00.00 Х/Ф «ИНЦИДЕНТ В СИНДЗЮКУ» 18+</div> | <div>ПЕН ТВ</div> <div>ПЕН</div> <div>07.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+<br/>08.30, 12.30 НОВОСТИ 16+<br/>09.00 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА 16+<br/>09.30 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО? 16+<br/>10.30 НАУКА И ТЕХНИКА 16+<br/>11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+<br/>13.00 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ 16+<br/>14.20, 16.25, 18.25, 21.00 Х/Ф «НЕУДЕРЖИМЫЕ». «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2». «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». «НЕУДЕРЖИМЫЕ-4» 16+<br/>23.00 ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА 16+<br/>23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+</div> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

СКАНВОРД

1

Архитектурный стиль

1

Монета, рожденная в Венеции

Актриса и певица Дженифер ...

Просьба в письменном виде

«Как звали «воробышка Парижа»?

Трехстишие японски

Не ржавеет у опасной бритвы

Прибалтийское государство

«Оппонент» хирурга

Персонаж из «Евгения Онегина»

Связанное со звуком

Животное и созвездие

Результат работы ксерокса

Нервный отрок

«Кин-...!» (кинофильм)

Разновидность бильярда

Высокие меховые сапоги

Спиральный оборот

Клочок рая среди пустыни

Основное население Лаоса

«Улыбка» заката

Место получения загара

Вредный туман

Антипод перочинного ножа

Вокруг нее ходят со Снегуркой

Грузовик из Набережных Челнов

«Дружок» Герасима

Английская девушка

2

Машина (сокр.)

Медленный музыкальный темп

Вожь мирмидоньян в «Илиаде»

«Омега» на русский лад

Испанец, мечта женщин

«Сотовый» дом

Устойчивый оборот

Сигнал тревоги

Сапожки из сафьяна

Средство от кровопотери

Певец ... Кутуньо

Водитель авто или кобылы

В поэзии он был Серебряным

Свистящее дыхание спящего

Сэр, которому подают овсянку

Им потчуют на конюшне

Аболиция как действие

Порт в Мексике

Вести из уст в уста

Световой тон, окраска

Город Робинзона Крузо

2

Душ, назначенный психиатром



Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Долгоносик. Рюшка. Фара. Отелло. Неф. Страж. Езда. Ребус. Эссе. Дакка. Тратта. Отк. Киану. Митчелл. Лор. Пикник. Ежа. Носок. Гаял. Дар. Дак. Гарнир. Зипун. Евро. Анналы. Амо. Ник. Укор. Куль. Армяк. Кастелян. ПО ВЕРТИКАЛИ: Чириканье. Брасс. Огонь. Ступка. Рака. Натура. Канн. Тон. Инам. Силуэт. Игра. Самка. Лук. Кросс. Язык. Тефтели. Ашар. Парк. Аддендум. Ханжа. Анонс. Колер. Аффект. Заклад. Брод. Атракцион.



# Первый селекционер Урала

## ЗЕМЛЯКИ

Елена Зинковская  
По материалам музея-заповедника  
«Горнозаводской Урал»

**В этом году исполнилось 150 лет выдающемуся садоводу К.О. Рудому, который превращал наш суровый край в цветущий сад.**

Кузьма Осипович Рудый родился в 1874 году в крестьянской семье, в Виленской губернии Российской империи (территория современной Белоруссии). После окончания учительской семинарии он получил должность учителя в земском Выйском двухклассном училище и отправился на Нижнетагильский завод.

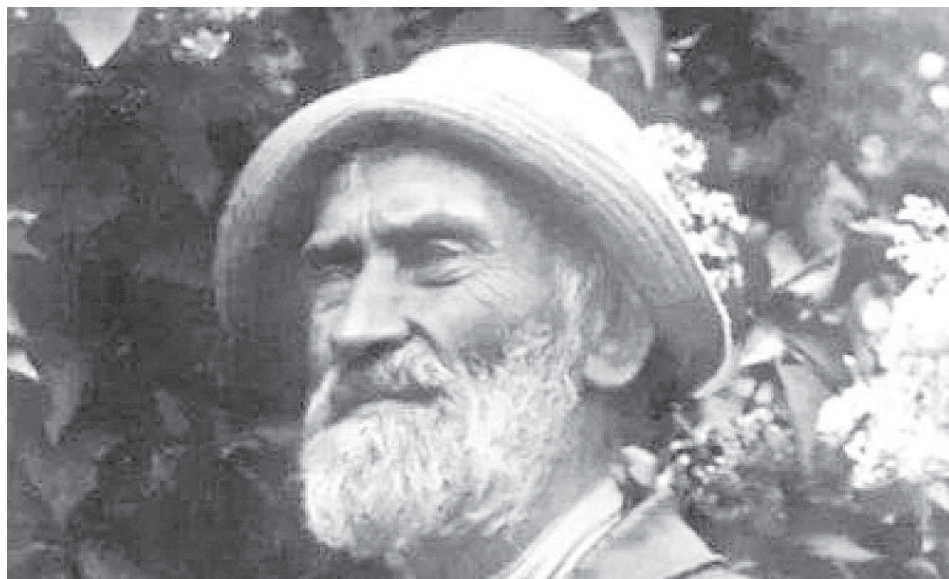
## Первые опыты

Привыкший к фруктовым садам на родине, где в каждом дворе росли яблони, груши, вишни, сливы, молодой педагог был очень удивлен тем, что на улицах уральских городов не встречалось ни одного деревца, даже неприхотливых берез и тополей. Земли городских или деревенских усадеб были заняты в лучшем случае огородами, в худшем – зарастали бурьяном.

Местные жители выращивали картофель, капусту, морковь, репу, свеклу, лук. Огурцы привозили в Нижний Тагил из более южных районов – из Багаряка, Шадринска, Троицка. Свои огурцы могли выращивать только богатые мещане, имеющие парники или теплички. Помидоры уральцам и вовсе были неизвестны, как и перцы, баклажаны, тыквы. За ягодами – земляникой, клубникой, малиной, брусникой, костяникой, шиповником, калиной, черемухой – они ходили в близлежащие леса. Немногие усадьбы, где росли принесенные из леса кусты красной или черной смородины, горькой алтайской жимолости, калины, сирени, рябины, черемухи, уже считались хорошими садами.

Не представлявший свою жизнь без сада, Кузьма Осипович Рудый взялся вырастить плодово-ягодные культуры и на Урале. В 1899 году он заложил сад на бросовых землях на левом берегу реки Тагил. Сначала Рудый выписал из европейской части России и высадил саженцы яблони, груш, смородины, черемухи, других культур. В первую зиму почти все они вымерзли. Тогда энтузиаст решил, что нужно закалять деревья, и сделал ставку на сеянцы: начал высаживать ростки, выращенные из семян яблони. Чтобы получить сотню-другую морозоустойчивых деревьев, Рудый посадил более тысячи растений, заставляя их самих бороться за жизнь. Дальше от тех, что пережили морозы, он старался получить вкусные плоды. Так продолжалось год за годом.

С 1903 года К.О. Рудый вёл переписку с И.В. Мичуриным, получая от него посадочный материал и советы по выведению новых сортов плодово-ягодных культур. Выдающийся советский биолог-селекционер опубликовал сведения об успехах Кузьмы Осиповича в газетах. У Рудого появились ученики и сподвижники. Одним из них стал Дмитрий Иванович Казанцев, чей фруктовый сад



ныне является филиалом областного краеведческого музея.

В 1908 году молодой бухгалтер Дмитрий Казанцев побывал у Кузьмы Рудого в Нижнем Тагиле. В книге «Яблочный пир» Казанцев так описал эту встречу: «Дом Рудого стоял не на улице, а на задворках. Сюда десятилетиями свозился навоз, всякий мусор. В конце концов здесь вырос довольно большой холм, вдававшийся полуостровом в извилину небольшой реки. На вершине этого холма и поставил Рудый себе дом, а вокруг него заложил фруктовый сад. Когда мы подъехали к усадьбе, я невольно обратил внимание на торчавшие из-под снега жалкие тоненькие прутики сеянцев яблони, которые густо сидели на грядках. Они были так чахлы и убоги, что, казалось, никак не смогут выдержать наших суровых морозов и все обречены на гибель...»

– Как это вы не боитесь, что все ваши сеянцы зимой замерзнут? Почему вы их не прикрыли? – спросил я.

Рудый улыбнулся:

– Погибнут те, которые ненадежны. Зато те, которые останутся живы сейчас, выдержат любой мороз и в дальнейшем».

Вскоре по Нижнему Тагилу и его окрестностям разошлись слухи о том, что на Вые появился чужак, пытающийся вырастить яблони. Как-то садовод обратил внимание на то, что все его посадки оказались раскопанными. Оказывается, местные жители считали, что яблоки, которые они видели только на ярмарках, растут в земле, как картошка. Потребовалось потратить немало времени и труда, чтобы объяснить местному населению, как на самом деле растет и плодоносит яблоня. Так начиналась долгая и кропотливая работа по выведению морозоустойчивых уральских сортов плодово-ягодных деревьев.

## Пионер северного садоводства

Постепенно Рудый выстроил просторный дом. В нем разместилась большая семья – сам Кузьма Осипович, его жена Мария Ивановна, сыновья Сергей, Геннадий и Лев и дочери Алевтина и Вера. Все они помогали Кузьме Осиповичу ухаживать за садом. С большим удовольствием работали на участке и его ученики, ведь Кузьма Осипович вскоре стал директором Выйского училища.

Наконец, ему удалось вывести несколько морозоустойчивых, хорошо

плодоносящих деревьев. В результате сотрудничества Рудого и Казанцева, их совместного поиска появился сорт яблони «Кордик»: название составлено из первых букв их имен – Кузьма Осипович Рудый, Дмитрий Иванович Казанцев. В саду каждый год давали большие урожаи сортовых кусты крыжовника, черной и красной смородины, малины, садовой земляники. Это был успех. До Кузьмы Осиповича на Среднем Урале никто не получал подобных урожаев ягодных культур.

В 1911 году на сельскохозяйственной выставке Среднего Урала Кузьма Осипович Рудый был награжден золотой медалью министерства земледелия и титулом «Пионер северного садоводства», а в 1915 году министерство земледелия выделило ему денежное пособие на селекционные опыты.

Сад Рудого хорошел с каждым днем. Там росла единственная по тем временам на Урале голубая ель, появились беседки, увитые вьющимися цветами, маленький пруд, где плавали карпы; плодовые деревья гнулись под тяжестью яблок и слив, в теплицах вызревал виноград.

## В колесе истории

Осенью 1917 года на объединенном собрании большевиков, меньшевиков и эсеров Нижнетагильского завода Кузьма Осипович Рудый был избран председателем земской управы. Захваченный обаянием деклараций о всеобщем благоденствии, он вступил в партию большевиков. В дальнейшем на развалинах земства возникли райисполкомы. Кузьму Осиповича приглашали и туда, но он считал, что там «порядка нет», не желал больше соприкасаться с политикой.

В 1916 году Рудый переходит на работу в Горзеленстрой. По его инициативе на месте бывшей торговой площади Нижнего Тагила разбиваются скверы – Пионерский и Красной Армии (сегодня – Комсомольский). И поныне это – красивейшие места города, но мало кто сейчас помнит их создателя. В 1932 году им был заложен первый городской питомник на руднике III-го Интернационала. В 1935 году из саженцев своего питомника он заложил сквер Рабочей молодёжи у памятника В.И. Ленину.

Много лет трудился К.О. Рудый над выведением сортов, пригодных для выращивания на Урале. Им и впоследствии его сыном Львом были выведены более 40 сортов плодовых и ягодных культур,

опробованы и акклиматизированы две сотни сортов различных растений, такие сорта яблони и груш, как «Золотоплатиновый», «Любимец Рудых», «Память Копылову», «Хризолитовое», «Бриллиантовое», «Доменное». Кроме яблони, Рудый выводил сорта морозостойких груш, слив, вишен, садовых ягод, многолетних цветов. Также он выращивал на своём участке тропические растения. В 1930-е годы на весь Советский Союз прогремела невиданными урожаями морозостойкая пшеница, выведенная Кузьмой Осиповичем. За успехи в выведении высокоурожайных и морозоустойчивых культур в 1937 году он был награжден грамотой и денежной премией от наркома земледелия. Но внезапно все оборвалось...

В ночь на 6 декабря 1937 года «черный ворон» увез Кузьму Осиповича вместе со старшим сыном Сергеем. Уже на следующий день следствие по их делу было окончено, 9 декабря оба были приговорены к расстрелу, 15 декабря приговор был приведён в исполнение. Обвиняемые ни в чем не сознались, в деле нет ни одного доказательства их вины. Родные, не зная, что отца и брата давно нет в живых, много лет напрасно писали в разные инстанции, пытаясь облегчить их участь. Только при Н.С. Хрущеве отец и сын Рудые были реабилитированы.

Дело селекционера продолжил другой сын, Лев Кузьмич Рудый, который стал главным инженером предприятия «Горзеленхоз». В 1942 году он отпустил из сада Рудых 4000 деревьев и 1200 кустов для посадки на площадях и скверах Нижнего Тагила. В 1944-м при горзеленстрое был заложен промышленный сад площадью 18 гектаров с маточными растениями из сада Рудых. Саженцами, выращенными Кузьмой Осиповичем, активно озеленяли улицы Нижнего Тагила, Верхней Салды, Алапаевска, Надеждинска (ныне Серова), Кушвы, Краснотурьинска, Карпинска, Магнитогорска, Челябинска, Копейска, Каслей...

## Будет ли возрождение?

Увы, удивительный сад Рудых, который мог бы стать памятником истории садоводства на Урале, не пережил XX век. В начале 1960-х был введен налог на плодовые деревья, после которого почти все владельцы приусадебных участков постарались избавиться от них. Членам семьи Рудых были предоставлены благоустроенные квартиры, они покинули старый дом и сад. Городские власти обещали позаботиться о растениях, но обещания не сдержали. Обветшавший дом растащили на дрова, водоём высох, голубую ель срубили... Сад зарос сорняками. В 2012 году, несмотря на протесты общественности, на территории уникального сада началось строительство подстанции ЛЭП.

Но недавно инициативная группа горожан решила возродить сад Кузьмы Рудого в Нижнем Тагиле. Волонтеры освободили часть территории от бурелома и поросли. Общественники мечтают превратить старый сад в живописную садово-парковую зону, которая станет любимым местом отдыха многих поколений горожан. Вклад К.О. Рудого в развитие северного садоводства и озеленение города трудно переоценить. И лучшим памятником талантливому самородку Кузьме Осиповичу Рудому должен стать его возрожденный сад.



# КАК РАЗОРВАТЬ ПРИВЫЧНЫЙ КРУГ БЕССОННЫХ НОЧЕЙ...

## СОВЕТУЕТ ВРАЧ

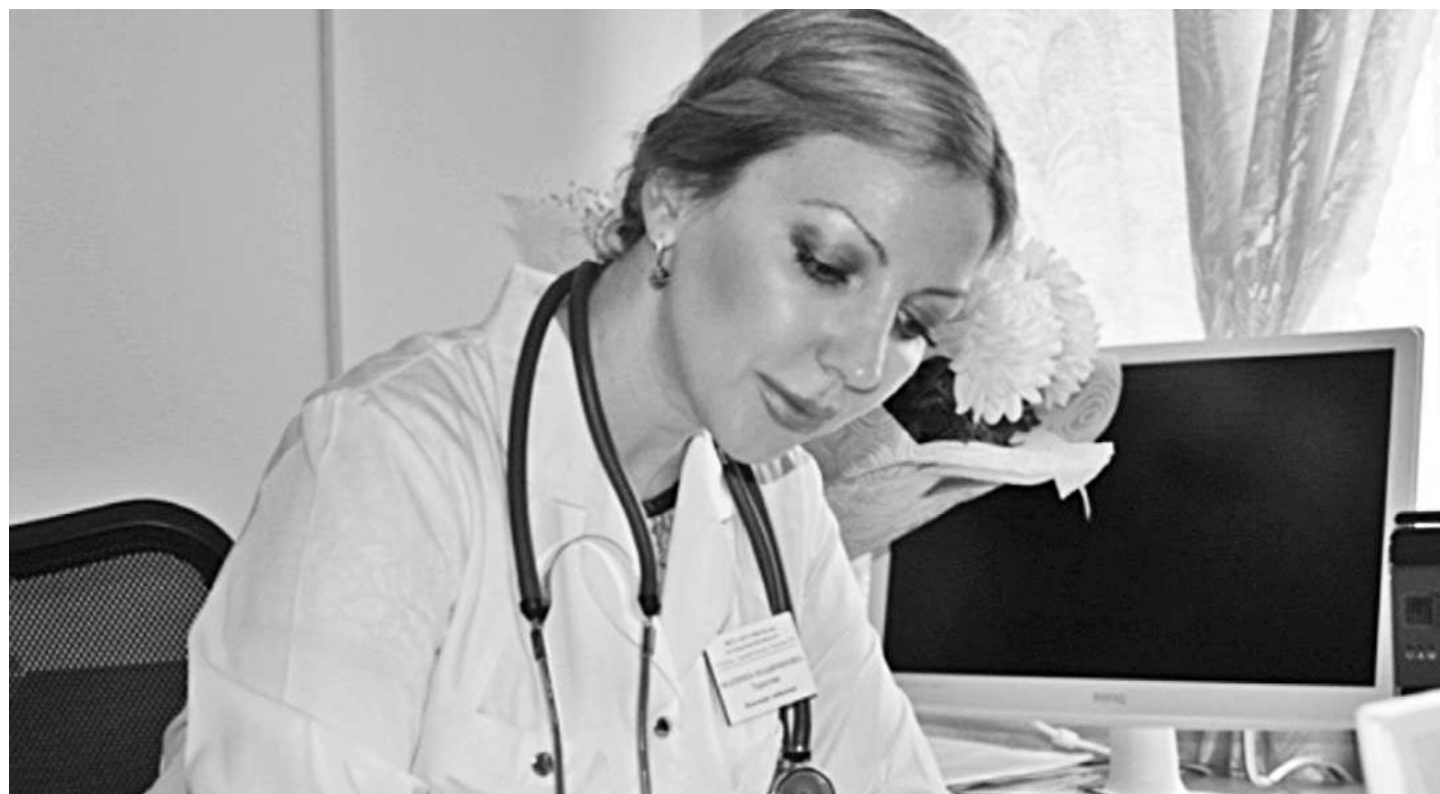
Наталья Березнякова, при содействии пресс-службы ГУ МВД России по Свердловской области  
Фото из архива Е. Тарасовой

**«Врач от Бога!» – так руководитель пресс-службы ГУ МВД России по Свердловской области Валерий Горелых отзывается о начальнике терапевтического отделения клинического госпиталя ФКУЗ «МСЧ МВД России по Свердловской области», враче-терапевте высшей категории, кардиологе, майоре внутренней службы Екатерине Тарасовой.**

Ее рекомендации помогают многим. Наверняка они пригодятся и тем читателям «Пенсионера», которые по собственному опыту знают, что такое бессонница.

– Нам кажется, что если человек не поспал ночь, то предстоящий день превратится в кошмар, – начинает разговор Е.В. Тарасова. – Мы убеждены, что после бессонной ночи будем чувствовать себя неважно, и переживаем по этому поводу. Но оказывается, ничего страшного нет, если такие нарушения сна бывают эпизодически. Ученые проводили исследование и выяснили, что человек может не спать 11 суток! После этого участник эксперимента проспал 16 часов, и бессонница никак не отразилась на его самочувствии. Учёные сделали вывод: нарушения сна, которые носят кратковременный характер, не имеют последствий для здоровья. Но если нарушения сна затягиваются и длятся более трёх месяцев, мы уже говорим о формировании хронической бессонницы, которая может оказать влияние на здоровье человека.

Эти последствия делятся на две группы – социальные и медицинские. Социальные последствия: не выспавшийся человек становится раздражительным, угрюмым, в его работе могут появиться ошибки. Если он водит машину, повышается риск дорожно-транспортных происшествий. А еще возникает риск формирования алкогольной зависимости, ведь иногда человек начинает принимать алкоголь, чтобы уснуть. И это входит в привычку. Медицинские последствия хронической бессонницы – снижается память, ухудшаются когнитивные способности, восприятие и запоминание информации, то есть страдает функция памяти. При хроническом недосыпании повышаются риски развития артериальной гипертензии, ожирения и сахарного диабета. Казалось бы, какая связь? Самая прямая, ведь во время сна у нас вырабатывается соматотропный гормон, он еще называется гормоном роста. У взрослых людей этот гормон также участвует в мобилизации энергии в жировое депо. И если человек плохо спит, такого гормона вырабатывается меньше, все съеденные калории не тратятся на энергию, а переходят в жир. «Поэтому, когда мы видим полного человека, обязательно спрашиваем, как он ночью спит», – замечает Екатерина Владимировна.



Вообще, что это такое – бессонница? Научный термин для обозначения бессонницы – инсомния. К этому состоянию, прежде всего, относятся изменения сна, которые характеризуются долгим засыпанием. В норме человек должен засыпать за 20-25 минут. Если человек лежит в кровати полчаса и дольше и не может заснуть, это уже нарушения сна. К бессоннице относятся и пробуждения во время сна, сон становится прерывистым. Ранние пробуждения, задолго до звонка будильника, если не получается снова заснуть, – тоже нарушения сна.

Норма сна – от 7 до 9 часов. За это время организм должен полностью восстановиться. Прежде всего, во время сна восстанавливается головной мозг. Ночью у спящего человека часть мозга продолжает активно работать: происходит обработка информации, которую мы получаем в течение дня, обработка накопленного жизненного опыта. Информация из кратковременной памяти переводится в долговременную. Но происходит и обратный процесс, иногда информация может перезаписываться во время сна – это очень полезное свойство нашего мозга. Если человек пережил психотравмирующую ситуацию, он нередко начинает плохо спать, переживает. Однако со временем боль утихает, человек уже по-другому воспринимает произошедшее отчасти и оттого, что во время сна информация из долговременной памяти может переходить в кратковременную и постепенно стираться.

С возрастом потребность во сне снижается, пожилые люди спят и 6, и 5 часов, порой этого достаточно и не отражается на здоровье. Но если человек спит менее 5 часов за ночь, это может способствовать изменениям в организме.

– Иногда пациенты нам говорят, что страдают нарушением сна уже на протяжении нескольких лет. Мы начинаем вести наблюдения за этими людьми, и выясняется, что пациенты-то спят ночью! И соседи по палате это подтверждают, – говорит Е.В. Тарасова. – Но у пожилых людей формируется некоторая особенность памяти – они хорошо помнят свои

пробуждения. Мы все пробуждаемся ночью, поворачиваемся с боку на бок, но не помним этого утром. А пожилые люди хорошо помнят, как пробуждались, что в это время слышали – проехала машина за окном, плакал ребёнок за стеной... А утром им кажется, что они совсем не спали, не выспались. И это влияет на самочувствие. Это – псевдоинсомния.

Если говорить об истинной инсомнии, то сейчас бессонница рассматривается согласно модели четырёх П. Первая П – предрасполагающие факторы. Например, особенность личности человека: есть тревожные люди, которые за всё переживают, есть депрессивные люди, это состояние нарушает их сон. Предрасполагающим фактором является смена часовых поясов, например, при перелете, смена графика работы. Ещё к предрасполагающим факторам относится такой, когда люди ложатся спать и встают всё время в разное время суток. Поэтому им мы даём рекомендации ложиться всё время в одно и то же время. То есть режим дня должен быть. И просыпаться нужно тоже в одно и то же время, даже в выходные.

Второе «П» – провоцирующий фактор. Какая-то стрессовая ситуация – не обязательно негативная, но и позитивная: свадьба, рождение ребёнка.

Третье П – формирование неправильной привычки спать. Человек заходит в спальню, видит свою кровать, появляется мысль: «Опять я сегодня не засну, буду крутиться, но мне надо выспаться, я предыдущую ночь плохо спал, нужно срочно сейчас заснуть, чтобы завтра быть бодрым». Человек ложится в кровать, но сон – как рукой сняло. Человек себя программирует на ожидание бессонницы.

– И здесь мы говорим о формировании четвёртого П – закрепляется условный рефлекс, принцип которого сформулировал ученый Павлов. Условный рефлекс: сон = бессонница = кровать. То есть бессонница связана с кроватью, – подчеркивает Екатерина Владимировна. – Поэтому, когда мы даем рекомендации по лечению инсомнии, предлагаем пациенту эту цепочку условного рефлекса разорвать. Если вы не уснули или ночью проснулись, вернитесь, встаньте из кровати

и уйдите в другую комнату, займитесь спокойными делами, дождитесь ощущения сонливости. Оно появилось – вы опять легли в постель, не можете снова заснуть – снова встаньте. Да, пусть будет такая беспокойная ночь, но следующая ночь окажется лучше. Постепенно организм возьмет свое, вы заснете. Иногда пациенты в стационаре начинают выспаться, хотя жаловались на инсомнию. У них разрушился условный рефлекс, связанный с собственной кроватью.

Еще мы рекомендуем перед сном выполнять некоторый ритуал, к примеру, попить тёплого молока с мёдом. В молоке содержится предшественник гормона мелатонина, который даёт нам чувство сна. Мелатонин вырабатывается, когда за окном темнеет, это даёт нам чувство сонливости. Можно сделать так, чтобы в комнате было темно, тихо. То есть создать себе благоприятные для сна условия. И важно подобрать комфортные матрас, подушку. Иногда помогает перед сном принять тёплый душ, прогуляться, пообщаться с близкими.

Важный фактор: кровать предназначена только для сна! Не нужно в ней смотреть телевизор, сидеть в интернете, принимать пищу.

Но если, несмотря на все усилия, ситуация затягивается, речь идет уже о хронической бессоннице. Здесь самым эффективным способом лечения является психотерапия, которая направлена на то, чтобы снять у человека тревогу, убрать негативный рефлекс, связанный с ожиданием ночи, бессонницы.

К специальным препаратам следует прибегать только при острой бессоннице. Это – уже диагноз, который требует медицинской, специфицированной помощи, чтобы человек мог быстрее выйти из сложившейся ситуации.

**От редакции:** скоро госпиталь ГУ МВД России по Свердловской области отметит 95-летие. Мы поздравляем его коллектив, ветеранов и пациентов со знаменательной датой. Материал об истории и сегодняшнем дне этого лечебного учреждения читайте в следующем номере газеты.



## КАК ЕСТЬ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

### ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

здоровое питание.рф

Правильное питание необходимо для поддержания крепкого иммунитета. Особенно важно следить за рационом в период сезонных заболеваний.

Чтобы в организм поступало достаточное количество витаминов, минералов и клетчатки, нужно регулярно есть овощи, фрукты, ягоды и зелень – 400 г в день. Это – примерно пять порций по 80 г.

Овощи и фрукты помогают наладить правильное пищеварение, поддерживают здоровую массу тела, подавляют действие болезнетворных бактерий на организм, замедляют процесс старения, улучшают внешний вид, снижают риск развития многих заболеваний. Но некоторым людям тяжело перестроить устоявшуюся систему питания, поэтому увеличивать количество овощей и фруктов нужно постепенно. Вот несколько советов, как выработать правильную привычку.

**Начните с завтрака.** Каждое утро добавляйте фрукты, нарезанные небольшими кусочками, в кашу, творог; овощи – к омлету, яичнице или к бутербродам с сыром, рыбой.

**Перекусывайте овощами и фруктами.** Подойдут яблоки, груши, бананы, морковь, сладкий перец, сельдерей, помидоры, стручковая фасоль – кому что нравится.

**Добавляйте овощи в обеденное меню.** Они прекрасно сочетаются с мясом и рыбой. Можно подать их в виде салата с заправкой из растительного масла или легкого йогурта, или просто порезать на кусочки.

**Не забывайте про супы.** Они готовятся с добавлением овощей, поэтому тоже являются источником витаминов и минералов. Суп рекомендуется есть каждый день. Включайте в меню овощные рагу, запеканки и запеченные овощи.

Заменяйте булочки, торты на фрукты и ягоды – это более полезный десерт.

**Делайте домашние заготовки.** Фрукты и овощи можно заморозить или законсервировать. Зимой у вас будет на столе дополнительный источник витаминов.

Старайтесь есть разные овощи и фрукты, они отличаются по составу, каждый плод полезен по-своему. Злоупотреблять каким-то одним видом не стоит, это может вызвать аллергию и проблемы с пищеварением.

Отдавайте предпочтение сезонным продуктам, в них содержится максимальное количество полезных веществ.

## ПОЧЕМУ БОБЫ ВОДЯНИСТЫЕ?

### СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

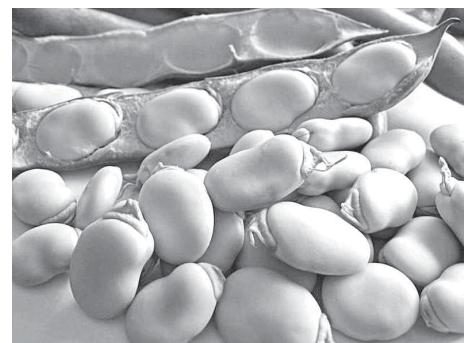
Римма Врубель  
Эл. почта: WrubellRimma@mail.ru  
Тел.: 8-904-980-30-77

**Роза Михайловна Пермьякова из Екатеринбурга – садовод со стажем, но таких бобов, как нынче, у нее никогда не было: мягкие, водянистые, не вызрели к осени. «Что случилось с бобами нынче? – спрашивает подписчица. – Даже на семена не собрала».**

Бобы, как и горох, испокон веков выращивали на Руси. Они являются незаменимым продуктом, содержащим белки, пищевые волокна, моно- и дисахариды, крахмал и целую группу витаминов. В составе бобов присутствуют необходимые человеку минералы – фосфор и железо.

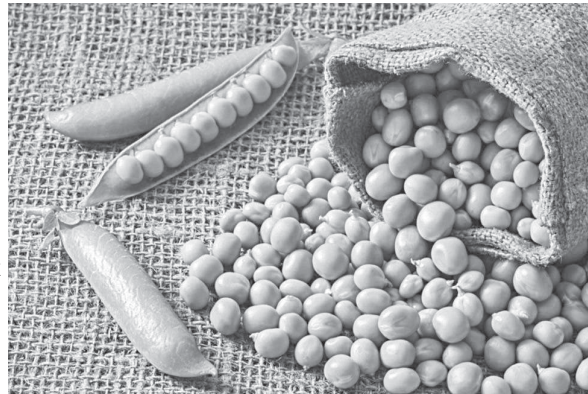
Но в них содержится и много воды – 83 г в пересчете на 100 г бобов. Учитывая, что в нынешнем сезоне практически три месяца шли дожди, влаги в бобах стало еще больше. Кусты стояли высокими, хорошо цвели и выпустили много стручков, только плоды в них созреть не успели, подошли к осени в стадии молочной спелости. Оставлять их на грядке для полного созревания нет смысла – приближаются ночные заморозки.

Относительно семян для бу-



дущего сезона хочу сказать, что можно использовать старые запасы. Бобы, как и горох с фасолью, не теряют всхожести до десятка и более лет. Если, конечно, хранятся в сухом месте. Можно приобрести их и в специализированных магазинах.

Кстати, селекционеры вывели новый сорт бобов – не синие, а белые. Стручки у них крупнее, плоды имеют улучшенный вкус, напоминающий смесь с горохом. Я такие бобы уже сажала, очень понравились.



## ПОЛЬЗА ОСЕННИХ ЛИСТЬЕВ

### НА ЗАМЕТКУ

www.botanichka.ru

**Осенние листья – отличный ресурс для сада, но есть вопросы, возникающие при их применении. Стоит ли оставлять листву на газоне? Можно ли компостировать листья? Чем вообще они полезны для сада, как их использовать?**

**Органическая мульча** – материал, который распределяется по поверхности почвы либо вокруг отдельных растений. Это простой способ защиты почвы от эрозии под действием ветра, дождя и солнца. Мульча задерживает влагу и подавляет рост сорняков. Мульча из листьев служит идеальным органическим материалом, образуя прочный защитный слой, а сгнивая, листья обогащают почву.

При использовании листвы в качестве мульчи желательно измельчить листья. Можно брать и целые, но не делать толстого слоя, иначе они способны образовать плотную непроницаемую прослойку вокруг растений.

Если слой листьев объемный, придется удалить какую-то часть ранней весной. Если слой менее 7 см, весной оставьте листья в качестве мульчи. Они разложатся к середине лета.

**Для утепления цветников.** Покройте цветники с теплолюбивыми цветами целыми или измельченными листьями. Они сохраняют тепло и влагу в почве. Такое одеяло из листвы будет полезно многолетникам, луковичным, корням кустарников и деревьев.

**Для изготовления листовой земли.** Приготовление листового компоста (листовой земли) – отличный способ создания питательного субстрата. Листовую землю можно закопать в грядки,



использовать в качестве мульчи или в субстрате в контейнерах.

Самый простой способ – сложить листья в кучу, полить водой и позволить природе делать свое дело. Примерно за год листья сгниют, превратившись в рассыпчатый компост. Для ускорения процесса поместите листья в большие пластиковые мешки и хорошо увлажните. Неплотно закройте мешки и сделайте в них отверстия. Время от времени проверяйте и увлажняйте по мере необходимости.

**Для улучшения структуры почвы.** Следующий способ использования листьев – закапывание. Они будут улучшать структуру почвы и повышать ее плодородие. Листья дадут пищу червям и полезным микроорганизмам, а после разложения вернут питательные вещества в почву. Лучше зарывать листья в тех местах сада, где вы не планируете сажать растения в ближайшие несколько лет. Особенно это актуально для глинистых почв.

**Для удержания влаги в почве.** По мере разложения листья выделяют вещества, которые улучшают вододерживающую способность грунта. Они связывают частицы почвы, делая ее более губчатой. Не добавляйте листья на уплотненные или заболоченные почвы, это не даст им просохнуть.

**Для обогащения компоста.** Высокое содержание углерода в листьях помогает дополнить минеральную ценность компостной смеси.

## И РЖАВЫЕ ГВОЗДИ МОГУТ ПРИГОДИТЬСЯ

### КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО

www.belnovosti.by

**Ржавчина на гвоздях, как говорят знающие люди, может спасти домашние растения. Если, например, речь идет об увядающих представителях флоры.**

Железо вернет им былую силу и простимулирует дальнейший здоровый рост.

Понадобятся 5-6 старых ржавых гвоз-

дей и пластиковая бутылка, которую мы наполним до половины водой.

Затем туда отправим гвозди и оставим на несколько минут. Вода постепенно начнет менять цвет. Закрутим пробку, встряхнем, как следует. Потом дрелью аккуратно проделаем три отверстия в пробке. Получим что-то похожее на лейку. И польем водой, содержащей ржавчину, почву у домашних растений, нуждающихся в помощи. Скоро заметите, что они «придут в себя» и вновь будут радовать вас пышным цветением и яркими красками.

## КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ

### ВКУСНО ПОЕДИМ!

здоровое питание.рф

**Потребуется:** печень куриная – 500 г, яблоко (крупное) – 2 шт., тыква – 300 г, вино белое сухое – 50 г (по желанию), сахар – 1 ст. ложка, приправы – корица, перец черный, соль – по вкусу, масло растительное без запаха для жарки.

**Приготовление:** в небольшом количестве масла быстро обжарить печень с двух сторон до румяной корочки. В середине она должна остаться розовой.

Отдельно обжарить тыкву до румяной корочки. Добавить яблоки, слегка обжарить. Влить вино, добавить сахар, соль, перец, корицу.

Когда вино слегка выпарится, доба-



вить печень, перемешать, попробовать на вкус. Следите, чтобы яблоки с тыквой не превратились в кашу. Готовить 1-2 минуты, чтобы все ингредиенты обменялись вкусами и ароматами.

Подавать с отварным рисом или картофелем.



## Улыбка Фортуны

**ПОДПИСКА – 2024**Татьяна Корус  
Фото автора

Мы направились в село Килачевское Ирбитского района, чтобы встретиться с победительницей одного из розыгрышей призов среди наших подписчиков – Любовью Ивановной Ермаковой. Миссия была приятная – вручить ей выигранную в розыгрыше путевку в санаторий.

Любовь Ивановна пригласила нас в светлицу своего уютного дома и поведала, как ей удалось «сорвать джекпот». «Я давно покупаю «Пенсионер», а тут решила подписаться на полугодие. И сразу же, совершенно неожиданно, стала победившей подписчицей», – смеётся Любовь Ивановна. – Не думала и не гадала, как говорится. Когда прочитала, что победила подписчица из Килачевского, даже не поверила, что это – обо мне. Я работала на Ирбитском мотоциклетном заводе, на стройках – приехала строить в Килачёвское 40 лет назад, да так тут и осталась. Жили здесь с мужем, вырастили сына и дочь. У меня трое внуков – два мальчика и девочка. Я – счастливый человек».

Жаль, что не получилось у нас задержаться в доме пенсионерки подольше, ведь хотелось расспросить о многочисленных фотографиях на стенах, поговорить о жизни и планах. Но Любовь Ивановна пообещала позвонить дежурному журналисту и рассказать, как она провела время в санатории, в который



выиграла путевку, понравился ли ей отдых. Для нас очень важно мнение подписчиков, поскольку розыгрыши призов среди подписчиков редакция намерена продолжать.

Обязательно подписывайтесь на газету «Пенсионер» и вы, дорогие читатели, заполняйте купоны, присылайте в редакцию и выигрывайте!

**Внимание!** Уважаемые читатели, с 4 по 14 октября во всех почтовых отделениях Свердловской области пройдет Всероссийская декада льготной подписки. Вы можете выписать любимое издание «Пенсионер» по сниженной цене!

## ОТМЕННЫЙ УРОЖАЙ ОВОЩЕЙ ОТКРЫТОГО ГРУНТА

**УБОРОЧНАЯ СТРАДА**

Высокую урожайность овощей открытого грунта отмечают уральские аграрии. Сельхозпредприятия Свердловской области нынче собирают свыше 600 центнеров капусты и более 450 центнеров моркови с каждого гектара. В 2023 году эти цифры были значительно ниже.

«Кампания по уборке урожая в самом разгаре, аграрии планируют собрать не менее 40 тысяч тонн капусты, моркови и свёклы. Чтобы повысить урожайность, земледельцы Среднего Урала ежегодно строят и реконструируют оросительные системы благодаря господдержке. В 2024 году на эти цели из бюджета региона направлено 69 миллионов рублей», – сказал первый заместитель министра агропромышленного комплекса и по-

требительского рынка Свердловской области Сергей Шарапов.

Среди сельхозпредприятий, где провели реконструкцию и техперевооружение оросительных систем, и кооператив «Битимский». Посевная площадь, которую обрабатывают сотрудники предприятия, составляет почти 3,5 тысячи гектаров. Основные направления работы «Битимского» – заготовка кормов, производство картофеля и овощей открытого грунта. Здесь уже собрали половину урожая капусты, моркови и свёклы.

«У нас есть хранилища для капусты с системой кондиционирования, которые вмещают около 800 тонн продукции. В свежем виде мы можем хранить капусту до весны. Также мы собрали 200 тонн моркови и 80 тонн свёклы, которые уже заложены в специализированные хранилища», – рассказал директор ПК «Битимский» Михаил Мальцев.

Департамент информполитики



## КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

### С НУЛЯ ИЛИ РЕМОНТ:

- дома, бани, печи с нуля (чистка печей) сайдинг, хоз.блоки, веранды
- заборы, замена кровли и полов в доме
- замена венцов дома, поднятие на домкраты
- внутренняя отделка, фундаменты, отмостки
- восстановление памятников



Скидка  
пенсионерам  
и инвалидам  
от 17 до 25%!

- Работаем по всей Свердловской области
- Выезд на объект и замеры – БЕСПЛАТНО!
- Нашим заказчикам подарки \* (подарок зависит от объема работ)\*
- Работаем без выходных!
- Все виды работ – с материалом заказчика или нашим.

**РАБОТАЕМ КАЧЕСТВЕННО И В СРОКИ! тел: 8 922 602-29-90. Аркадий Сергеевич**

Реклама, Б. Д. Болосо, ИНН: 665813742242

6+ НАШ САЙТ: газетapенсионер.pф  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕДЛОВСКОЙ 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. Шуваловская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомпечати РФ, рег. №Е-3276. Газета выпускается при финансовой поддержке Министерства цифрового развития РФ.

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

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10. Телефон: (343) 377-00-47. Отдел рекламы: 377-00-50. E-mail: ps@mediakrug.ru www.gazetapensiонер.pф

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, 01.10.2024 г. Дата производства 01.10.2024 г. Выход в свет 02.10.2024 г. Тираж 12 600 экз. Заказ 7768.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,  
E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская  
Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки О. Бироимова, тел. (343) 377-00-47

Отдел рекламы: (343) 377-00-50 (57)

По вопросам доставки газеты звонить:  
по Екатеринбург – (343) 371-45-04;

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»  
по QR-коду