



Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 41 (1219)
9 ОКТЯБРЯ г.

Дежурный
по номеру



Мы продолжаем
практику общения
с читателями.
Вопрос: довольны ли
вы отношениями с не-
вестками и зятьями?

Ваши звонки принимаются
с 10 по 15 октября.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01

Зинковская Елена
Анатольевна

ПРИГЛАШАЕМ НА ДЕНЬ ПОДПИСЧИКА!

Друзья, напоминаем, что с 4 по 14 октября проходит Всероссийская декада подписки. Это значит, что можно выпустить «Пенсионер» по сниженной цене. Екатеринбургских читателей ждем **14 октября** в фойе на главпочтамте: ул. Ленина, 39, с 10 до 12 часов.

Редакция

ВНИМАНИЕ: «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»! ВАМ ПОМОЖЕТ ПСИХОЛОГ

Совместно с областным центром общественного здоровья и медицинской профилактики газета продолжает цикл заочных «горячих линий» с ведущими профильными врачами уральских клиник.

В этом номере вы сможете прочитать ответы врача-ревматолога. А теперь начинается прием обращений к психологу. На ваши вопросы на страницах газеты ответит начальник консультативно-оздоровительного отдела Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Свердловской области, клинический психолог **Анна Владимировна Ткач**.

Важно! Вопросы мы принимаем с 10 по 15 октября 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

НЕСИТЕ МЕЛОЧЬ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ МОЖНО СДАТЬ МОНЕТЫ ПО 630 АДРЕСАМ

Стартовала Монетная неделя – всероссийская акция, во время которой можно бесплатно обменять мелочь на бумажные деньги или зачислить ее на счет. Теперь монеты принимают не только в банках, но и в сетевых магазинах.

В Екатеринбурге работают почти 300 точек приема, еще более 300 – в других населенных пунктах Свердловской области.

Акция продлится до 20 октября.

Пресс-служба Уральского
ГУ Банка России

НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ С УПЛАТОЙ НАЛОГОВ!

Елена Зинковская

С первых дней октября жители Свердловской области начали получать уведомления об имущественных налогах за 2023 год.

О порядке и сроках их оплаты, о том, какие изменения учтены при расчете налогов, рассказал начальник отдела налогообложения имущества управления Федеральной налоговой службы России по Свердловской области Павел Ваняшин.

– В текущем году общая сумма имущественных налогов для жителей региона составила 6,2 млрд рублей, по 2,7 млрд рублей приходится на транспортный налог и налог на имущество физических лиц, еще 800 миллионов рублей составляет земельный налог. Это почти на 7% больше, чем было начислено налогоплательщикам за 2022 год.

Рост налоговых сборов вызван появлением новых объектов недвижимости и транспортных средств с более мощными двигателями. Кроме того, в Свердловской области завершился 3-летний переходный период расчета налога на имущество по кадастровой оценке. На сборы за 2023 год не будут применяться понижающие коэффициенты, поэтому в налоговых уведомлениях за квартиры свердловчане увидят суммы больше, чем было в прошлом году. При этом при начислении налогов действует ограничение – общая сумма налоговых сборов не должна увеличиваться более чем на 10% каждый год.

Рассылка налоговых уведомлений в Свердловской области завершится к 30 октября. Всего ведомство направит порядка 1,6 миллиона «писем счастья», из них более 70% придут в личный кабинет налогоплательщика на сайте ФНС, а 20 тысяч уведомлений направят с использованием Единого портала государственных и муниципальных услуг. Граждане, не имеющие доступа к электронным сервисам, получают налоговые уведомления по почте.

На сайте ФНС России: www.nalog.gov.ru размещена промостраница с информацией о налоговых уведомлениях, направленных физическим лицам в 2024 году. Здесь можно получить ответы на актуальные вопросы: что такое налоговое уведомление, как его получить и исполнить, что изменилось в налогообложении имущества по сравнению с прошлым годом, как узнать о налоговых ставках, кто имеет право на льготы, что делать, если налоговое уведомление не получено?



Даже если гражданин не является пользователем «Личного кабинета налогоплательщика для физических лиц», подключившись к сервису, уже через несколько дней он сможет получить налоговое уведомление в электронном виде. Получить доступ в личный кабинет, не посещая налоговый орган, можно с помощью подтвержденной учетной записи Единого портала государственных и муниципальных услуг.

Налоговые уведомления не направляются при наличии налоговой льготы, налогового вычета и других оснований, освобождающих владельца объекта налогообложения от уплаты налогов на имущество за 2023 год.

«Если возникли вопросы к сумме налога в уведомлении, то нужно обратиться в налоговую службу. Можно написать запрос в том же личном кабинете, позвонить, отправить письмо или прийти лично на прием. При наличии ошибки налоговая все исправит, но не затягивайте с запросом. Оплатить налог нужно до 2 декабря.

Сделать это можно любым удобным способом – с использованием интернет-сервисов ФНС России «Личный кабинет налогоплательщика для физлиц», «Уплата налогов и пошлин», через портал госуслуг, а также в отделениях банков и «Почты России».

Важно!

Пенсионеры являются одной из самых многочисленных льготных категорий налогоплательщиков. По налогу на имущество физических лиц пенсионеры и предпенсионеры полностью освобождаются от уплаты налога.

Но важно помнить, что налоговая льгота по налогу на имущество физических лиц предоставляется в отношении только 1 объекта налогообложения каждого вида по выбору налогоплательщика вне зависимости от количества оснований для применения льготы (т.е. одна квартира или комната, один жилой дом, одно хозяйственное строение или сооружение для личного подсобного хозяйства, один гараж или машино-место).

Уведомление о выбранных объектах налогообложения налогоплательщик представляет в любой налоговый орган по своему выбору не позднее 31 декабря года, являющегося налоговым периодом. Если выбор не будет сделан, налоговый орган самостоятельно предоставит льготу в отношении объекта с максимальной исчисленной суммой налога.

«У нас лечатся люди особых профессий!»

УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ

Наталья Березнякова, при содействии пресс-службы ГУ МВД России по Свердловской области

Эти слова начальника терапевтического отделения клинического госпиталя ФКУЗ «МСЧ МВД России по Свердловской области», врача-терапевта высшей категории, кардиолога, майора внутренней службы Екатерины Тарасовой лучше всего характеризуют отношение медперсонала этого лечебного учреждения к своим пациентам. Да, госпиталь МВД – структура уникальная. И в эти дни он отмечает 95-летие.

Здесь на лечении находятся люди особых профессий – сотрудники полиции, ГУФСИН, МЧС. Люди этих специальностей нередко рискуют жизнью, работают в экстремальных условиях, выезжают в длительные командировки. График работы порой очень сложный.

– От нас зависит здоровье этих людей, их быстрое возвращение в строй, – замечает Екатерина Владимировна. – А чтобы наши пациенты быстрее выздоравливали, должны быть созданы комфортные условия пребывания, мы должны уметь взаимодействовать с пациентами так, чтобы услышать их пожелания, потребности, прислушиваться к ним и быстро реагировать.

В госпитале персонал старается работать по принципу «Не мы – для пациента, а пациент – для нас». Поэтому и стремятся врачи, медсестры и

другие работники медсанчасти к каждому пациенту подходить индивидуально. Для этого в госпитале налажено успешное сотрудничество с профессорами кафедр Уральского государственного медицинского университета – госпитальной терапии, общей хирургии, травматологии и ортопедии. Благодаря такому сотрудничеству, каждый пациент имеет возможность получить консультацию опытного врача с ученой степенью.

В госпитале получают необходимую медицинскую помощь не только действующие сотрудники силовых структур, но и ветераны, члены семей работников МВД. Ветеранов здесь особо почитают, для них даже есть отдельная палата. Кроме того, в госпитале активно работает своя ветеранская организация, которая иногда организует наблюдение за ветеранами МВД на дому.

Здесь действует и межрегиональный хирургический центр, в госпиталь направляют пациентов из соседних регионов, чтобы они могли получить высококвалифицированную помощь: в госпитале делают уникальные высокотехнологичные операции. Это сейчас – гордость врачей клиники.

В искусстве врачевания, кроме профессионализма врача, большую роль играет и бодрый настрой пациента, его нацеленность на выздоровление. А без хорошего настроения этого добиться сложно. Поэтому в госпитале стремятся создавать максимально позитивную атмосферу. В медсанчасти есть добрые традиции проводить праздники в актовом зале и приглашать на них сотрудников, ветеранов и, конечно, тех,

кто лечится в стационаре.

– Наши добрые традиции поначалу очень удивляют молодых специалистов, которые вливаются в наш коллектив, – отмечает Е.В. Тарасова. – Но потом сами вовлекаются в творческий процесс, с удовольствием принимают участие в концертной деятельности, спектаклях.

Сейчас госпиталь имеет статус клинического. Здесь не только консультируют пациентов профессора медицинского вуза, но и обучаются молодые будущие врачи, которые на базе госпитальных отделений приобретают знания под руководством опытных докторов. И многие затем выбирают госпиталь МВД местом дальнейшей работы, так что с кадрами особых проблем нет.

– Мы помогаем друг другу. И праздники проводим вместе, и сообща обсуждаем интересные медицинские случаи наших пациентов, – продолжает Екатерина Владимировна. – Наше лечебное учреждение – живой организм, это так здорово! Многие врачи, которые работают в других больницах, общаясь с нами, удивлены, что такая активная общественная жизнь, оказывается, еще существует. И пациенты эту атмосферу общности, взаимопомощи ощущают на себе. Им здесь приятно находиться. У нас даже есть свой внутренний кодекс этики, где прописаны правила общения с пациентами, друг с другом. Поэтому все, кто вливается в наш коллектив, стараются соответствовать тем традициям, которые сложились.

Мы поздравляем сотрудников, ветеранов, пациентов госпиталя МВД со знаменательной датой и желаем так же уверенно идти вперед к здоровью!

Страницы славной истории

Медико-санитарная часть МВД России по Свердловской области сегодня включает в себя госпиталь с отделением реабилитации и неврологическим отделением в поселке Балтым, поликлинику, а также госпиталь с дислокацией в Нижнем Тагиле, амбулаторию в Каменске-Уральском, 31 здравпункт в районных центрах Свердловской области, Центр восстановительной медицины и реабилитации «Самородок» в Берёзовском и другие подразделения.

Нынешние масштабы госпиталя были бы невозможны без самоотверженного труда предшественников нынешнего коллектива лечебного учреждения. МСЧ отмечает 95-летний юбилей. Не каждому учреждению выпадает честь праздновать такую солидную дату. В 1929 году для контроля полноты и своевременности оказания медицинской помощи в аппарате полномочного представителя Объединённого государственного политического управления (ОГПУ) на Урале была создана санитарная часть, во главе которой встал талантливый врач-терапевт Петр Спасский.

На заре своего существования учреждение санчасти располагалось в центре Свердловска, в приспособленном помещении «Второго дома Советов», он же – «Дом чекистов» на улице 8 Марта. Функционировали зубопротезная лаборатория, физиотерапевтический кабинет, водолечебница, аптека. В 1934 году закончилось строительство нового специализированного здания санчасти УНКВД по Свердловской области, расположившегося в «Городке чекистов» на улице Ленина. Штат санчасти насчитывал уже более сотни сотрудников, прием вел терапевты, невропатологи, педиатры, хирург, дерматолог, стоматолог и другие специалисты.

В 1952 году, после разделения медицинских служб МВД и МГБ, санчасть УМВД по Свердловской области расположилась на улице Репина, где по сей день осуществляется медицинское обеспечение сотрудников органов внутренних дел.

С июня 1934 года начальником санчасти назначен Яков Мариупольский, в ноябре этого же года был открыт стационар. Затем медицинской службой руководили Василий Елохин, Василий Затыанов. После войны бес-

сменным начальником санчасти – медицинского отдела УМГБ-УМВД-УВД Свердловской области много лет являлся Пётр Довгопол. Он внёс значительный вклад в укрепление материальной базы лечебного учреждения, укомплектование квалифицированными кадрами. В конце 1970-х ему на смену пришли Рудольф Берестецкий, Валерий Филиппов. С 2008 года ФКУЗ «МСЧ МВД России по Свердловской области» возглавляет полковник внутренней службы Александр Лимонов.

В составе МСЧ на протяжении многих лет задачи по медицинскому сопровождению мероприятий выполняет отряд экстренной медпомощи. Сотрудники отряда обеспечивают медицинское сопровождение учебных стрельб, занятий по физподготовке, спортивных соревнований, проводят занятия по оказанию доврачебной и первой медицинской помощи.

«Летопись нашего учреждения – это страницы, наполненные добросовестным трудом, профессиональными победами и успехами нескольких поколений. От слаженной работы нашего коллектива зависит не только здоровье пациентов, но и стабильный общественный порядок и безопасность граждан Свердловской области», – подчеркивает руководитель госпиталя А. Лимонов.

По материалам истории МСЧ

Ветераны и нынче в строю

В 1984 году в медико-санитарной части МВД России по Свердловской области была создана ветеранская организация, первым председателем которой стал полковник внутренней службы в отставке Иван Луговой. В ветеранскую организацию вошли участники Великой Отечественной войны, труженики тыла и сотрудники со стажем работы в ведомственном здравоохранении 20 и более лет.

Позднее ветеранскую организацию возглавляли участница Великой Отечественной войны Евстолия Серёгина, затем Евдокия Щинова. Ветераны стремились, прежде всего, организовать воспитание молодых сотрудников на героических, трудовых, боевых традициях органов внутренних дел, оказывать поддержку бывшим и действующим сотрудникам, родным погибших сотрудников, инвалидам.

Сегодня «у руля» объединения ветеранов МСЧ стоит медсестра с 40-летним стажем работы в госпитале Майя Херхеулидзе. Конечно, активно поддерживает их деятельность начальник МСЧ, полковник внутренней службы Александр Лимонов. Большую поддержку оказывает и вся ветеранская организация ГУ МВД России по Свердловской области.

Ветеранская организация МСЧ объединяет активных, неравнодушных, целеустремлённых людей, которые занимаются очень нужным делом: привлекают внимание общественности к проблемам и судьбам ветеранов, защищают их права, ведут обширную работу по патриотическому воспитанию подрастающего поколения. «Пока мы едины – мы непобедимы!» – эта истина является основой деятельности этой ветеранской организации.



Мнения пациентов



Татьяна Прожиря и Ольга Кутыгина

Красноречивее всего о качестве работы персонала госпиталя говорят отзывы его пациентов. Среди тех, с кем удалось пообщаться, были и ветераны силовых структур, и действующие работники, и члены семей бывших и нынешних сотрудников МВД.

Татьяна Петровна Прожиря, г. Лесной:

– Я – ветеран МВД, но в госпитале впервые, и мне здесь очень понравилось, прежде всего – это отношение персонала. Врачи, что медсестры, что нянечки, как своих любимых детей, оберегают, назначают лекарства. У меня случай непростой, если честно, лет 20 не лечилась, давно пора было к здешним специалистам обратиться. Проводят доскональное обследование, одновременно начали лечение. Так что точно пойду на поправку!

Ольга Евгеньевна Кутыгина, г. Екатеринбург:

– Меня здесь наблюдают как члена семьи пенсионера МВД. Так что в стационаре не впервые. Замечательно, что врачи разговаривают с пациентами: все объясняют – и по поводу анализов, и по ходу лечения, по назначениям. Сразу же дают полный объем рекомендаций. Учитывают наши пожелания – какие обследования хотим пройти, направляют, как появляется возможность. Например, мне все, что я просила при поступлении, сделали. Медсестры очень заботливые, без напоминаний по несколько раз подходят, уточняют по самочувствию, если требуется, тут же пригласят врача, он непременно подойдет, поможет. Очень все внимательные! И физиопроцедуры, массаж, если нет противопоказаний, здесь можно получить в нужном объеме.

Александр Петрович Шленцов, г. Богданович:

– Я – ветеран МВД. Прохожу регулярно лечение в нашем госпитале начиная с 2003 года, мне очень нравится. Чуткие, отзывчивые врачи, очень чисто, аккуратно, питание хорошее. И самим работникам этого лечебного учреждения хочется пожелать здоровья. Особенно заведующей терапевтическим отделением Екатерине Владимировне Тарасовой. Когда бы к ней ни обратился, всегда подскажет, поможет, необходимые лекарства подберет. Раньше в палатах было побольше пациентов. Сделали прекрасный ремонт, теперь палаты на 2-3 человека, что гораздо удобнее для больных. И медицинская помощь очень квалифицированная.

Раиса Викторовна Якимова, г. Камышлов:

– Я – ветеран МВД. Ежегодно здесь бываю, нужно за здоровьем следить. Качество лечения здесь мне очень нравится. Врачи приходят сразу, как потребуется, к примеру, поднимется давление. Или лечащий врач придет, если на месте, или дежурный. Поэтому вся помощь для нас – своевременно. И обязательно



Екатерина Тарасова и Александр Шленцов

всё объясняют. Вот вчера здесь с нашим лечащим доктором сидели, мне разъяснял, что к чему. Какие обследования нужно, для чего, что именно в ходе него будут делать. Доступно, понятно. И удобно все распланировано: столовая, поликлиника, нужные кабинеты. В нашей городской поликлинике бегаешь по коридорам – то к одному специалисту нужно, то к другому. А здесь все радом, для пенсионеров – лучший вариант.

Светлана Анатольевна Колесова, г. Екатеринбург:

– Работаю в Управлении на транспорте МВД России по Уральскому федеральному округу. Хочу отметить, что в госпитале в последнее время огромное внимание уделяют современному оснащению. Оборудование новое, далеко вперед шагнули. Обследование можно сейчас пройти практически любое. И ремонт сделали. Палаты – сами видите: как отдельная квартира, тут же санузел, свой душ, чисто, регулярно убирают. Персонал очень внимательный: если, к примеру, капельницу поставят, несколько раз подойдут, уточнят, не беспокоит ли что, все ли в порядке? Так что я всем довольна!

РЕДАКЦИЯ «ПЕНСИОНЕРА» ОТМЕТИЛА НОВОСЕЛЬЕ!

Начиная с конца лета и по сей день наша редакция погружена в приятные хлопоты: мы переезжали в новый офис. Последние несколько номеров мы подготовили, находясь уже на новом месте. Пришло время рассказать вам о многочисленных переменах.

Как нас найти?

Наш новый адрес: 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602 (6-й этаж). Найти этот дом, если вы бывали у нас в гостях по старому адресу, несложно. Это 6-этажное офисное здание расположено на том же перекрестке улиц Антона Валека и Маршала Жукова. Вход в него – прямо рядом с перекрестком. На 6-й этаж вас довезет лифт, пройти к офисным помещениям вы сможете, набрав на домофоне номер нашего кабинета «602». Мы работаем по прежнему графику: с понедельника по пятницу с 10 до 18 часов.

Понимаем, многих может удивить наш неожиданный переезд, мы и сами еще не привыкли к новому месту. Но согласитесь, что на фоне недружелюбного, закрытого двора и офиса с крутым крыльцом, который многим было трудно найти, наше новое местоположение будет более гостеприимным.

Как быть с письмами?

Мы регулярно получаем огромное количество корреспонденции. Начиная с этого номера мы везде будем указывать новый адрес, именно по нему вам нужно будет отправлять письма в редакцию газеты «Пенсионер». Но не переживайте, если вы отправили нам письмо,

например, вчера, еще не подозревая о нашем переезде, оно не потеряется. Главное – учтите изменения при отправке корреспонденции в будущем.

В настоящее время мы сохранили наши фирменные почтовые ящики, расположенные у калиток во дворе по ул. Маршала Жукова, 10. Мы продолжим регулярно проверять их и забирать оставленные для нас письма и купоны. Если возникнет необходимость перенести их, мы об этом обязательно напишем.

Адрес электронной почты остался неизменным.

Как нам позвонить?

Телефон дежурного по номеру остался прежним. Поговорить с нашими корреспондентами на заявленную тему или предложить свою можно в соответствии с анонсом, который мы размещаем на первой странице раз в две недели. К этому же номеру привязан наш «ватсап».

Позвонить непосредственно в редакцию вы можете по новому телефону: 8-800-511-87-12 (звонок бесплатный). На этот номер в ближайшее время будет настроена переадресация всем привычного 8-343-377-00-47, но советуем добавить в свой справочник именно новый номер. Он будет отображаться на экране вашего мобильного телефона, если кто-то из сотрудников редакции наберет вас. Это может произойти, если вы, например, неразборчиво написали текст объявления в купоне или забыли написать имя того, кого хотите поздравить с днем рождения. Изредка мы можем побеспокоить вас, если готовим к публикации опрос по какой-либо актуальной теме.

СБОРНИК ВАШИХ СТИХОВ И ПРОЗЫ

Ранее наша газета уже сообщала о планах выпуска очередного сборника произведений наших читателей «Уральская мозаика».

Самостоятельные авторы не раз спрашивали, когда же начнется сбор стихов и прозы для печати? Но в связи с переездом редакции старт акции пришлось немного отложить. А теперь мы начинаем!

Наша книга будет издана в мягком переплете в формате А5: размер – 148x210 мм. У поэтов на страницу такого формата войдет 8 четверостиший с одним небольшим заголовком. У прозаиков при тех же условиях – порядка 2100 знаков с пробелами.

Издание сборника – трудоемкий процесс. Сотрудникам редакции предстоит индивидуальная работа с каждым автором. Одному понадобится услуга набора текста, другому нужно будет отправить готовые экземпляры почтой. Трудиться над публикацией будут редактор, корректор, верстальщик, дизайнер. Однако редакция приняла решение максимально снизить стоимость своих услуг. Итоговая стоимость, которую мы представляем ниже, основана, прежде всего, на цене за печать издания. На требования типографии мы, увы, повлиять не можем.

Стоимость участия:

- 1 страница – 1100 руб. (вы получите 2 экз. книги)
- 2 страницы (разворот) 2200 руб. (вы получите 4 экз.)
- 3 страницы – 3300 руб. (вы получите 6 экз.)
- 4 страницы (2 разворота) – 4400 руб. (вы получите 8 экз.)
- 8 страниц – 8800 руб. (вы получите 16 экз.)
- 10 страниц – 11 000 руб. (вы получите 20 экз.)

Стоимость сборника для читателей, а также заказ дополнительных экземпляров для авторов – 550 рублей.

Важно!

По вопросам участия обращайтесь в редакцию по телефону и «ватсап»: **8-992-019-56-04**

Отправлять произведения можно на электронную почту: info@mediakrug.ru, или по адресу: **620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, офис 602.**

ДОЛЮШКА ЖЕНСКАЯ

НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

Анна Черникова, село Маминское, Каменский район

В почте редакции встречаются письма, авторы которых рассказывают трогательные житейские истории – не придуманные, а те, что случились с ними или их родными.

К истории жизни моей мамы Пелагеи Григорьевны Блиновой как нельзя лучше подходят строчки из поэмы Николая Некрасова «Доля ты русская, долюшка женская, вряд ли труднее сыскать!».

Родилась мама в Башкирии в 1911 году в семье многодетной, трудолюбивой и более обеспеченной, чем другие. Ее отец Григорий Никитич, в будущем – любимый наш дедушка, был строгим, любил порядок, дисциплину и прививал эти качества детям, учил их стойко переносить трудности и невзгоды. В 1914 году он оказался плену в Германии. Его взял на работу помещик, которому нужен был пчеловод. Домой дед вернулся только перед Октябрьской революцией. Мечтал, чтобы его дети выросли образованными людьми. Об этом мечтала и бабушка.

В юности наша мама влюбилась в красивого, бесшабашного парня Андрея и вышла замуж вопреки родительской воле. Началась для Пелагеи новая жизнь,

полная и радости, и печали. Родители со временем смирились, стали помогать ей, чем могли.

Жили молодые в избушке, которая была определена под снос. Вскоре родился сын, через два года – второй. Но случилось непоправимое: один за другим сынишки умерли от дифтерии. С горя молодой отец начал пить, стал грубым, жестоким, порой поднимал руку на некогда любимую жену. Не изменился он и после рождения дочерей, его боль от утраты первенцев не утихала.

Началась Великая Отечественная война, уже 23 июня моему отцу вручили повестку. Вскоре после его ухода на фронт мама родила четвертого ребенка. Но девочка прожила недолго, мама снова винила себя: не доглядела...

Как-то в дом постучала женщина с двумя девочками-подростками. Она слезно просила, чтобы пустили переночевать. Сказала, что стучала в другие избы, везде отказали и посоветовали: «Идите к Пелагее, вон ее дом, на горе, она пустит». Мама действительно впустила путников, накормила, уложила спать. А когда утром проснулась, то увидела, что женщины уже не было. Та ушла, забрав последние продукты и оставив одну из девочек. Мама не отправила сироту в детдом, оставила у себя. Некоторые осуждали ее – и за то, что взяла чужого ребенка, и за то, что гнет спину на колхозной работе за «палочки». Мама отвечала: «Я работаю за мужа, за детей

своих, за землю, а не за «палочки». Не зря за время войны мама получила две медали «За трудовую доблесть». Дети, домашнее хозяйство, работа в колхозе с утра и до вечера. А еще – тревога за мужа. Мамочка не доедала, не досыпала, трудилась из последних сил, но выдюжила, не сломалась.

Случай из военного времени мама часто вспоминала и говорила, что ей помог Бог. Однажды, возвращаясь с работы, глянула она на поленницу и увидела, что дров осталось дня на три, не более. Надо ехать в лес. Колхозный бригадир разрешил взять лошадь, но только после работы. Коней тоже забрали на фронт, в колхозе остались лишь три старые клячи. День клонился к вечеру. Три километра – и вот он, лес. Какие-то ветки мама находила под ногами, что-то рубила и все складывала в телегу. Стемнело, надо возвращаться. Вдруг лошадь стала вести себя беспокойно: оглядываться, фыркать. Мама поняла: волки. И тут одно из колес попало в яму, телега накренилась, втулка выскочила. А у мамы – одна мысль: «Нападут волки, разорвут на части, как же девочки мои?». Надо помочь лошади. Но как надеть колесо? Как в тумане, плечом мама подняла телегу, надела колесо, забралась на телегу и поехала. Лошадь, почувствовав, что опасность миновала, зашагала быстрее.

Вернулась затемно. Дочери не спали, ждали ее в слезах. Мама зашла в дом, упала на постель и сразу заснула. А де-

вочки сгрузили «дрова» и отвели лошадь на конный двор. Проснувшись, мама увидела над собой четыре склоненные девичьи головки – восемь напуганных мокрых глаз...

Вскоре новое горе легло на ее хрупкие плечи. В сражении под Москвой был тяжело ранен отец. В госпитале врачи сказали, что сделали что могли, и посоветовали ехать в деревню. Отца привезли два солдата-санитара и сказали, что при хорошем уходе он сможет встать на ноги. Целый год мама лечила его травами, вниманием и любовью. И он поправился. Но неблагодарным оказался наш папочка. Снова начались ссоры в семье. Я училась в 5-м классе, когда отец окончательно ушел от нас.

Окончив школу, мы друг за другом уехали в город, чтобы продолжить учебу. Когда приезжали на каникулы, мама нагружала нам полные сумки продуктов из сада и огорода.

Мама прожила 94 года. Ее продолжение – четыре дочери, шесть внуков и девять правнуков. Была мама верующим человеком, с молитвой начинала день, без молитвы не ложилась спать. И обязательно шла в церковь. Даже в 92 года, пока шла служба, мама молилась и опиралась на свой батог.

Веру в Бога она воспитала и в нас. И теперь, в трудное для страны время, молимся мы за всех, кто помогает в борьбе за нашу матушку Россию!

СТАРОСТЬ ЕЁ ДОМА НЕ ЗАСТАНЕТ

АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ

Марина Старостина, г. Екатеринбург
Фото из архива И. Тарховой

Всегда восхищаюсь людьми старшего поколения, их неукротимой энергией и желанием быть счастливыми. Несмотря ни на что! Именно такая – активная и энергичная, несмотря на 82 года, Ираида Александровна Тархова, работавшая в городской поликлинике №13 Екатеринбурга много лет.

Она пришла в 1984 году на должность заведующей 3-го поликлинического отделения 13-й детской поликлиники поселка Уральского компрессорного завода. По ходатайству коллектива отделения директор этого завода В.Г. Анто-ниади отдал им здание бывших детских яслей. Мечтали врачи, конечно, о новом здании, но были рады и этому. Своими силами сделали косметический ремонт.

Ираида Александровна по семейным обстоятельствам продолжила трудиться участковым врачом. Вот где понадобились не только профессиональные знания, но и здоровье, сила духа, потому что, кроме приёма, где за три часа она осматривала 25 детишек, были еще и вызовы на дом. Родители малышей часто отказывались от госпитализаций, поэтому педиатрам приходилось ежедневно посещать больных ребятишек до выздоровления.

Несмотря на тяжелые трудовые буд-



ни, Ираида Александровна вспоминает этот период как очень значительный этап своей жизни, который сформировал ее как профессионала: приходилось столько вопросов решать самостоятельно! Показатели на ее участке всегда были отличные. А любовь к профессии давала ей моральное удовлетворение от контакта с родителями, она всегда чувствовала их доброе, доверительное отношение. Помогали и положительные эмоции, когда больные малыши шли на поправку.

«Единственный минус в участковой работе, – замечает Ираида Александровна, – не имеешь права болеть и уходить на больничный, ведь твой участок – тысяча детей – останется без врача. И

мало времени оставалось на общение с сыновьями, росли самостоятельными». В отделении она проработала в общей сложности 14 лет. Невзирая на занятость педиатры 3-го поликлинического отделения весело отмечали все праздники. Даже сочиняли стихи про свою работу:

*«Наша служба так опасна и трудна.
Не забыта даже Господом она.
Где же сестры, где же новые врачи?
Снова Ласкина и Тархова лечи!»*

В июле 1997 года И.А. Тархова перешла на работу в областное министерство социальной защиты в бюро экспертизы по оформлению детской инвалидности, вскоре ей исполнилось 55 лет, но и на



пенсии она трудилась 8 лет. В 2005 году вернулась к любимому делу в дошкольное отделение и проработала еще 6 лет. На отдых ушла в 69 лет.

Сейчас Ираида Александровна занимается садом, заботится о маленькой внучке и остается такой же неутомимой и активной. С 2019 она является председателем совета ветеранов 13-й детской городской поликлиники. А еще в составе коллектива ветеранов плетет сети для СВО.

Как и многие, обожает свою дачу, нынче у нее – огромный урожай тыкв и кабачков. Из тыквы делает вкуснейшие оладьи, кабачки запекает в духовке. Угощает с радостью подруг. А еще старается записать свои воспоминания, чтобы оставить их близким. Уж кого-кого, а Ираиду Александровну старость дома точно не застанет...

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, 01.10, 03.05 ПОДКАСТ.
ЛАБ 16+
13.00, 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+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ
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, 02.05, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ
СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.30 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ЦВЕТ ГРАНАТА»
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 ВСЁ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 01.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
12.05 ЛИЦА СТРАНЫ 12+
12.25 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
13.25 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС
16+
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
16.55 МАТЧ! ПАРАД 6+
17.30 ГРОМКО 12+
18.55 Д/Ф «МАРАДОНА КУСТУРИЦЫ»
16+
21.00 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ.
ДИНАМО (МСК) - СПАРТАК (МСК).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.45 БИЛЬЯРД. ВЕТООМ КУБОК МИРА.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.15 ВЫ ЭТО ВИДЕЛИ 12+
03.05 ДЗЮДО. ТУРНИР БОЛЬШОГО
ШЛЕМА 12+
04.30 ФОРМУЛА-1 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». МОЙ
ОТЕЦ ЗАПРЕЩАЛ, ЧТОБ Я ПОЛЫКУ
ТАНЦЕВАЛ!». Д/Ф 16+
07.40 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
08.25 Х/Ф «СМЕРТЬ ПОД ПАРУСОМ» 0+
09.30 Д/С «НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ
НЕВОЗМОЖНОГО» 16+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.55 НОВОСТИ
16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 00.40 XX ВЕК 16+
12.10 Д/С «ЗАБЫТОЕ ремесло» 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. АРТ 16+
13.00 Х/Ф «ВИЗИТ ДАМЫ» 0+
15.20 АГОРА 16+
16.45 Д/С «ПЕРЕДВИЖНИКИ» 16+
17.25 Д/Ф «БОГОЛЮБСКАЯ. СПАСТИ И
СОХРАНИТЬ» 16+
18.15 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ
16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 Д/Ф «НЕЗАКОНЧЕННЫЙ РАЗГОВОР»
16+
21.30 «ОБЫКНОВЕННАЯ ИСТОРИЯ».
СПЕКТАКЛ 16+
00.10 МАГИСТР ИГРЫ 16+

Домашний



06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.15, 02.50 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30, 23.20 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
16+
11.40, 00.30 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.30 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 02.00 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»
16+
14.05, 02.25 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.40 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+
19.00 Х/Ф «РЫБКА ПО ИМЕНИ ЛЮБА» 16+

ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30
Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30,
18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/С
«ОТПУСК» 16+
20.00, 20.45 Т/С «ЖЫЫЗНЬ» 16+
21.15, 21.50, 22.25 Х/Ф «ДВА ХОЛМА»
16+
22.55 ПЕРВЫЕ НА ДЕРЕВНЕ
16+
00.55 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+
01.40 ИМПРОВИЗАЦИЯ 16+

ЗВЕЗДА



05.15 Х/Ф «ДРУЖБА ОСОБОГО
НАЗНАЧЕНИЯ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+
09.15 Д/С «ВТОРАЯ МИРОВАЯ» 16+
11.00, 23.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ
РЕЗИДЕНТА». Х/Ф 12+
12.30, 18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
12.45, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
13.50, 17.05 Т/С «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.00 Д/С «НЕИЗВЕСТНЫЕ СРАЖЕНИЯ
ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ» 16+
20.10 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.35 Х/Ф «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ» 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 АНЕКДОТ-КЛУБ «НЕХМУРЫЕ ЛЮДИ»
16+
08.50 Х/Ф «10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ» 12+
10.40, 00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+
10.55 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 СОБЫТИЯ 16+
11.50 Х/Ф «СОКОЛОВА» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Т/С «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ»
16+
17.00 Д/Ф «АКТЁРСКИЕ ДРАМЫ» 16+
18.10 Х/Ф «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ» 12+
22.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+
00.00 СОБЫТИЯ 16+

4 КАНАЛ



06.00, 09.00, 14.05, 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/Ф «СЕССИЛЬ В СТРАНЕ
ЧУДЕС» 12+
11.00, 16.05, 22.30 ВНЕ ЗОНЫ 12+
12.05, 21.30 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ!
12+
12.30, 22.00 Д/Ф «РОМАН В КАМНЕ» 12+
13.00, 18.00, 00.30 Д/Ф «СТРАШНО
ИНТЕРЕСНО» 12+
15.00, 19.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+
17.00, 17.30 Д/Ф «СТРОИМ РОССИЮ» 12+
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+
19.15 ОБЗОРНАЯ ЭКСКУРСИЯ 12+
21.00 НАВИГАТОР 16+

5 канал



06.05 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4» 16+
07.35, 09.30 Т/С «КРЕМЬЕНЬ.
ОСВОБОЖДЕНИЕ» 16+
08.20 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
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+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

ТНВ



06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.20 Т/С «НА ПЕРЕКРЁСТКЕ 7
ДОРОВ» 16+
08.40, 18.20, 23.10 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 ТАЛЫАНКИ
12+
21.55 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55 ПОГОДА НА ОТВ 16+
08.00 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА
16+
08.25 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ
16+
08.45, 12.45, 15.45, 18.30, 20.45, 23.15
ИЗВЕСТИЯ 16+
09.00, 14.00, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ
ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30, 09.45 Д/С «МОЛОДАЯ НАУКА» 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 Т/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+
12.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ
12+
12.30 НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ
16+
13.00 Д/Ф «ЛЕДОКОЛЫ ВОЙНЫ» 16+
14.30 ПАРЛАМЕНТСКОЕ ВРЕМЯ 16+
15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ
НЕДЕЛИ 16+
15.25 НОВОСТИ ТМК 12+
16.00 Т/С «РАДИ ЖИЗНИ» 16+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2»
16+
20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
00.00 Т/С «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ» 12+

СТС



06.00 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «МАШКИНЫ СТРАШИЛКИ» 0+
07.10 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
07.30 М/Ф «НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ» 6+
08.00 ПРОСТО ЗАВТРАК 16+
08.30 НАУКА В ШОКЕ 16+
09.30 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХBOOK
16+
10.35 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+
15.05, 19.00 Т/С «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ»
16+
20.00 Т/С «НАСЛЕДНИКИ. ДАР КРОВИ» 16+
20.50 Х/Ф «ТОР» 12+
23.05 Х/Ф «ВЕНОМ» 16+
01.05 Х/Ф «КОРАБЛЬ В ПУСАН» 18+

ТВ3



06.00 Т/С «ЧУДО-ДОКТОР» 16+
06.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 НОВОСТИ
16+
08.40 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
15.20 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
17.00 Т/С «СУПЕРИВАНОВЫ» 16+
19.15 Т/С «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+
23.45 Х/Ф «22 ПУЛИ» 18+
01.45 ЭКСТРА ТАКСИ 16+

РЕН ТВ



05.00, 18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ!
16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ
16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА
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+
20.00 Х/Ф «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ» 16+
22.05 СМОТРЕТЬ ВСЕМ! 16+
23.30 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ
16+
00.30 Х/Ф «АФЕРА В МАЙАМИ» 18+

ВТОРНИК, 15 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
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, 02.05, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ
СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.30 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ЦВЕТ ГРАНАТА» 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+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 21.00, 01.00 ВСЕ НА МАТЧ!
12+
12.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
12.25 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
13.25 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
16.55 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
18.50 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ. УФА
- ШИННИК (ЯРОСЛАВЛЬ). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
21.20 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ.
СОКОЛ (САРАТОВ) - УРАЛ (ЕКБ).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.30 БИЛЬЯРД. ВЕТООМ КУБОК МИРА.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
16+
03.05 ДЗЮДО. ТУРНИР «БОЛЬШОГО
ШЛЕМА» 12+
04.25 ФУТБОЛ. ЧМ-2026. ОТБОР. УРУГВАЙ
- ЭКВАДОР. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05, 18.40, 00.15 Д/С НАСТОЯЩАЯ
ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ 16+
08.00 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.20 Х/Ф «СМЕРТЬ ПОД ПАРУСОМ» 0+
09.30, 13.00 Д/Ф «РОМАН В КАМНЕ» 16+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 00.00
НОВОСТИ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 01.05 XX ВЕК 16+
12.00, 18.10 Д/С «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ
ВРЕМЯ» 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.35 «ИГРА В БИСЕР» 16+
14.15 Х/Ф «МАСКАРАД» 12+
16.00 Д/С «ТАИНСТВЕННАЯ ПОВЕСТЬ.
М. ЛЕРМОНТОВ» 16+
16.45 Д/С «КОЛЛЕКЦИЯ»
16+
17.15 МАСТЕРА ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО
ИСКУССТВА 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР
16+
20.45 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
21.00 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
22.15 Т/С «МЕГРЭ» 16+

Домашний



06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 03.00 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.20 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
16+
11.45, 00.40 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.50, 01.40 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.25, 02.05 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»
16+
14.00, 02.35 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.35 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+
19.00 Х/Ф «ЧУЖИЕ ЛЮДИ» 16+

ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 ВЫЗОВ 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30,
14.00, 14.30 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30,
18.00, 18.30 Т/С «ОТПУСК» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С
«ЖЫЫЗНЬ» 16+
21.00, 21.30, 22.00 Х/Ф «ДВА ХОЛМА»
16+
22.40 Х/Ф «КИЛЛЕРЫ» 16+
00.35 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+
01.30, 02.15 ИМПРОВИЗАЦИЯ. КОМАНДЫ
16+

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
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, 02.05, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ
 СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.30 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ЦВЕТ ГРАНАТА» 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 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 21.00, 01.00 ВСЕ НА МАТЧ!
 12+
12.05, 14.35 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
12.25 ТАЙНЫ ЗВЁЗД СПОРТА 12+
13.25 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
16.55 ВИД СВЕРХУ 12+
18.50 ФУТБОЛ. FONBET КУБОК РФ.
 ТЮМЕНЬ - АЛАНИЯ (ВЛАДИКАВКАЗ).
 ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.20 ФУТБОЛ. FONBET КУБОК РФ.
 ТОРПЕДО (МСК) - БАЛТИКА
 (КАЛИНИНГРАД, ОБЛ.). ПРЯМАЯ
 ТРАНСЛЯЦИЯ
23.30 БИЛЬЯРД. ВЕТВОМ КУБОК МИРА.
 ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
03.05 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА
 ВТБ. УНИКС (КАЗАНЬ) - АСТАНА
 (КАЗАХСТАН) 6+
05.00 НОВОСТИ 0+

КУЛЬТУРА



06.30 ПРОФИЛАКТИКА
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.55
 НОВОСТИ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 00.55 XX ВЕК 16+
12.15, 01.55 Д/С «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО»
 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 Д/Ф «РОМАН В КАМНЕ»
 16+
13.30 Х/Ф «ПОДРОСТОК» 16+
14.50 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.00 Д/С «ТАИНСТВЕННАЯ ПОВЕСТЬ.
 М. ЛЕРМОНТОВ» 16+
16.45 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15 МАСТЕРА ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО
 ИСКУССТВА 16+
18.10 Д/С «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ»
 16+
18.40, 00.10 Д/С НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА
 ПРЕСТОЛОВ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
 20.45 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ
 16+
21.30 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+
22.15 Т/С «МЕТРЭ» 16+

Домашний



06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ
 НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.55 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.20 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
 16+
11.45, 00.35 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.35 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 02.05 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»
 16+
14.05, 02.30 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
 ДУШ» 16+
14.40 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+
19.00 Х/Ф «ЖЕНА МОЕГО СЫНА» 16+

ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 ПЕРВЫЕ НА ДЕРЕВНЕ 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30,
 14.00, 14.30 Т/С «ИНТЕРНЫ»
 16+
15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30,
 18.00, 18.30 Т/С «ОТПУСК» 16+
19.00, 20.00 Т/С «ЖЫЫЗЫН» 16+
21.00, 21.30, 22.00 Х/Ф «ДВА ХОЛМА»
 16+
22.40 Х/Ф «БОЛЬШАЯ ГОНКА. ЛЯНЧА
 ПРОТИВ АУДИ» 16+
00.55 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ
 16+
01.40 ИМПРОВИЗАЦИЯ
 16+

ЗВЕЗДА



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 «КОНЕЦ ОПЕРАЦИИ
 «РЕЗИДЕНТ» 12+
12.30, 18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
12.45, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
13.50, 17.05 Т/С «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.00 Д/С «НЕИЗВЕСТНЫЕ СРАЖЕНИЯ
 ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ» 16+
20.10 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ»
 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.40 Х/Ф «ПЕРЕД РАССВЕТОМ»
 16+
02.00 Х/Ф «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ» 12+
10.40 Д/Ф «РУССКИЙ ШАНСОН. ФАРТОВЫЕ
 ПЕСНИ» 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 СОБЫТИЯ 16+
11.50 Х/Ф «СОКОЛОВА» 12+
13.45, 05.25 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.00 Т/С «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
16.55 Д/Ф «АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ» 16+
18.10 Х/Ф «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ» 16+
22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
23.05 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 16+
00.00 СОБЫТИЯ 16+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+
00.55 Д/Ф «БОЛЕЗНИ КОРОЛЕВСКОГО
 ДВОРА» 16+

4 КАНАЛ



06.00, 11.00, 16.05, 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/Ф «СЕССИЛЬ В СТРАНЕ
 ЧУДЕС» 12+
14.05, 23.30 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ!
 12+
14.30, 00.00 Д/Ф «РОМАН В КАМНЕ»
 12+
15.00, 20.00 Д/Ф «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО»
 12+
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+
19.15 ОБЗОРНАЯ ЭКСКУРСИЯ 12+

5 канал



06.35 Т/С «ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ» 16+
08.25 НОВАЯ 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30 Т/С «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ»
 12+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
21.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6»
 16+
22.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4»
 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+
00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+

ТНВ



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+
13.05 СПЕКТАКЛЬ 16+
15.25, 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ
 6+
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ 6+
17.00, 22.15 Т/С «НА ПЕРЕКРЁСТКЕ СЕМИ
 ДОРОГ» 16+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
19.10, 22.45, 02.40 КОНЦЕРТ 12+
20.00, 00.15 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
21.25, 03.30 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ
 16+
01.05 ПАНОРАМА 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ
 16+
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30,
 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00,
 02.30, 02.45, 04.00, 04.15 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, 09.45, 03.00, 03.15, 04.30, 04.45 Д/С
 «МОЛОДАЯ НАУКА» 12+
10.00 Т/С «НАПАРНИЦЫ» 16+
11.00 Т/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР»
 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00 Д/Ф «ЛЕДОКОЛЫ ВОЙНЫ. ЛЕДОКОЛ
 «ИОСИФ СТАЛИН». МИРОВОЙ
 РЕКОРД» 16+
14.30 ПАРЛАМЕНТСКОЕ ВРЕМЯ
 16+
16.00 Т/С «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ» 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2»
 16+
20.55 ВЕСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА
 12+
00.00 Т/С «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ»
 12+

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, 18.30 Т/С «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ»
 16+
09.00 Т/С «ТЁТЯ МАРТА» 16+
10.35, 20.00 Т/С «НАСЛЕДНИКИ. ДАР
 КРОВИ» 16+
11.45 Х/Ф «ВОЛК И ЛЕВ» 6+
13.55 М/Ф «АРИЭТТИ ИЗ СТРАНЫ
 ЛИЛИПУТОВ» 6+
15.55 М/Ф «НЕБЕСНЫЙ ЗАМОК
 ЛАПУТА» 16+
21.00 Х/Ф «ВОЙНА БОГОВ.
 БЕССМЕРТНЫЕ» 16+
23.05 Х/Ф «ЗЕМЛЯ. ПЕРЕЗАГРУЗКА»
 16+

ТВ3



06.00 Т/С «ЧУДО-ДОКТОР» 16+
06.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 НОВОСТИ 16+
08.40 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
15.20 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
17.00 Т/С «СУПЕРИВАНОВЫ» 16+
19.15 Т/С «ГЛУХАРЬ» 16+
23.45 Т/С «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ
 КИНУЛ» 16+
01.45 Т/С «ДЕТЕКТИВ» 16+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00, 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 «ЗА ГРАНЬЮ ЖИЗНИ» 16+
21.55 СМОТРЕТЬ ВСЕМ! 16+
00.30 Х/Ф «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2» 18+

ЧЕТВЕРГ, 17 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 АНИОТИК» 16+
23.30 Х/Ф «ВО ИМЯ СПРАВЕДЛИВОСТИ» 12+
00.05 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ
 12+

РОССИЯ



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+

НТВ



МАТЧ ТВ



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. ВЕТВОМ КУБОК КЛБ.
 ПРО-ТУР. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ
 ХКЛ. СПАРТАК (МСК) - САЛАВАТ
 ЮЛАЕВ (УФА). ПРЯМАЯ
 ТРАНСЛЯЦИЯ
23.45 БИЛЬЯРД. ВЕТВОМ КУБОК МИРА.
 ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
01.55 ФУТБОЛ. ЧМ- 2026. ОТБОР.
 ВЕНЕСУЭЛА - АРГЕНТИНА. ПРЯМАЯ
 ТРАНСЛЯЦИЯ
04.00 ВЫ ЭТО ВИДЕЛИ 12+

КУЛЬТУРА



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 «МЕТРЭ» 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



НЕ ТЯНИТЕ С ВИЗИТОМ К ВРАЧУ!

СОВЕТУЕТ РЕВМАТОЛОГ

Мы совместно с региональным центром общественного здоровья и медицинской профилактики продолжаем цикл «горячих линий» с ведущими профильными специалистами уральских клиник.

На вопросы читателей о профилактике травматизма и остеопороза у старшего поколения отвечает главный внештатный специалист-ревматолог минздрава Свердловской области **Людмила Петровна Евстигнеева**.

Екатерина Алексеевна, г. Михайловск, Нижнесергинский район:

– Подскажите, чем полечить синдром грушевидной мышцы на правой ягодице? Делала блокаду, не помогло, противовоспалительные средства не желательны, недавно сделали операцию – язва желудка.

– Действительно, блокада и прием нестероидных противовоспалительных препаратов – самый быстрый способ помочь при синдроме грушевидной мышцы. Но если блокада не помогла, а противовоспалительные препараты противопоказаны, то наилучший вариант помочь себе – это выполнение комплекса физических упражнений. Для правильного подбора упражнений лучше посоветоваться со специалистом лечебной физкультуры. Вряд ли поможет одно упражнение, и однозначно не поможет упражнение, выполненное однократно. Нужен комплексный подход: укрепление большой ягодичной мышцы, расслабление грушевидной мышцы, также может помочь ношение крестцово-подвздошного пояса. Кроме того, важно правильно сидеть – прислонившись к спинке стула с прямой спиной, не закидывая ногу на ногу, правильно ходить – широкий шаг, стопы ставить параллельно вдоль одной линии.

Пример упражнения на расслабление грушевидной мышцы: исходное положение – лежа на спине. Согнуть ногу в коленном суставе со стороны болезненной грушевидной мышцы и отвести колено максимально в сторону без напряжения мышц, удерживать это положение 1,5 минуты, затем выпрямить ногу и в таком положении полежать еще 1,5 минуты.

Мария Михайловна, г. Екатеринбург:

– Несколько лет назад ощутила непрекращающуюся боль с наружной стороны правой лодыжки. Стопу не подворачивала, других травм не было. После длительной ходьбы нога в этой области немного припухла. При движении стопой из стороны в сторону был слышен сильный хруст. Терапевт после рентгена голеностопного сустава диагноза не поставил, сказал: «Все в порядке», прописал обезболивающее. Боль прошла сама через пару месяцев, остался небольшой хруст. В настоящий момент сохраняется ощущение, что правая лодыжка чуть менее гибкая. Можно ли предположить, что и по какой причине произошло? Есть ли смысл искать причины, если сейчас ничего особенно не беспокоит?

– Если рентген не выявил патологии,

скорее всего, имело место повреждение сухожильно-связочного аппарата – околоуставных мягких тканей. Припухание в этой области могло быть связано с присоединением воспаления, которое прошло на фоне приема противовоспалительных препаратов. Это могло произойти и без явной травмы. Если сейчас ничего не беспокоит, причины искать не стоит. Так как боль и отек прошли, вряд ли это артрит. Подагра, судя по описанию, тоже маловероятна. Если боль и припухание появится снова, что не исключено, можно снова начать прием нестероидных противовоспалительных препаратов, ограничить нагрузку на голеностопный сустав и стопу, обратиться к врачу – терапевту или травматологу, выполнить рентгенограммы, сдать анализы крови на наличие воспаления. Врач определит диагноз и дальнейшую тактику лечения.

София Дмитриевна, пос. Половинный:

– Соседка мучается болями в ногах из-за остеопороза. Какие есть меры профилактики, чтобы не допустить возникновения и прогрессирования этой болезни?

– Остеопороз не болит. Это заболевание проявляется переломами без предшествующей боли. Если основная жалоба – боли в ногах, надо выяснить их причину. Причин для боли в ногах много, прежде всего, они могут быть связаны с артрозом тазобедренных и коленных суставов, а также с остеохондрозом (спондилоартрозом) поясничного отдела позвоночника. Для уточнения диагноза следует обратиться к врачу. Расспрос, осмотр, при необходимости – рентгенологическое исследование позволят уточнить диагноз и назначить лечение.

Маргарита Дмитриевна, г. Екатеринбург:

– Несколько лет болят руки, ноги, шея. С 2016 года иногда падаю, возникают сильные боли в правой ноге. Обращалась к неврологу, сделали снимок, врач направил к ревматологу. Поставили на очередь, когда дождусь приема – неизвестно. Что делать при болях? Какое лечение начать, пока жду приема ревматолога?

– С учетом того, что невролог отправил к ревматологу, надо думать об артрозе или артрите. Если боль не сопровождается припуханием суставов и утренней скованностью, то более вероятен остеоартроз. Надеюсь, что ожидание приема ревматолога будет недолгим. На это время можно непродолжительно принимать нестероидные противовоспалительные препараты, они могут уменьшить боль. Мы не рекомендуем принимать эти препараты длительно и бесконтрольно, так как они могут вызывать язву желудка, повышение артериального давления, ухудшение функции почек. Если время консультации ревматолога затягивается, советую обратиться к терапевту, который может поставить диагноз остеоартроза, назначить и оценить анализы крови и рекомендовать необходимое лечение.

Зинаида Степановна, Ирбитский район:

– Мне поставили диагноз – варикоз, принимаю назначенные препараты, но очень беспокоят боли в коленных суставах. Связано ли это с варикозом? Или это – другая болезнь? Что предпринять?

Врачей профильных у нас практически нет...

– Боли в коленных суставах, скорее всего, связаны с артрозом коленных суставов, а не с варикозной болезнью. Боль при артрозе возникает или усиливается при ходьбе, особенно если ходьба длительная, а также при начале движений после состояния покоя или спуске по лестнице. Диагноз «остеоартроз» может поставить и терапевт, он же назначит необходимое лечение. Если коленные суставы припухают, надо сдать анализы крови. При припухании коленных суставов и наличии признаков воспаления в анализах крови потребуется консультация ревматолога. В Ирбитской ЦГБ работает ревматолог, также консультация ревматолога осуществляется в областной консультативно-диагностической поликлинике в Екатеринбурге по направлению терапевта по месту жительства.

Людмила Николаевна, г. Каменск-Уральский:

– В 2014 году был перелом шейки бедра. Операцию не делали, потому что в это же время была операция по поводу грыжи на позвоночнике. Сказали, что с переломом будут разбираться позже. Но так ничего и не сделали. У меня еще сахарный диабет. Беспокоят боли в ноге, где был перелом, мажу обезболивающими кремами, боль чуть снимает. Ревматолога у нас нет. Что посоветуете делать?

– Прежде всего, надо понять, было ли сращение после перелома, или сформировался ложный сустав. Чтобы это выяснить, следует выполнить рентгенограммы тазобедренного сустава. При наличии ложного сустава – отсутствии сращения – следует решить вопрос об эндопротезировании – замене сустава. Следует начать с травматолога. Если перелом сросшийся, то боль может быть связана с посттравматическим артрозом. Лечение артроза могут назначить травматолог, ревматолог, эти специалисты в Каменске-Уральском есть, или терапевт. Еще важно начать лечение остеопороза, так как перелом бедра – это проявление остеопороза, хрупкости костей. Лечение остеопороза может быть назначено терапевтом или ревматологом. Оно предотвратит последующие переломы.

Дмитрий Станиславович, г. Екатеринбург:

– С возрастом начали беспокоить боли в суставах, особенно при движении, при наклонах. Недавно делал ФГДС, теперь боли в пояснице с той стороны, на которой лежал во время обследования. К врачам не обращался. К какому специалисту нужно обратиться, что посоветуете делать?

– Если боли не сопровождаются припуханием суставов и утренней скованностью, более вероятен остеоартроз. При остеоартрозе может быть боль в любых суставах и спине, которая усиливается при движении и нагрузках, не сопровождается припуханием суставов, длительной утренней скованностью и признаками воспаления: без повышения температуры, похудения и воспали-



www.okb1.ru

тельных изменений в анализах крови. Остеоартроз – очень распространенное заболевание, им занимаются терапевты. Терапевт проведет необходимое обследование и назначит лечение. При наличии показаний терапевт направит к «узкому» специалисту – ревматологу, неврологу или травматологу.

Лидия Наумовна, г. Верхняя Тура, 75 лет.

– У меня – остеопороз и коксартроз, которые были диагностированы в 2018 году.

Назначены препараты пожизненно: алендронат, альфакальцидол, аквадетрим. Но в последний год усилились боли в правом бедре, правом тазобедренном суставе, возникают судороги. Как долго можно принимать алендронат? Как получить по полису ОМС консультацию врача-ревматолога в областной больнице?

– В 2018 году вам установлены два диагноза. Они требуют разного лечения. Вы принимаете препараты от остеопороза. Длительность лечения алендронатом зависит от риска переломов, прежде всего, от того, были ли у вас переломы. Если были, то каких локализаций. Если переломов ранее не было, то алендронат достаточно принимать 5 лет. Если были переломы и есть высокий риск последующих переломов, то алендронат следует принимать 10 лет. При приеме альфакальцидола следует периодически контролировать кальций крови. Если он повышен, надо уменьшить дозу альфакальцидола в 2 раза.

Коксартроз требует другого лечения. Для его подтверждения и уточнения стадии следует выполнить рентгенограммы тазобедренных суставов. Для лечения артроза тазобедренного сустава могут потребоваться препараты, которые улучшают состояние хряща, уменьшают боли, снимают мышечный спазм. Дополнительно к этому очень важно выполнение физических упражнений. Лечение остеоартроза занимаются терапевты. При необходимости вас могут направить к ревматологу или другому «узкому» специалисту. Направление в областную консультативно-диагностическую поликлинику осуществляет терапевт по месту жительства.

О TODESE, СПЛЕТНЕ ПРО АЛЛУ ПУГАЧЕВУ И РАБОТЕ С МАЙКЛОМ ДЖЕКСОНОМ

ОТКРОВЕННО

Эльдар Кочесок, www.starhit.ru
Фото: dzen.ru

Более 37 лет назад Алла Духова создала хореографический коллектив, чей успех в нашей стране до сих пор не смог повторить никто. TODES танцевали на одной сцене с Филиппом Киркоровым, Ольгой Бузовой, Сергеем Лазаревым и с самим Майклом Джексонном!

Танец стал смыслом жизни и призванием Аллы Духовой. Она вырастила не одно поколение воспитанников, которые выступают на всевозможных фестивалях и конкурсах по всему миру. Но все ли так гладко и идеально, как может показаться на первый взгляд?

– Алла Владимировна, вы руководите огромным проектом – 122 школы, являетесь одной из знаковых фигур российского шоу-бизнеса. В начале творческого пути вы могли предугадать такой результат?

– Нет, конечно. Даже представить себе не могла. У меня не было подобных задач и целей. Все произошло как-то... Ну, «само собой» говорить не совсем корректно, скажем, удачно сложились обстоятельства.

– А был такой момент, когда вы поняли, что из дела жизни можно сделать масштабный бизнес?

– Никогда не воспринимала свою деятельность как бизнес. Это же не нефть качать! Мы не организуем какие-то супербазы на 11 балетных классов. У нас студии, как правило, где-то два зала, где-то три, где-то один. В зависимости от регионов. Мы на самоокупаемости, нам никто денег не дает. Что заработали, то и потратили. Как раньше говорили, хозрасчет. Вот сейчас построили базу, копили, копили на нее – и все равно не хватило! Пришлось кредит взять. В коллективе 150 танцовщиков, всех нужно одеть, а в спектакле у каждого артиста – по 24 костюма. Представляете количество? Это не только костюмы, а еще многочисленные аренды. У нас любят считать по головам. Люди думают: «У нее там 17 тысяч учеников» и начинают мыслить миллионами. Говорят: «Вот это бизнес!», но никто не обращает внима-



ния на расходы. Посторонний человек не понимает, какие у нас траты.

– Вы ставили номера огромному количеству «звезд». Приоткройте завесу тайны, с кем из артистов сложнее работать? Кто капризнее?

– Я умею находить общий язык со всеми. Не замечаю негативных моментов, только вот с молодыми... С ними даже не берусь сотрудничать. Они не появляются на репетициях, а потом перед концертом приходят с гонором: «Хочу такое движение!», а у моих артистов уже отточен весь номер. Представляете, как непрофессионально? Причем, я не могу сказать, что имена этих персонажей очень известны. Слава эта кратковременная. Чтобы заслужить ее и долго быть в нашей сфере, нужно очень много трудиться. Возможно, юность в голове играет. Они маленькие еще, не испытали трудностей. Но обязательно с ними столкнутся, и, уверена, у них все встанет на свои места. Как говорится, пообщаемся лет через десять.

– В Интернете ходят байки о том, что у вас с Аллой Пугачевой было много стычек, когда Кристина Орбакайте пришла заниматься в TODES. Это правда?

– Слухи! У нас нормальные отношения были. Просто ухватились за одну фразу... Мы работали в Риге, это был наш первый сольный концерт. Кристина тоже только начинала сольно выступать. Мы тогда по дружбе попросили ее спеть. Она согласилась. Естественно, снимали на камеру. Алла Борисовна видео посмотрела и в своей манере оценила, как составлена программа. Так как это был концерт TODES, а не Кристины, у нас было около 20 номеров, а у Кристины – в районе семи. И Пугачева, шутя, говорит: «Что же вы мою доченьку обижаете?». Лишь юмор, без претензий, а раздули столько всего!..

– Уверен, что в шоу-бизнесе вам все завидуют, потому что удалось сотрудничать с легендарной поп-музыкой Майклом Джексонном. А есть еще «звезды» мирового масштаба, которым мечтаете поставить номера?

– Да, мы участвовали в благотворительных концертах Майкла. Это было, конечно, грандиозное событие для нас! Ведь все учились по его клипам, считали кумиром. Джексон опередил время и в музыке, и в хореографии. Вот у нас была такая мечта, она исполнилась: на одной сцене с Майклом Джексонном! Других пока нет.

– Сейчас много хореографических шоу на телевидении: «Танцы» на ТНТ, «Танцы со звездами» на «России 1». Раньше невозможно было представить, что подобные передачи могут собирать зрителей у экрана. Как вы к этому относитесь?

– Очень хорошо, потому что они добавляют студентов в наши школы. Помните «Ледниковый период»? Начался бум, и все понеслись на каток. Так же и здесь. Я всегда радуюсь, когда выходит какой-то новый танцевальный проект.

– Алла Владимировна, в вашей карьере столько всего выдающегося. В нашей стране любят говорить, что музыка – не такая качественная, как на Западе, фильмы не тянут на «Оскар», а вы вывели хореографию России на мировой уровень. Будучи человеком, который добился таких высот, сложно не зазнаться, а вы – одна из немногих, кто остается простым, открытым человеком. Что помогло не «заболеть» звездной болезнью?

– Времени нет! Какая звездная болезнь, когда ты 24 часа на работе? Мне так странно, что меня называют легендой или «звездой». Это очень странно!



РОССИЙСКИЙ ЮНЫЙ ГЕНИЙ ПРЕДЛОЖИЛ СОСТАВ. ЕГО ДЕЙСТВИЕ НАПРАВЛЕНО НА ЧИСТОТУ СОСУДОВ, НОРМАЛИЗАЦИЮ ДАВЛЕНИЯ, УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И СЕРДЦА

Наше здоровье зависит от чистоты наших сосудов. Именно через сосуды к органам поступают питательные вещества. Если сосуды загрязнены, питание органов ухудшается, они не могут нормально выполнять свои функции и болеют. По «грязным» сосудам крови двигаться сложнее, поэтому организм поднимает давление, чтобы ее протолкнуть. В результате развивается гипертония и связанные с ней состояния.

Раньше все это лечилось симптоматически, но недавно молодой студент-вундеркинд из России предложил состав, действие которого направлено на чистоту сосудов. Этот состав содействует нормализации артериального давления, питания клеток и поддержания общего состояния организма. Иностранные фармацевтические компании предлагали студенту большие деньги за этот состав, но он не продал его за рубеж. Студент хотел, чтобы его находкой мог воспользо-

ваться каждый житель России. Если бы он продал этот состав иностранным компаниям, препарат на его основе стоил бы очень дорого, и не каждый россиянин мог бы его купить.

Когда-то у молодого ученого умерла мама от инсульта, которая не могла позволить себе дорогую терапию. Поэтому он решил, что его состав должен быть доступен для всех.

На основе состава студента российские ученые создали капсулы «Мозгофлекс». Они содержат дигидрокверцетин из листьев сибирской сосны, экстракты красного клевера, шиповника, пустырника, аронии, шлемника байкальского, ди-

оскорей кавказской, сушеницы, лабазника, и другие натуральные компоненты. Эти компоненты работают на нормализацию давления, уровня холестерина и пульса, также направлены на чистоту сосудов. Они могут помочь ощутить легкость в голове, поспособствовать устранению нарушений в работе сердца, головокружения, онемения конечностей и депрессии.

Составляющие «Мозгофлекса» способствуют улучшению памяти, внимания, настроения и сна. Начните принимать «Мозгофлекс» сейчас, чтобы быстрее получить возможность улучшить самочувствие!



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ДЕЙСТВУЕТ ДО 9 ДЕКАБРЯ 2024 Г.!

1. ПОЗВОНТЕ ПО ТЕЛ.:

8-800-302-30-30

2. НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД АКЦИИ

7710

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО ПОЛУЧИТЕ ПОДАРОК* – «МОЗГОФЛЕКС»

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Коробина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРН: 324508100108292. 143903, Московская обл., с/п. Балашиха, г. Балашиха, проезд Северный, д. 7, кв. 22. Срок проведения акции до 9 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 (звонок по РФ бесплатный). Реклама. **EVMS Critical Care COVID-19 Management Protocol. Developed and updated by Paul Marik, MD Chief of Pulmonary and Critical Care Medicine Eastern Virginia Medical School, Norfolk, VA November 30th, 2020.

ИЗ КИТАЯ И РОССИИ – С ЛЮБОВЬЮ

ВСТРЕЧА ДЛЯ ВАС

Вера Березнякова
Фото автора

В этом году Китайская Народная Республика отмечает 75-летний юбилей со дня своего образования. Это одновременно – и 75-летие установления дипломатических отношений между народами России и Китая, ведь СССР стал первым государством, признавшим новое правительство огромного восточного государства. На протяжении долгого времени наши страны не раз доказывали прочность своих отношений. Происходили сближение культур, обмен экономическим опытом, современные китайские технологии прочно вошли в жизнь каждого человека.

В преддверии праздника редакция газеты «Пенсионер» встретила с Сунь Яннань, которая была среди основателей китайского культурно-языкового центра «Цзиши» в Екатеринбурге, чтобы поговорить о ее жизни в столице Среднего Урала, узнать об отношении к России и выяснить, много ли общего у русских и китайцев.

– **Что для китайцев значит 75-летний юбилей КНР?**

– Мы в Китае считаем, что цифры 5 и 10 – это хорошие числа, означающие процветание и долголетие. Поэтому для китайцев 75 лет со дня образования КНР – не просто юбилей, а прекрасный праздник, который знаменует собой новое начало, новые стремления и дальнейшее успешное развитие нашей страны.

– **Как вы попали в Россию, почему из всех городов России стали жить именно в Екатеринбурге?**

– У себя на родине я училась в университете, который предоставлял возможность освоить определенную учебную программу в России. Совершенно случайно я попала на учебу в Уральский федеральный университет. Но, как говорят русские, случайности не случайны, я очень рада, что оказалась именно в Екатеринбурге, а не в Москве или Санкт-Петербурге. Лично мне Москва кажется слишком большой и международной, там много людей разных национальностей. Много движения, суеты, время идет стремительно. Иногда приходится отправляться с командировками в Москву, и у меня есть ощущение, что такие поездки забирают много энергии. На Урале люди более искренние, открытые, здесь невероятная природа. Можно сказать, что Екатеринбург – очень душевный город.

– **С какими сложностями вы столкнулись при переезде?**

– В первую очередь – с разницей в культурах и менталитетах. Кроме этого, немало трудностей было с использованием русского языка, потому что учебники и реальная жизнь сильно отличаются. Также у китайцев и русских – разные привычки. Например, вы на улицах не улыбаетесь, поэтому первое время мне казалось, что люди на меня за что-то сердятся. Но потом я поняла, что ошибаюсь, просто русские без причины не улыбаются. Еще скажу, что еда непривычная. Это всегда так, когда приезжаешь в новое место. Хочется попробовать много нового и необычного, а потом



начинаешь скучать по домашней еде.

– **Что показалось необычным в столице Среднего Урала и вообще в России?**

– Должна сказать, что по меркам Китая Екатеринбург – маленький город. Во-первых, численность населения – всего полтора миллиона. Во-вторых, территория не такая большая. Очень много исторических зданий. Например, смотришь, как выглядело место 300 лет назад, а оно почти не изменилось за это время! У нас, наоборот, считается, что чем больше в городе современных мест, тем лучше. Но потом со временем начинаешь замечать, что в таком подходе, как у вас, есть свои красота и очарование. Еще раз скажу, что в Екатеринбурге люди очень искренние, добрые, всегда готовые по-настоящему помочь. И на Урале природа просто прекрасная. Бывает, что приезжие сразу понимают красоту России, а кто-то и за всю жизнь не замечает.

Еще мне очень нравится, как русские умеют отдыхать. Первые полгода у вас вообще праздники каждый месяц. В Китае люди отдыхают мало, потому что думают о том, как заработать деньги. Да, получать деньги и достигать чего-то на работе – это здорово, но нельзя забывать и о себе. Это замечательно, что вы в выходной день или в свободное время обязательно собираетесь семьей или с друзьями и просто общаетесь. И я заметила, что все русские собеседники умеют выстроить общение так, что ты обязательно будешь чувствовать себя комфортно и разговаривать свободно и открыто. Если что-то не понимаешь, то обязательно подскажут, помогут. Есть ощущение, будто русские изучали в школе и в вузе психологию, иначе я объяснить не могу, это чудесно!

А еще вы делаете искренние комплименты, и всегда можно быть уверенным, что это – чистая правда. Китайцы – очень скромная нация, комплименты могут воспринять по-другому. Кроме этого, в России люди сразу говорят, что им нравится, а что нет. У нас же часто приходится угадывать, за что человек мог обидеться на тебя. Я уже, если честно, отвыкла от этого.

– **Как отнеслись родственники к тому, что вы остались жить в Екатеринбурге?**

– Мама сначала не поняла мое решение, потому что для китайцев важно, когда родственники вместе. В любое

время можно обратиться за помощью друг к другу. Но потом я объяснила, что хочу остаться в России, потому что мне здесь нравится. Да, я могу вернуться в Китай, но придется заново вливаться в свою культуру, так как я привыкла к жизни в России.

– **Как возникла идея создать культурно-языковой центр?**

– Раньше я была очень скромной, но в какой-то момент поняла, что очень люблю общаться с людьми. С учетом того, что я – китаянка, меня начали спрашивать, могу ли я научить китайскому языку? Для носителя это не так сложно. Со временем, после того, как я начала преподавать язык, заметила, что в китайском языке есть много общего с русским. Мне стало интересно найти эти взаимосвязи. Кроме того, китайский язык стал очень хорошим поводом познакомиться с русскими, с вашей культурой.

Потом у меня возникла идея, что можно создать какое-то место, где местные жители смогут учить наш язык, а я – практиковать русский. Развивая эту идею, я поняла: китайский – очень богатый язык, но просто преподавать его как будто недостаточно. Нужно погрузиться в эту культуру, попробовать ее, послушать и даже понюхать. Для этого необходимо привезти какой-нибудь экспонат, реальный предмет из Китая. Потихоньку, не за один год, я вместе с другими русскими ребятами, которые любят китайскую культуру, перевезла все детали интерьера в нынешний центр. Так вместе с русскими мы и открыли «Цзиши».

– **Что общего между русскими и китайцами?**

– В Китае есть такой стереотип, что Россия – это западная страна, у которой много европейских традиций. Но на самом деле большинство русских, особенно на Урале, придерживаются тех же традиций, что и мы. Например, вы так же ухаживаете за пожилыми родственниками, за маленькими и уже взрослыми детьми. У вас крепкие семьи, как и у нас. Кроме того, многие фразы в русском и китайском языках имеют схожее значение. Например, у вас есть пословица «одна голова – хорошо, а две – лучше». У нас есть пословица «три помощника равны одному умному человеку». Вы при встрече говорите «здравствуйте», что означает «желаю здоровья», мы – «нихао», что переводится как «ты хороший» или «все хорошо». То есть вы точно так же желаете благополучия человеку.

– **Популярна ли русская культура в Китае?**

– Зависит от территории. Если это северо-восток Китая, то очень популярна, поскольку Россия – рядом. Я лично – из Харбина, который был основан русскими, поэтому у нас даже некоторые слова звучат, как ваши, и имеют то же значение.

Чем южнее территория, тем меньше знают о России. Но сейчас много русских работают в Китае, пользуются популярностью китайские социальные сети, поэтому стереотипов о вашей стране сейчас намного меньше.

Я сама раньше думала, что в России трудно жить, потому что это – как будто другой мир, но на самом деле у нас с вами много общего!



Почему вам стоит заняться пением?

ИНИЦИАТИВА

Мария Волкова

В домах и дворцах культуры, в музыкальных школах все чаще открывают музыкальные студии, где можно научиться петь, стать членом вокального ансамбля или хора и выступать на сцене. Но для того чтобы улучшить самочувствие с помощью пения, необязательно становиться профессионалом.

Вы можете подпевать любимым исполнителям или пропеть слова песни, которые мы опубликовали в рубрике «Споемте, друзья!». Впрочем, общение с другими людьми в рамках музыкального коллектива будет приятным дополнением к тем изменениям, которые вы почувствуете, начав петь регулярно.

Соприкосновение с прекрасным. Учеными доказано, что искусство и творчество улучшают настроение, помогают жить полноценной духовной жизнью. Очень полезно не только танцевать, посещать концерты и галереи, заниматься любыми видами прикладного искусства, но и петь, слушать музыку.

Правильное дыхание. Пение, даже если вы просто подпеваете любимой песне, сидя в кресле, – это целый комплекс дыхательных упражнений, о пользе которых слышал каждый.

Четкая дикция и слух. С возрастом из-за перенесенных недугов четкость



речи и слух могут утрачиваться. Пение совместно с регулярным произнесением скороговорок, чтением вслух, логопедическими упражнениями способствует улучшению тонуса мышц. Также оно помогает привыкнуть к зубному протезу и слуховому аппарату. Недаром в реабилитационных центрах существует такое направление, как вокалотерапия.

Уверенность в себе. Мягкая тренировка мышц голосового аппарата способствует сохранению и улучшению качества голоса. То, каким голосом – тихим или громким, четким или дребезжащим, говорит человек, влияет на то, как его воспринимают другие люди.

Хорошая память. Специалисты советуют для поддержания памяти не только учить и декламировать стихи, но и петь песни. Достаточно 20-45 минут пения в день. Если вы чувствуете сухость во рту, напряжение в горле, головную боль и другие симптомы, музыкальные упражнения стоит завершить. Помните, что не стоит петь сразу после приема пищи. А также не стоит увлекаться приемом алкоголя и кофе совместно с вокалотерапией, их лучше заменить на воду или на чай без сахара.

Клуб одиноких сердец

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

● Александр, сред. обр. Познакомлюсь для создания семьи с одинокой простой, доброй, ласковой, нежной, без в/п, девушкой, 35-45 лет, из деревни, согласной на переезд. Тел.: 8-963-850-90-57

● Познакомлюсь с человеком, живущим на Черном море. О себе: вдова, 60 лет, без в/п. Тел.: 8-904-177-89-28

● Познакомлюсь для с/о с мужчиной, 63-75 лет, садово-

дом. О себе: люблю природу, 65/160/62. Тел.: 8-912-234-77-12

● Познакомлюсь с доброй, внимательной женщиной наших лет. О себе: мужчина, 65/175/80, из Екатеринбурга, ж/о, без в/п, надежный в общении и жизни. Тел.: 8-904-170-17-18

● Вдова, среднего телосложения, рост 160 см, в/о. Познакомлюсь для дружбы с мужчиной, 71-80 лет, без в/п. Тел.: 8-904-988-41-89

● Дедушка-романтик ищет женщину для романа. Тел.: 8-902-509-25-57

УСПЕВАЙТЕ!
Акция!
Только до 30 ноября
2024 г.!

**ДЛЯ ВСЕХ
ПЕНСИОНЕРОВ**
при предъявлении
пенсионного
удостоверения

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

БЕСПЛАТНО

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

Современное оборудование, опытные врачи

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

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

С днём рождения!

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Тамара Васильевна АРКУША,
Екатеринбург
Любовь Дмитриевна БАЛАНДИНА,
Нижний Тагил
Галина Ивановна БАТУРИНА,
Ирбит
Муза Алексеевна БОЯРСКИХ,
Екатеринбург
Ахматгарай Шамсиевич ГАРИПОВ,
Нижнесергинский район
Анна Петровна ДИМИТРАШ,
Березовский
Альфина Гималовна ЗИГАНШИНА,
Красноуфимский район
Светлана Владимировна КАРТАШОВА,
Байкаловский район
Валентина Николаевна КУРМАЧЕВА,
Туринский район
Клара Николаевна МАРИНЕНКОВА,
Нижний Тагил
Галина Алфеевна НАЛЕТОВА,
Новая Ляля
Анна Николаевна СЕРГЕЕВА,
Екатеринбург

Валентина Арсентьевна СОСНОВСКИХ,
Ирбитский район
Зинаида Федоровна ТУРКОВА,
Качканар
Владимир Павлович ФРОЛОВ,
Нижняя Салда
Татьяна Николаевна ЧЕРНЫХ,
Екатеринбург

Поздравляю с 70-летием
Нину Николаевну МИРОНОВУ,
с 60-летием – **Виталия Геннадьевича**
НОВИКОВА, с 50-летием –
Юрия Валерьевича ТУРБОВЦА,
с днем рождения – **Андрея Анатолие-**
вича РЫЧКОВА

Пусть счастье будет настоящим,
К мечте и радости манящим.
Желаю много светлых лет
Без боли, горестей и бед!

Почетный ветеран УВД
А.Н.Глушков, Березовский

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

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

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

● Куплю погрузчик ПУМ-500. Тел.: 8-922-101-64-81

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

● Продам меб. стенку: сервант д/посуды, шкаф бельевой, книжный шкаф.

Секция 44х84 см, с антресольями, цвет «орех», в хор. сост. Тел.: 8-902-876-73-05

● Продам дом, 76 м². Можно маткапитал с доплатой. Цена при осмотре, торг. Тел.: 8-900-048-43-11

● Продам дом в Михайловске, участок 11 соток, газ, вода. 290 т. р. Тел.: 8-912-624-65-10

● Сдам в аренду дом, большой, чистый, около п. Шалы, на станции. Есть свет, мебель, посуда, постель, холодильник, электроплита. 6 т.р./мес. Тел.: 8-904-177-89-28

● Продам шкаф с антресолью от мебельной стенки, б/у, в хор. сост. 84х44 см. Тел.: 8-902-876-73-05

23 ОКТЯБРЯ

ОДО 19:00

**ЛЕНА
ВАСИЛЁК**

Адрес ОДО: Екатеринбург, ул. Первомайская, 27



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+
00.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ
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 «НА ВЫДОХЕ» 16+

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 Д/С «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+
03.05 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+

МАТЧ ТВ



08.00, 16.25 ИГРА МИЛЛИОНОВ 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 21.30, 01.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
12.05 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 0+
12.25 ТАЙНЫ ЗВЁЗД СПОРТА 12+
13.25 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
16+
14.35 ЛИЦА СТРАНЫ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
16.55 ФОРМУЛА-1 12+
17.30, 19.50 СМЕШАННЫЕ
ЕДИНОБОРСТВА. ONE FC. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
18.25 ДЗЮДО. FONVET ЧЕМПИОНАТ
РОССИИ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.15 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС
16+
23.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ГЕРМАНИИ.
БОРУССИЯ (ДОРТМУНД) - САНКТ-
ПАУЛИ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.35 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ 12+
03.05 ДЗЮДО. FONVET ЧЕМПИОНАТ
РОССИИ 12+
04.30 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
05.00 НОВОСТИ 0+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 Д/С НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА
ПРЕСТОЛОВ 16+
07.55, 12.45 Д/С «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО»
16+
08.10 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.30 Т/С «МЕГРЭ» 16+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 00.10
НОВОСТИ 16+
10.20 ШЕДЕВРЫ СТАРОГО КИНО 16+
12.00 ОТКРЫТАЯ КНИГА 12+
13.05 Х/Ф «ПОДРОСТОК» 16+
14.25 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+
15.05 ЭНИГМА 16+
16.00 Д/С «ТАИНСТВЕННАЯ ПОВЕСТЬ.
М.ЛЕРМОНТОВ» 16+
16.45 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 16+
17.15 МАСТЕРА ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО
ИСКУССТВА 16+
18.20 Д/С «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ» 16+
18.45 ЦАРСКАЯ ЛОЖА 16+
19.45 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
20.45 Х/Ф «КЛУБ ЖЕНЩИН» 16+
23.10 2 ВЕРНИК 2 16+
00.25 Х/Ф «ИНЗЕЕНЬ-МАЛИНА» 16+
01.40 ИСКАТЕЛИ 16+

Домашний



06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
16+
07.25, 05.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЁМСЯ! 16+
08.25, 03.20 ТЕСТ НА ОТПОВЕСТВО 16+
10.40, 23.50 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
16+
11.45, 01.00 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 02.00 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 02.25 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.55 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.40 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+
19.00 Х/Ф «МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАДЖА» 16+
23.20 УЮТНОЕ УТРО 16+

ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 05.50, 06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30,
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00,
14.30, 14.50, 15.20, 15.50, 16.20,
16.50 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
18.00, 19.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ
16+
20.00, 21.00 КОМЕДИ КЛУБ 16+
22.00 ЛИГА ГОРОДОВ 16+
23.30 STANDUP 18+
00.30 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+

ЗВЕЗДА



05.15 Х/Ф «МОРСКОЙ ОХОТНИК»
12+
06.40 Х/Ф «В ДОБРЫЙ ЧАС!» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
12.00 ИЩУ СВОИХ 12+
10.10 Д/Ф «ПАМЯТЬ» 16+
11.05 Д/Ф «ИСТОРИЯ ВОЙСК СВЯЗИ»
16+
12.00, 13.25 Х/Ф «ДОСЬЕ ЧЕЛОВЕКА В
«МЕРСЕДЕСЕ» 16+
15.35, 17.05 Х/Ф «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА»
12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.40 Д/С «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+
20.30 Д/С «ВОЙНА МИРОВ» 16+
21.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
22.00 ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ! 16+
23.30 МУЗЫКА+ 12+
00.50 Х/Ф «СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ»
12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 11.50 Х/Ф «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И
ДЕТЕКТИВЫ» 16+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 16+
12.30, 15.05 Х/Ф «РОМАН С СЕКРЕТОМ»
16+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
16.55 Д/Ф «АКТЁРСКИЕ ДРАМЫ» 16+
18.10 Х/Ф «СОКОЛОВ» 12+
22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ 16+
23.05 ХОРОШИЕ ПЕСНИ 12+
00.35 Х/Ф «МОЛОДАЯ ЖЕНА» 12+
02.10 ПЕТРОВКА, 38 16+

4 КАНАЛ



06.00, 13.00, 18.00, 21.00 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 14.05, 00.30 Д/Ф «СЕССИЛЬ В
СТРАНЕ ЧУДЕС» 12+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.
ДАЙДЖЕСТ 16+
10.05, 17.00, 22.30 Д/Ф «СТРАШНО
ИНТЕРЕСНО» 12+
11.00, 15.00, 20.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+
12.05, 12.30, 19.30, 00.00, 23.30 Д/Ф «ИЗ
РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
16.05, 01.30 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ!
12+
16.30, 16.45 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО»
12+
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ ДНЯ 16+
19.15 ОБЗОРНАЯ ЭКСКУРСИЯ 12+
21.30, 22.00 Д/Ф «СТРОИМ РОССИЮ»
12+
02.00 Д/Ф «РОМАН В КАМНЕ» 12+

5 канал



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 06.05, 06.45, 07.35 Х/Ф «ИЗГОЙ»
16+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 12+
09.30, 10.20, 11.15, 12.10 Т/С «СТРАЖИ
ОТЧИЗНЫ-2» 16+
13.30, 14.20, 15.15, 16.05, 17.30, 18.20,
19.10, 19.50, 20.40, 21.30, 22.20 Т/С
«СЛЕД» 16+
23.10 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+
00.10, 01.00 ОНИ ПОТРАЯСЛИ 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, 02.00 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, 03.30 ОТ СЕРДЦА К
СЕРДЦУ 16+
15.25, 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ
6+
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
6+
17.00, 21.55 В ДУШЕ МЕЛОДИИ
ТАЛЬЯНКИ 12+
19.10, 02.30 КОНЦЕРТ 12+
20.00 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
21.25 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ
16+

ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30,
02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 20.30,
23.00, 02.30, 02.45, 04.00, 04.15
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, 09.45, 03.00, 03.15, 04.30, 04.45
Д/С «МОЛОДАЯ НАУКА» 12+
10.00 Т/С «НАПАРНИЦЫ» 16+
11.00 Т/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00 Д/Ф «БЛОКАДА. ИСКУПЛЕНИЕ»
12+
14.30 ПАРЛАМЕНТСКОЕ ВРЕМЯ
16+
16.00 Х/Ф «В НЕБО ЗА МечТОЙ» 6+
18.45 НОВОСТИ ТМК 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2»
16+
20.50 НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ
16+
00.00 Т/С «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ» 12+

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «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+
10.35 Т/С «НАСЛЕДНИКИ. ДАР КРОВИ»
16+
11.35 СУПЕРНИНДЗЯ 16+
15.30 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.
СМЕХBOOK 16+
16.20, 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/С «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+
20.20 Х/Ф «ШПИОН, КОТОРОГО НЕ
БЫЛО» 16+
23.00 Х/Ф «АННА» 16+
01.15 Х/Ф «ЗОЛОТО ФЛИННА» 18+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ
16+
09.00, 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 Х/Ф «НЕУДЕРЖИМЫЕ-4»
16+
21.55 Х/Ф «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ»
16+
23.40 Х/Ф «ТРОЙНАЯ УГРОЗА»
18+

СУББОТА, 19 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ



06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ12+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 «В ПОИСКАХ ШАМБАЛЫ». 12+
11.05 ИГРАЕМ СВАДЬБУ! 12+
12.15 ПОЕХАЛИ! 12+
13.05 НАШЕ ВСЁ 12+
13.55 Х/Ф «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ
ОБЩЕЖИТИЕ» 12+
15.35 Х/Ф «ВЫСТРЕЛ» 12+
17.05 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.20 Х/Ф «РОДНЯ» 12+
19.50 ЭКСКЛЮЗИВ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.35 МУЗ. ФЕСТИВАЛЬ «ГОЛОСЯЩИЙ
КИВИН-2024» 16+
00.15 Х/Ф «КОРОЛЕВСКАЯ ИГРА» 16+

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 «ЧАЙНАЯ ПАРА» 16+
00.45 Х/Ф «СЕРЕБРЯНЫЙ ОТБЛЕСК
СЧАСТЬЯ» 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 ПОПУТЧИК 16+
14.15 СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН 16+
16.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ 16+
17.00 СВОЯ ИГРА 0+
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 РЕЦЕПТУРА 6+
08.30 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ 12+
09.00, 12.00, 14.45 НОВОСТИ
09.05, 14.50, 20.45, 23.30, 01.45 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+
12.05 М/Ф «КОМАНДА МАТЧ» 0+
12.25 Д/Ф «РУНИ» 12+
15.45 ФУТБОЛ. МИР ПРЕМЬЕР-ЛИГА.
ПАРИ НН (Н. НОВГОРОД) -
РОСТОВ (Р-Н/ДОНУ). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
18.00 ФУТБОЛ. МИР ПРЕМЬЕР-ЛИГА.
СПАРТАК (МСК) - КРАСНОДАР.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ.
ЖИРОНА - РЕАЛ СОСЕДАД.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.
ЮВЕНТУС - ЛАЦИО. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
02.35 ДЗЮДО. FONVET ЧЕМПИОНАТ
РОССИИ 12+
03.55 НОВОСТИ 0+
04.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.
УФС. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05, 15.55 МУЛЬТФИЛЬМЫ
16+
08.20 Х/Ф «В НОЧЬ ЛУННОГО
ЗАТМЕНИЯ» 16+
09.50 МЫ-ГРАМОТЕИ! 16+
10.35 Х/Ф «ЮНОСТЬ ПОЭТА» 0+
12.00 Д/С «КОЛЛЕКЦИЯ» 16+
12.25 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА
16+
13.10 Д/С «СТРАНА ПТИЦ» 16+
13.55 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ
ИСТОРИИ 16+
15.20 ОСТРОВА 16+
16.45 БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ
16+
18.45 Д/Ф «САДКО». ВСЕ ЗЕМЛИ
ИСХОДИМ, А СЧАСТЬЕ ДОБУДЕМ!»
16+
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
19.45 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК 16+
20.20 Х/Ф «ХРОНИКА ОДНОЙ ЛЮБВИ»
16+
22.00 АГОРА 16+
23.05 КЛУБ «ШАБОЛОВКА, 37»
16+
00.20 Х/Ф «СЛЕД В ОКЕАНЕ»
16+

Домашний



06.30 Х/Ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ.
ПРОКЛЯТИЕ МАСТЕРА» 16+
07.50 Х/Ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ.
ЛИБЕРЕЯ» 16+
09.45 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.15 Х/Ф «СЧАСТЛИВА ПО УМОЛЧАНИЮ»
16+
14.40 Х/Ф «АИСТЫ СЧАСТЬЯ» 16+
19.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» 16+
23.05, 06.05 Х/Ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ.
БЕДНАЯ ЛИЗА» 16+
01.00 Х/Ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ.
ТРИНАДЦАТОЕ КОЛЕНО» 16+
02.40 6 КАДРОВ 16+
02.55 Х/Ф «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ»
16+

ТНТ



07.00, 08.00, 09.00, 10.00 ОДНАЖДЫ В
РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+
11.00 ВЫЗОВ 16+
12.00, 13.40, 15.15, 16.55
ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА
СИЛЬНЕЙШИХ 16+
18.30 ЭКСТРАСЕНСЫ. РЕВАНШ 16+
21.00 ЯРЧЕ ЗВЕЗД 16+
23.00 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 16+
00.00 ИГРЫ БЕЗ ГРАНИЦ 16+
01.45 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+

ЗВЕЗДА



05.05 Х/Ф «БАЛАМУТ» 12+
06.35 Х/Ф «КОРОЛЕВСТВО КРИВЫХ
ЗЕРКАЛ» 6+
07.55 МОРСКОЙ БОЙ 6+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 ВТОРОЕ МНЕНИЕ 12+
09.45 РОДНАЯ 16+
10.15 ЛЕГЕНДЫ МУЗЫКИ 12+
10.45 ЛЕГЕНДЫ КИНО 12+
11.35 СССР. ЗНАК КАЧЕСТВА 12+
12.30 НЕ ФАКТ! 12+
13.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
16+
13.30 Д/С «ЗАБЫТЫЕ ВОЙНЫ РОССИИ»
16+
19.20 Х/Ф «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН»
12+
21.20 Х/Ф «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА
ШАЛЫГИНА» 12+
23.15 Х/Ф «ДОСЬЕ ЧЕЛОВЕКА В
«МЕРСЕДЕСЕ» 16+
01.45 Х/Ф «ЖАХДА» 12+

ТВ Центр



06.20 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
06.45 Х/Ф «ПОМОЩНИКИ» 16+
09.00 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+
09.35 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
10.05 МИФЫ О ЕДЕ 16+
10.55 ПРОСТО & ВКУСНО 6+
11.30, 14.30, 23.40 СОБЫТИЯ 16+
11.45 СМЕШИТЕ МЕНЯ СЕМОРО 16+
12.35 АНЕКДОТ-КЛУБ «НЕЖУМЫРЕ ЛЮДИ» 16+
13.05, 14.45 Х/Ф «СРОК ДАВНОСТИ» 16+
17.10 Х/Ф «ПОЧТАЛЬОНША» 16+
21.00 ПОСТСКРИПТУМ 16+
22.15 ПРАВО ЗНАТЬ! 16+
23.50 Д/Ф «ТАЙНАЯ КОМНАТА. ПРОТОКОЛ
ПОЗОРА» 16+
00.40 Д/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ КГБ.
ЗАГАДКА ДЛЯ ЦРУ» 16+
01.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
01.45 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
02.15 Д/Ф «АКТЁРСКИЕ ДРАМЫ» 16+

4 КАНАЛ



06.00, 14.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+
08.00, 20.00, 23.00 РЕПОРТАЖИ ИЗ
БУДУЩЕГО 12+
09.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
10.00 ПРОГРАММА «36, 6» 16+
10.30, 11.00, 00.00 Д/Ф «СЕССИЛЬ В
СТРАНЕ ЧУДЕС» 12+
12.00, 12.30, 16.00, 16.30, 19.00, 19.30,
02.00 НАВИГАТОР 12+
13.00, 13.15, 13.30, 13.45, 01.00, 01.15,
01.30, 01.45 ВНЕ ЗОНЫ 12+<

1

1



СКАНВОРД

2

K

D



5

TV



PE

[illegible]

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Водолаз. Литва. Аудио. Копия. Козерог. Виток. Тесак. Ауди. Пул. Камаз. Зелень. Отблеск. Авто. Мачо. Мисс. Соты. Адажио. Неуд. Жгут. Ичиги. Лорд. Овес. Цвет. Отмена. Молва. Йорк. Акапулько. ПО ВЕРТИКАЛИ: Функционализм. Ахилл. пляж. Ижица. Дукат. Смог. Елка. Улей. Лопес. Тото. Аксон. Заявка. Ездок. Муму. Эдит. Идиома. Оазис. Век. Хокку. Сирена. Дза. Сап. Лезвие. Лао. Терапевт. Унты. Гильо. Шарко.

От местных экскурсий до далекой экзотики

ПОРА В ДОРОГУ

Елена Зинковская

В Екатеринбурге 3-4 октября работала туристическая выставка «Экспотревел-2024». Чем она удивляла гостей?

Уже больше 20 лет она объединяет тех, кто строит планы на отпуск, ищет деловых партнеров или просто хочет познакомиться с туристами с невероятным миром путешествий. Вот и на этот раз в Центре международной торговли было представлено более 120 экспонентов – представительства иностранных государств, регионов России, ведущих туроператоров, отелей, авиакомпаний и других участников туристической сферы. Все желающие здесь могли получить информацию о российских и зарубежных курортах, новых городах и странах, консультацию о том, как выбрать место для полноценного отдыха.

Эксперты отмечали, что насыщенная программа выставки способствовала продвижению услуг и установлению полезных контактов, помогала анализировать ситуацию в туристической отрасли в стране и мире. Президент Российского союза туриндустрии Илья Уманский отметил, что внутренний туризм в России за 8 месяцев 2024 года показал рост в 24% к аналогичному периоду прошлого года. По стране совершено 65,1 млн туристических поездок, прогнозируется, что по итогам года их количество достигнет 91-96 млн. Среди ключевых направлений – Москва, Санкт-Петербург, Крым, Краснодарский край, Татарстан, Ростовская и Нижегородская области. «Свердловская область – один из лидеров по отправке туристов и имеет огромный потенциал развития», – добавил И. Уманский.

Среди проблем, которые тормозят развитие индустрии, рост цен на размещение. За год удорожание составило 20%, средняя стоимость суточного размещения сегодня составляет 8,3 тысячи рублей. Еще одна беда – рост стоимости авиаперелетов. На внутренних линиях удорожание составило 22%, в частности, на перелеты в Сочи цены поднялись на 30%, в Минводы – на 38%. Однако повышение цен на железнодорожные билеты и авиаперелеты стимулировало рост автотуризма: 60% всех путешествий внутри страны было совершено на автомобиле. Помимо автотуризма, отмечается интерес к географии поездок и увеличению спроса на погружение в местную культуру и путешествия с элементами экстрима.

Вице-президент Российского союза туриндустрии Юрий Барзыкин сообщил, что с 2021 года в рамках нацпроекта «Туризм и индустрия гостеприимства» ежегодно выделя-



лось порядка 50 миллиардов рублей на различные направления. Основные задачи – увеличение количества мест размещения, развитие инфраструктуры и новых направлений. «К ноябрю будет представлен обновленный проект «Туризм и гостеприимство». Его финансирование составит более 400 млрд рублей до 2030 года», – рассказал эксперт. В числе программ – «Пять морей плюс озеро Байкал», которая предполагает развитие курортов на традиционных направлениях – Черноморском побережье (Краснодарский край, Крым), Балтийском побережье (Калининград, Санкт-Петербург), и на новых – Азовское море (Запорожские курорты), Каспийское море (Дагестан), Японское море и Байкал.

«Туризм становится приоритетным направлением для Екатеринбурга, поскольку помогает решать несколько задач: от пополнения местного бюджета до помощи в борьбе за человеческий капитал. Это новые рабочие места в малом и среднем бизнесе, появление объектов инфраструктуры, сохранение культурного наследия», – подчеркнула директор Департамента общественных связей администрации Екатеринбурга Екатерина Форукшина. Она добавила, что в день открытия выставки состоялось подписание соглашения между администрацией Екатеринбурга и Российским союзом туриндустрии, которое позволит привлекать больше инвестиций в уральскую столицу, проводить масштабные мероприятия.

С каждым годом Екатеринбург привлекает все больше туристов. В прошлом году его посетили 1,7 млн человек, за 8 месяцев 2024 года эта цифра уже достигла 1,3 млн человек. Екатеринбург является лидером по числу бронирований авиабилетов по Уральскому федеральному округу.

Более половины организованных поездок за рубеж приходится на Турцию, Абхазию, ОАЭ, Египет и Таиланд. О расширении географии полетов из Екатеринбурга проинформировала генеральный директор международного туроператора Анара Уралова. Новинка сезона – рейс в Камбоджу. Эта страна относительно недавно открылась для туризма и теперь предлагает не только пляжный отдых, но и инте-

ресную экскурсионную программу. Популярностью пользуются и полеты на вьетнамский остров Фукок.

В осенне-зимний период 2024-25 годов из Екатеринбурга можно будет без пересадок улететь по 9 международным турнаправлениям. Об этом рассказал глава Уральского отделения Российского союза туриндустрии Михаил Мальцев: «Если ранее прямым перелетом можно было отправиться только в Турцию, ОАЭ, Таиланд и Египет, то в прошлом году к ним добавились Шри-Ланка и Вьетнам, а в этом – еще и Китай (остров Хайнань), Гоа и Камбоджа».

Пока эксперты обсуждали, как сделать путешествия более безопасными, комфортными и доступными, посетители туристического форума активно планировали, где провести предстоящий отпуск. О красотах и достопримечательностях родных мест, о культуре, традициях коренных народов с удовольствием рассказывали гости из стран ближнего зарубежья, Карелии, Санкт-Петербурга, Ставрополя, Кабардино-Балкарии, Оренбурга, Алтая, Осетии. На выставке можно было попробовать осетинский сыр, узбекские орехи и сухофрукты, знаменитые напитки Кавказских Минеральных Вод. В огромной юрте угощали киргизскими пирогами и предлагали сфотографироваться в национальных костюмах.

Свой санаторно-курортный потенциал презентовал Ставропольский край, здравницы которого успешно сочетают природные ресурсы и современные медицинские технологии. В любое время года Ставрополь радует посетителей богатой историей, культурными событиями, развитой сетью санаториев и изысками местной кухни. Новые возможности лечения и восстановления здоровья предлагает алтайский курорт превентивной медицины, где сочетание инновационных медтехнологий и уникальной природы дают необыкновенный эффект.

Наверняка среди посетителей выставки были и читатели «Пенсионера». Ведь путешествия меняют нас, дарят незабываемые эмоции, помогают открывать новое и наслаждаться жизнью. Не зря говорил Ганс Христиан Андерсен «Путешествовать – значит жить».

В путь за «открыточными» видами!



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Если вы любите новые города и знакомство с традициями народов России, если мечтаете увидеть самые «открыточные» достопримечательности, но при этом не ломать голову над организацией путешествия, вам точно понравятся автобусные экскурсионные туры!

Организаторы таких туров уже обо всем позаботились:

- проезд на комфортабельном автобусе, в поездке вы можете наблюдать местные красоты, предусмотрены «зеленые» остановки, где можно размять ноги, перекусить или выпить чашечку кофе;
- вкусная еда – в турах предусмотрено питание в проверенных годами кафе, вам не надо ломать голову над тем, где поесть;
- разнообразные экскурсионные программы – богатый выбор экскурсий с профессиональными экскурсоводами;
- сопровождение на время всей поездки – решим любой возникший вопрос.

Мы можем предложить разные варианты туров.

Многодневные туры

Удмуртия на ноябрьские праздники: автобусный тур из Екатеринбурга с погружением в историю и культуру гостеприимного края, дегустацией национальных блюд, **1-4 ноября**, от 28 800 руб./чел. в 2-мест. номере.

Туры с мастер-классами

Почему черемуха? Осенний тур выходного дня: **26 октября**, от 3500 руб., с мастер-классом по выпечке пирогов.

Кому сырочек? «В гости к сыровару», **3 ноября**, от 4000 руб., мастер-класс по сыру моцарелла.

Рябиновый бум. Осенины в Арамашево: **3 ноября**, от 3700 руб., мастер-класс рябиновый оберег.

Тур в Верхотурье – духовную столицу Урала

- Вы проедете на комфортабельном электропоезде и станете участником торжественного события – запуска нового туристического маршрута;

- Прогуляйтесь по Верхотурью, посетите значимые достопримечательности города, включая объекты и культурного наследия;

- посетите Свято-Николаевского монастырь, в котором пребывает святыня метрополии – мощи святого Симеона Верхотурского;

- поактивничаете в доме народных промыслов и ремесел, насладитесь чаепитием с вареньем из шишек.

Есть места на **19.10, 20.10, 03.11, 23.11, 14.12, 29.12, 3 600 руб./чел.**, пенсионерам по возрасту.

Туры на горячие источники Тюмени, Кургана, Туринска – отличный вариант для оздоровления.

26.10 – Туринск, от 5000 руб., 1 день

3.11 – Миасс-Челябинск-Сыроварня-Термы VODA, от 16 550 руб./чел., 2 дня

3.11 – горячие источники Тюмени, от 17 000 руб., 2 дня

19.10 – 20.10 – горячие источники Кургана, от 6000 руб./чел.

Выбирайте самый интересный тур и готовьтесь к новым впечатлениям!

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; vk.com/cruisiss_astra, Телеграм: t.me/astrabus



«СЕРЕБРЯНЫЙ» ВОЗРАСТ

СОВЕТУЕТ ВРАЧ

Марина Старостина, г. Екатеринбург

Увеличение доли пожилых людей в общей численности населения отмечается практически во всех странах. Этот процесс связан с ростом продолжительности жизни. Жизнь становится комфортнее, человек живёт дольше, поскольку заботится о своём здоровье и пользуется достижениями современной медицины.

О людях «серебряного» возраста и их проблемах со здоровьем мы поговорили с терапевтом центра спортивной медицины городской поликлиники №13 Екатеринбурга **Натальей Вадимовной Артюгиной**.

– С какого возраста, на ваш взгляд, начинаются какие-то изменения, когда следует обращать на это внимание?

– Это настолько индивидуально! Иногда приходят пациенты 45 лет и говорят, что они уже старые, у них все болит, а иногда приходят в 80 лет и говорят, что небольшая одышка появилась при подъёме на 10-й этаж... Важно, как ты мироощущаешь себя морально!

– Каких пациентов к вам приходит больше – пессимистов или оптимистов?

– Однозначно – пессимистов. Оптимисты реже ходят к врачам. Я работаю на базе центра спортивной медицины и считаю, что у нас – лучшая в Екатеринбурге реабилитация пациентов с заболеваниями опорно-двигательной системы, после травм, с остеохондрозами и артрозами. Мы можем предложить варианты лечения – амбулаторный либо дневной стационар. Дневной стационар – уникальное место, где взрослые могут бесплатно пройти лечение – физиотерапию, лечебную физкультуру, медикаментозное лечение под наблюдением специалистов. Варианты определяет терапевт, но всегда есть возможность выбора.

– С какими проблемами чаще приходят люди в возрасте?

– Заболевания суставов и позвоночника. Это – мировой бич, суставы стареют в первую очередь за счет того, что большинство людей ведут малоподвижный образ жизни, у них гораздо меньше физической нагрузки, чем должно быть. И, конечно, неправильное питание. Часто приходится объяснять человеку, что следует употреблять в пищу, а что нежелательно, чтобы суставы чувствовали себя лучше. В рационе сегодня у многих – избыточное количество жиров и легкоусвояемых углеводов – конфеты, быстрорастворимые каши. Питание должно быть скорректировано – это белковая пища, но не сосиски и колбаса, а курица и рыба, красное мясо – 1-2 раза в неделю. На столе надо иметь фрукты и овощи, после 60 лет они должны занимать две трети нашего рациона, и только треть – белковые продукты.

– Человек решил заняться физкультурой, но он ее помнит только со школы. С чего ему начать?

– С визита к терапевту, потому что когда люди начинают заниматься физкультурой самостоятельно, это может закончиться гипертоническим кризом... Немало осложнений может возникнуть у людей, которые со школы не занимались спортом, но внезапно решили стать сразу олимпийскими чемпионами. Поэтому в любом случае начать с визита к врачу и обследования. А после этого грамотно дозировать нагрузку. Подходят и плавание, и ходьба, но тоже надо думать, сколько заниматься. Я хорошо отношусь к скандинавской ходьбе, но 90% «ходоков» делают это неправильно: купили палки, облокотились и пошли. Это не ходунки, на которые можно опираться, плечевой пояс должен работать правильно, должна быть верная постановка корпуса. Необходим либо тренер по скандинавской ходьбе, либо хороший видеоролик с рекомендациями.

– Пациенты, попадая к вам на дневной стационар, занимаются



mk.ru

с инструкторами в зале лечебной физкультуры. После этого они продолжают тренировки дома?

– К сожалению, не все. Было бы здорово, если бы человек хотя бы 1-2 раза в неделю после стационара приходил на занятия к нашим методистам. Мы в состоянии организовать группы профилактического лечения или здорового образа жизни, но желающих мало. Если делаешь что-то один раз, толку нет, а если делаешь регулярно, то будет и результат. В советское время у нас были группы здоровья, это был образ жизни. К сожалению, культура физических занятий ушла, сейчас хорошо бы ее восстановить. Существует популярный вариант дыхательной гимнастики, который рекомендуют всем, кто хочет укрепить свое здоровье, – по методу Бутейко. Константин Павлович Бутейко предлагал вариант, основанный на принципе «меньше дышать». Проведен целый

ряд клинических исследований, в рамках которых доказано, что такой подход позволяет лечить около 89 заболеваний, причиной которых является недостаток углекислоты в организме. Фактически Константин Павлович поддерживал метод устранения глубокого дыхания. Его методика основана на задержке или использовании поверхностного дыхания, чтобы уменьшить потребности в кислороде и насытить тело углекислым газом. Мы на базе поликлиники можем организовать такие группы, ведь правильное дыхание уменьшает количество заболеваний органов дыхания.

– Ваши пожелания людям «серебряного» возраста?

– Главное – заботиться о своём здоровье, чтобы не стать в тягость своим детям и внукам, вести активный образ жизни, найти себе новые занятия по душе. Сегодня можно всему всему научиться, чтобы не чувствовать себя старым.

ПУНКТЫ ВАКЦИНАЦИИ ВОЗОБНОВЛЯЮТ РАБОТУ

ПРОФИЛАКТИКА

Пункты вакцинации в торговых центрах Екатеринбурга возобновили работу с 4 октября.

Такое решение по многочисленным просьбам свердловчан было принято министерством здравоохранения Свердловской области совместно с руководством торговых площадок для повышения доступности вакцинопрофилактики против гриппа.

«За минувшую неделю у жителей Свердловской области зарегистрировано почти 36 тысяч случаев ОРВИ, что выше аналогичных показателей прошлого года. Призываю всех активно вакцинироваться, чтобы к сезону высокой заболеваемости сформировался иммунитет. Помните, что в общественных местах мы рекомендуем использовать одноразовые ме-

дицинские маски, особенно если у вас имеются признаки респираторных вирусных инфекций», – отметил главный внештатный специалист по медицинской профилактике регионального минздрава Александр Харитонов.

Сформирован график вакцинации в выездных пунктах пяти торговых центров. Сделать прививку здесь можно с 4 октября по 16 ноября текущего года по пятницам и субботам. Вакцинироваться могут жители Екатеринбурга и Свердловской области старше 18 лет, вне зависимости от прописки. Главное – не забыть медицинский полис и сертификат о прививках.

Напоминаем, что ежедневно, включая субботу, доступна вакцинация против гриппа и в прививочных кабинетах поликлиник Свердловской области.

Департамент информполитики

«ЗАДАЙ ВОПРОС ВРАЧУ»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ОНЛАЙН

В рамках федерального проекта «Развитие системы оказания первичной медико-санитарной помощи» в поликлинике ГКБ №14 Екатеринбурга внедрен новый формат взаимодействия с пациентами.

Он направлен на повышение информированности населения и доступности оказания медицинской помощи, что входит в задачи нацпроектов «Здравоохранение» и «Демография».

В современном мире стремительно развиваются цифровые технологии, медицинские учреждения также адаптируются к новым реалиям. Одним из таких шагов стало внедрение онлайн рубрики «Задай вопрос врачу», выпуски которой выходит ежемесячно в четырех социальных сетях: «ВКонтакте», «Телеграм», «Одноклассники» и «Яндекс Дзен». Особенно это важно для людей с ограниченной мобильностью или тех, кто проживает в удаленных районах.

Удобный формат общения с врачами позволяет любому желающему получить онлайн комментарии по общим вопросам здоровья. «Любой человек, у которого имеется простой

вопрос по теме рубрики, не требующий приема и осмотра врача, может в краткие сроки получить ответ, не выходя из дома, просто написав вопрос в социальной сети медицинской организации. По всем собранным вопросам записываются видеоответы», – рассказала заместитель главврача ГКБ №14 по амбулаторно-поликлинической службе Светлана Дашутина. С начала года в соцсетях опубликовано 7 видеороликов, в которых были задействованы такие врачи, как травматолог, профпатолог, эндокринолог, гастроэнтеролог, кардиолог, терапевт и дерматовенеролог. В рамках рубрики врачи смогли удаленно ответить более чем на 50 вопросов. Познавательные ролики длительностью от 4 до 12 минут находятся в открытом доступе, где каждый может их пересмотреть и найти ответы на интересующие вопросы.

Вступить в официальные группы больницы можно по ссылкам:

Телеграм: t.me/GKB14EKB

Одноклассники:
ok.ru/group55516762669296

ВКонтакте: vk.com/egkb14

Яндекс Дзен:
dzen.ru/id/65cb34d3adcf6460cbf16f1c

Юлия Ермакова, ГКБ №14, г. Екатеринбург

ФЕТА И БРЫНЗА: ПОЛЬЗА, ВРЕД И ОТЛИЧИЯ

А ВЫ ЗНАЛИ?

Рассольные сыры – визитная карточка многих народов мира. Чем они отличаются?

Брынзу изготавливают из нормализованного пастеризованного коровьего молока, допускается использовать козье и овечье молоко. В молоко вносят бактериальную закваску молочнокислых микроорганизмов, хлористый кальций для получения хорошего сгустка и молокосвертывающий ферментный препарат, под действием которого и образуется сгусток.

Его аккуратно нарезают на кубики и осторожно вымешивают для отделения сыворотки. Смесь зерна и сыворотки подается в формы для самопрессования, где происходит уплотнение сырной массы, отделение сыворотки и активное развитие микрофлоры закваски. Когда кислотность достигнет необходимого уровня, сырную массу нарезают на бруски и помещают в раствор поваренной соли для посолки. Созревание и хранение брынзы происходит в рассоле.

Брынза – источник белка, кальция и жирорастворимых витаминов. Белки содержат все необходимые аминокислоты, которые нужны для синтеза собственных белков в организме человека. Кальций – ключевой минерал для поддержания прочности костей и зубов. Фосфор в сочетании с кальцием способствует укреплению костной ткани, необходим для энергетического обмена в клетках.

Брынза также содержит жирные кислоты, включая омега-3, которые благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, уменьшая риск развития атеросклероза и сердечных заболеваний.

В целом брынза может быть полезным дополнением к рациону большинства людей, особенно тех, кто нуждается в дополнительном потреблении белка и кальция. Но это соленый продукт, людям с гипертонией или заболеваниями почек следует употреблять ее в умеренных количествах. Им можно посоветовать вымачивание сыра в кипяченой воде перед употреблением.

Брынза не рекомендуется людям с повышенным уровнем холестерина в крови. Этот сыр содержит большое количество насыщенных жиров, которые способствуют увеличению концентрации «плохого» холестерина, что повышает



риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Брынза не рекомендуется и при заболеваниях почек, поскольку содержит большое количество натрия, который может негативно влиять на функцию почек у пациентов с хронической почечной недостаточностью.

Технология производства феты идентична технологии брынзы. Основное отличие – для производства феты используют овечье молоко, продолжительность созревания этого сыра значительно дольше, чем у брынзы. Длительное созревание делает вкус феты более ярким, с характерными «овечьими», остро-солеными нотами. В последнее время в торговых сетях можно встретить фету из коровьего молока.

Высокое содержание кальция и фосфора в фете способствует укреплению костной ткани, что важно для предотвращения остеопороза. Благодаря витаминам группы В фета положительно влияет на нервную систему, улучшает функцию щитовидной железы при помощи рибофлавина. Сыр фета – легко усваиваемый белок, который необходим для здоровья кожи и правильного развития мышц.

При употреблении феты тоже стоит следить за балансом соли в рационе, ее избыток может спровоцировать отеки и повышение давления.

С точки зрения кулинарии брынза и фета отличаются: брынза более плотная и упругая, с терпким соленым вкусом, этот сыр отлично режется и не крошится. Фета нежная и ломкая, с более сливочным вкусом. Для запекания и приготовления пирогов предпочтительнее использовать брынзу, она лучше сохраняет форму и не вытечет из блюда.

ПЕРЕД ОСЕННЕЙ ПОСАДКОЙ ЧЕСНОКА

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

Настало время посадки озимого чеснока. Музу Николаевну из села Косулино Белоярского района интересуется, надо ли замачивать зубчики перед посадкой?

Семена некоторых овощных культур традиционно замачивают, чтобы они быстрее проросли. А посаженный осенью чеснок, наоборот, не должен прорасти в это время года, поэтому предварительно держать зубчики в воде не рекомендуется.

Задача посаженных в октябре зубчиков – лишь укорениться в земле. Исключение из правила – если предшественники, которые летом росли на этой грядке, болели или страдали от вредителей. В таком случае посадочный материал необходимо обработать любым фунгицидом – 1% раствором медного купороса или фитоспорином: 4 капли на стакан воды. Поможет и темный раствор марганцовки. Но такое обеззараживание должно длиться не более получаса!

На получение хорошего урожая чеснока в будущем сезоне большую роль играют предшественники. Чеснок уродится мелким и рыхлым, если будет посажен на грядки, где до него росли лук, морковь, свекла, картофель или баклажаны. Зато



будет благодарен бобам, гороху, фасоли, болгарскому перцу, огурцам, тыкве, кабачкам, ранней капусте. На прежнюю грядку его можно возвращать не раньше, чем через 5 лет.

Эта пряная культура отзывчива на подкормки и удобрения. Перед копкой рекомендуется внести в почву перегной или компост, а также суперфосфат (40-50 г на 1 кв. метр) или сульфат калия (25-30 г на такую же площадь). Нельзя вносить свежий навоз, так как весной чеснок станет активно накапливать зеленую массу в ущерб головкам. Если октябрь окажется скучным на осадки, грядку желательно 2-3 раза полить.

Специалисты рекомендуют выдерживать глубину посадки зубчиков, многие садоводы приспособились заглублять их на столько, на сколько входит в рыхлую землю рука. Высаживать чеснок нужно за 2-3 недели до наступления устойчивых холодов.

ЗАЩИТА ОТ ДОЖДЯ: КАК ВЫБРАТЬ ЗОНТ?

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

«Полезные советы»

Теплые сухие дни второй половины сентября и начала октября вскоре, увы, сменятся холодными дождями. Значит, самое время задуматься о качественном зонте.

Выбирайте механизм. Чем компактнее ваш зонт, тем менее прочным он будет. В складных конструкциях больше деталей, которые могут сломаться, и спицы у мини-зонтов гораздо тоньше.

Откройте зонт. Если перед вами – «автомат», нужно проделать эту процедуру несколько раз, чтобы убедиться, что механизм не заедает. Если перед вами – обычный складной зонт, поднимите раскрытый зонт вверх и резко опустите. Если ткань надувается, как парашют, купол быстро потеряет форму.

Считайте спицы. Чем их больше, тем устойчивее зонт к порывам ветра. Спицы должны образовывать правильный купол и быть закреплены желобком вверх, иначе зонт будет выворачиваться при сильном ветре.

Проверьте безопасность. Это касается зонтиков, которые предназначены детям и пожилым людям. Кончики спиц должны быть закрыты пластмассовыми шариками, верхний набалдашник должен быть неострым, а фиксатор на стержне зонтика – пластмассовым. Такие фиксаторы не очень прочные, зато не прищемляют пальцы.

Посмотрите на ткань. Самый простой и надежный вариант – зонт из нейлона. Этот материал долго прослужит, однако некоторых отталкивает его грубоватая фактура. А вот ткань типа «парусина» изнашивается быстрее.

СЛАДКИЕ ПЕРЦЫ С ФЕТОЙ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

здоровое-питание.рф



Потребуется на 2 порции: перец сладкий – 4 шт., сыр фета – 120 г, орехи обжаренные по своему вкусу – 30 г, петрушка – 4 ветки, чеснок – 1 зубчик, цедра лимона измельченная – четверть чайной ложки, пшеничная крупа отварная – 60

г, масло растительное рафинированное – 20 г, перец черный молотый – по вкусу.

Приготовление: духовку разогрейте до 220 градусов. Противень застелите фольгой, выложите перцы, поставьте в духовку. Запекайте 10 минут. Достаньте перцы из духовки, заверните в фольгу, на которой запекали, и оставьте на 10 минут. Затем разверните фольгу, аккуратно снимите кожицу с перцев, нарежьте сверху вдоль, при помощи ножа извлеките семена.

Чеснок, петрушку измельчите. В миске разотрите фету с измельченными травами, цедрой лимона, растительным маслом, орешками, крупой и черным перцем.

При помощи ложки нафаршируйте запеченные перцы. Подавайте к столу с белым хлебом.



СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Я куплю тебе дом»

Слова этой известной песни просили напечатать несколько читателей.

Слова Михаила Танича,
музыка Сергея Коржукова

Я куплю тебе дом у пруда в Подмоскovie
И тебя приведу в этот собственный дом,
Заведу голубей, и с тобой, и с любовью
Мы посадим сирень под окном.
А белый лебедь на пруду
Качает павшую звезду –
На том пруду, куда тебя я приведу!
А пока – ни кола, ни двора и ни сада,
Чтобы мог я за ручку тебя привести
Угадаем с тобой, самому мне не надо,
Наши 5 номеров из 6-ти.
Мало шансов у нас, но мужик-барабанщик,
Что кидает шары, управляя лото,
Мне сказал номера, если он не обманщик,
На которые нам выпадет дом!

ОПЛАТИТЬ УСЛУГИ
ЖКУ МОЖНО
ОНЛАЙН

К СВЕДЕНИЮ

Мобильное приложение
Госуслуги.Дом



Оплата счётов за ЖКУ – одна из самых востребованных функций приложения Госуслуги.Дом.

В Свердловской области в этом мобильном приложении зарегистрированы более 225 тысяч жителей. Они активно пользуются сервисом онлайн-оплаты коммунальных услуг. «Призываю уральцев своевременно платить за потребляемые ресурсы и не накапливать долги. От этого зависит качество и надёжность работы всего коммунального комплекса. В период подготовки к отопительному сезону это имеет решающее значение», – подчеркнул министр энергетики и ЖКХ Свердловской области Николай Смирнов.

Чтобы оплатить услуги ЖКХ онлайн, нужно обновить приложение Госуслуги. Дом до последней версии – 3.6.0. Авторизоваться в приложении можно через подтверждённую учётную запись на портале госуслуг. Приложение доступно для скачивания в RuStore, App Store, Google Play.

Если вы, уважаемые читатели, затрудняетесь сделать это самостоятельно, можете обратиться за помощью к детям и внукам. Им тоже полезно узнать о возможностях мобильного приложения Госуслуги.Дом.

Департамент информполитики

ОТЛИЧИЛАСЬ РЕДЬКА

НАШИ РЕКОРДЫ

Римма Врубель

В прошлом номере мы начали разговор о рекордах, которых в нынешнем, не очень благоприятном, садовом сезоне достигли уральцы – владельцы дачных и приусадебных участков. И предложили читателям присоединиться к этой увлекательной теме.

На предложение рассказать о рекордном урожае откликнулся Иван Иванович Менухов из Пышминского района. У него в этом году уродилась гигантская черная зимняя редька. Самая маленькая весит полкилограмма, самая крупная – больше 3,5 кг! Сажал ее, как обычно, и уход был обычный – поливал, время от времени пропалывал. Но отблагодарила земля, несколько лет назад хорошо удобренная. Некоторые экземпляры разрослись так, что превратились в сиамских близнецов.

Сократив площадь под картошку, садовод опасался, что «второго хлеба» будет мало, но клубней в гнездах оказалось до 10 штук, все – среднего и крупного размера.

Порадовала теплица, в которой по

соседству росли огурцы и помидоры. Кустов сажал немного, но плодоносили они долго. В первой половине лета цвета и завязей на помидорах было мало, но потом они наверстали упущенное. Богатый урожай дали помидоры сортов «Андреевский сюрприз», «Бычье сердце», «Черный принц». Но Иван Иванович не знает, что можно приготовить из редьки, чтобы было вкусно и полезно, поэтому даем несколько советов.

Самый простой салат. Натертую на мелкой терке редьку посолить, добавить растительное масло, хорошо перемешать и дать час настояться.

Для приготовления второго салата потребуется 300 г редьки, по 200 г свеклы и капусты, 1 морковь, 30 мл растительного масла, молотый черный перец и соль – по вкусу. Редьку натереть и оставить на 15-20 минут. Затем хорошенько отжать и слить сок. Капусту нарезать тонкой соломкой, морковь и свеклу – натереть. Затем все смешать, посолить, поперчить и заправить маслом.

Третий салат сложнее, зато необычный и очень вкусный. В его состав входят картофель – 500 г, 1 редька среднего размера, зубчик чеснока, 4 ч. ложки растительного масла, 2 ч. ложки уксуса, грецкие орехи, соль, перец, паприка, зеленый лук – по вкусу.

Картофель отварить, остудив, нарезать небольшими кусочками.



Редьку натереть на крупной терке, посолить и оставить на 5-10 минут. Затем, соединив с картофелем, влить уксус, масло, добавить специи. Все тщательно перемешать, но так, чтобы картошка не превратилась в пюре. Украсит такой салат крошка из измельченных грецких орехов.

Ну а как не вспомнить старинное русское блюдо – пельмени из редьки? Возьмите 2-3 редьки, 4 ст. ложки растительного масла, 150 г муки, полстакана воды, соль и перец – по вкусу. Натертую на крупной терке редьку обжарить в растительном масле, посолить, поперчить и оставить для остывания. Использовать в качестве начинки для пельменей. Так и редька за зиму уйдет, и польза для здоровья будет.

КАК ВЫБРАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЕ ОВОЩИ

«РОСПОТРЕБНАДЗОР»
РЕКОМЕНДУЕТ

здоровое-питание.рф

Дачники давно набили закрома собственноручно выращенным урожаем. А те, у кого нет собственного сада-огорода, отправляются за овощами в магазин и на рынок. На что нужно обратить внимание при покупке витаминной продукции?

В первую очередь – на внешний вид, запах, он должен быть свойственным конкретному овощу, без «ноток» гниения или плесени. Цвет должен быть равномерным, без подозрительных пятен, не слишком ярким. На поверхности плода не должно быть мягких мест, трещин, морщин. Если оболочка слишком блестящая, скорее всего, плод обработали воском, чтобы он дольше хранился. Такие продукты брать не стоит.

Например, морковь должна быть



среднего размера, твердой и гладкой, без прорастаний, зеленых или темных пятен, белого или серого налета. Свекла должны быть темно-бордовая, крепкая. Если где-то есть вялые, мягкие места, значит, продукт уже не свежий, брать его не надо. Смотрите также, чтобы у плода корешок был целым.

При выборе картофеля обратите внимание на цвет клубня: он не должен быть зеленым. Такой оттенок появляется, если корнеплод хранят на свету,

тогда в нем образуется яд соланин.

Овощи и фрукты, содержащие этилен, дома лучше хранить отдельно – бананы, яблоки, помидоры, перец. Для хранения овощей подойдут деревянные ящики с отверстиями, картонные или плетеные коробки, тряпичные мешки; полиэтиленовыми пакетами пользоваться не стоит, в них собирается конденсат, овощи портятся быстрее. Мыть овощи перед хранением не надо, влажность ускоряет процесс гниения.

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

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: ПЗ196

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

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ. Учредитель ООО «ИСТОКИ», г. Екатеринбург, ул. 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.gazetapенсионер.рф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 08.10.2024 г. Дата производства 08.10.2024 г. Выход в свет 09.10.2024 г. Тираж 12 200 экз. Заказ 7769.

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

