

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 24 (1306)
10 ИЮНЯ 2026 г.

ДАТА НОМЕРА

14 июня
Всемирный день
донора крови



ОТЧИЗНА СИЛЬНА УРАЛОМ



Уважаемые уральцы! В истории нашего государства много переломных моментов, которые определили путь развития страны. Принятие декларации о государственном суверенитете в 1990 году стало одним из таких судьбоносных событий. Оно положило начало становлению новой России – сильной и независимой страны.

Мы с уважением относимся к прошлому, опираясь на опыт предков; уверенно преодолеваем трудности и вызовы сегодняшнего дня; вместе создаем прочный фундамент для счастливой и безопасной жизни будущих поколений россиян.

Свердловская область и ее жители всегда были и будут надежной опорой державы. Вместе мы, уральцы, сделаем все, чтобы наш регион процветал, становился краше и крепче. Россия сильна Уралом!

С праздником! С Днем России!

Денис Паслер,
губернатор Свердловской области

НОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ НА БЛАГО ДЕРЖАВЫ!

Уважаемые земляки, от имени депутатов Законодательного собрания Свердловской области поздравляю вас с Днём России!

Мы чествуем великую страну, созданную трудом, талантами, героическими свершениями многих поколений россиян.

В Год единства народов России особо хочется подчеркнуть, что в силе и мощи единой российской нации заключена огромная энергия для развития страны. Единство помогает нам строить суверенную Россию, где каждый народ чувствует себя частью большой дружной семьи. Сплочение россиян перед вызовами, патриотизм, совместное созидание – залог процветания нашего Отечества.

Поздравляю с Днём России! Желаю крепкого здоровья, счастья, благополучия, новых достижений на благо нашей великой державы!

Людмила Бабушкина,
председатель Законодательного собрания
Свердловской области



РОССИЯ – СПЛАВ НАЦИЙ И КУЛЬТУР

Друзья, 12 июня мы отмечаем не просто дату принятия Декларации о независимости. Мы отмечаем рождение нашей современной страны, в основе которой лежат многовековая история, гордость за Отечество и неразрывная связь поколений.

Сегодня Россия переживает сложный этап развития, в котором народное единство – наша общая стратегия выживания и процветания. Никакие внешние силы не смогут разрушить наш общий дом, если внутри будет уважение, доверие и готовность прийти на помощь друг другу.

Нынешний 2026 год объявлен Годом народов России. Мы – самая большая страна в мире, и наше богатство – не только огромная территория и природные ресурсы, но и культурное многообразие сотен российских народов.

Многонациональная культура России – это переплетение традиций на просторах от Калининграда до Владивостока. Это единство, которое требует уважения. В Год народов России мы особенно остро осознаём: крепка страна не тогда, когда все говорят одинаково, а когда каждый голос слышен, и каждый ритм – от лезгинки до хоровода – вливается в общероссийскую симфонию.

Желаем вам, чтобы в ваших семьях царили мир и согласие. Пусть любовь к Родине начинается с малого – с уважения к соседу, с заботы о родном дворе, с гордости за свой город или село. Берегите историю, чтите обычаи предков и будьте открыты к культурам тех, кто живёт рядом.

С праздником, с Днём великой и многонациональной России!

Ваш «Пенсионер»

ИЮНЬСКИЕ ПЕНСИИ – ДОСРОЧНО

ВАЖНО!

В связи с празднованием Дня России СФР досрочно перечислит пенсии за июнь.

Жители региона, которые получают пенсию через банк 13-го числа, получат выплаты 11 июня. Для получателей выплат на карту или банковский счет зачисление происходит в течение всего дня. Если денежные средства не поступили на счет утром, нужно дождаться зачисления средств до окончания дня.

Пенсионеры, которым выплаты доставляет «Почта России», получают деньги за июнь в привычные даты. Уточнить информацию о доставке пенсий можно в своем почтовом отделении.

**Отделение СФР
по Свердловской области**



ПАТРОНАЖ КАК ЛЮБОВЬ К БЛИЖНЕМУ

ДАТА В КАЛЕНДАРЕ

Наталья Каменецкая
Фото автора

Очень хочется, чтобы родители оставались молодыми и никогда не болели. Со временем любимые старики все же нуждаются в заботе, внимании, уходе, нередко в формате 24/7. И тогда мы обращаемся в комплексный центр социального обслуживания населения.

Там работают удивительные люди, соцработники, они обязательно помогут. Главная их задача – патронаж, уход за тяжелобольными, пожилыми людьми. Эту нелёгкую задачу они решают ответственно.

В канун Дня соцработника мы поговорили с заместителем директора ГАУ «КСЦОН Ленинского района» Ольгой Артюховой о том, как живет центр, что изменилось в КСЦОНе за последнее время.

– Основная наша задача – помощь гражданам пожилого возраста, инвалидам, семьям с детьми, – говорит Ольга Юрьевна. – Сегодня так называемые замещающие семьи все чаще берут на воспитание детей из интернатов, им от КСЦОНа нужна реальная помощь, а не просто слова. Наши сотрудники, в том числе – психологи, активно работают на дому и с приемными родителями, и с детьми. Делают все возможное, чтобы дети оставались в семье.

– Большая часть вашей работы – это реабилитация пациентов. В последние годы появилось столько новых реабилитационных методик. Доступны ли они вашим подопечным?

– В нашем центре много современного оборудования. Среди самых эффективных аппаратов – сенсорные столы для занятий адаптивной физкультурой, работающие в различных режимах. На этих столах установлены программы, которые развивают мелкую моторику, внимание, опорно-двигательный аппарат. Новые устройства позволяют добиваться потрясающих результатов.

– Что нового появилось в вашей работе?

– Мы стали чаще бывать у опекаемых. Если раньше социальные работники приходили к ним два-три раза в неделю, то сейчас – почти каждый день с понедельника по пятницу. Мы не просто «ходим в гости». Каждый визит соцработника – это посещение с применением стационарно-заместительных технологий. Подопечные остаются дома, в привычной среде, а не в пансионате. Люди продолжают жить, как раньше, и при этом получают от наших работников все необходимое. Соцработники покупают подопечным продукты и промышленные товары, разогревают еду, убирают квар-



Ирина Прозорова и Олимпиада Пастухина

тиру, моют пол, окна, в частном секторе привозят воду с колонки.

– То есть родственникам не нужно нанимать сиделок...

– Да, мои коллеги работают, как пчелки. С одинаковым вниманием они относятся и к одиноким ветеранам, и к людям, у которых есть работающие дети и внуки.

– Многие считают, что работников для центров соцобслуживания не найти...

– Это давно уже не так. Сегодня люди все чаще приходят к нам работать. Устраивает и зарплата, и то, что мы – государственная организация. Многие из моих новых коллег пришли по зову сердца. В какой-то момент они пересмотрели свою жизнь, поняли, что их задача – помогать людям. Иногда в центр приходят те, кто рано потерял родителей, чтобы помочь их ровесникам.



Бучельникова Мария Валентиновна

– А кого из ваших коллег в честь праздника стоит отметить особо?

– Прежде всего, соцработника Марину Бучельникову. Марина Валентиновна – человек очень неравнодушный. Большинство ее подопечных – глухие и слабослышащие. Будучи с детства частично ограниченной в способности хорошо слышать, Марина Валентиновна прекрасно понимает проблемы этих людей.

Ее приход на работу в 2005 году в Комплексный центр социального обслуживания населения Ленинского района был неслучайным. Владея в совершенстве навыками сурдоперевода, Марина Валентиновна наряду со своей основной работой помогает подопечным и как сурдопереводчик. Ее отличают неутомимая энергия и творческий подход. Она организует конкурсы и мастер-классы для инвалидов по слуху и пожилых, они вместе с нею ходят на выставки. А еще



Заместитель директора ГАУ КСЦОН Ленинского района г. Екатеринбурга Ольга Юрьевна Артюхова

Марина Валентиновна проводит очень интересные пешеходные прогулки. Главное, чтобы люди были в гуще событий, никогда не оставались в одиночестве.

В 2012 году по ее инициативе был создан клуб «Движение», объединивший инвалидов и пожилых людей. Марина Валентиновна своим примером доказывает, что каждый может стремиться к счастливой и успешной жизни.

Наш начинающий сотрудник Ирина Прозорова – работает соцработником всего год.

– Мои бабушки и дедушки – просто замечательные, в них столько энергии, они меня постоянно благодарят, – говорит Ирина.

Эдуард Иосифович Бегагоин, которому исполнилось 87 лет, называет Прозорову Ирочкой, ждет ее, как родную дочь. Нарядной, с ярким шейным платочком, встречает Прозорову и 86-летняя Олимпиада Ивановна Пастухина. Для нее приход Ирины – настоящий праздник. Главное для любимых стариков Ирины Прозоровой – общение.

В понедельник соцработники отметили свой праздник чашкой чая и добрыми разговорами с подопечными. Помогать им они не прекращают ни в праздники, ни в будни. От души желаем всем, кто взялся за этот тяжёлый, но такой благородный труд, терпения, любви к ближнему. И пусть всегда идут они на работу с легким сердцем и в хорошем настроении!

МИЛОСЕРДИЕ –
ВАША ПРОФЕССИЯ

Гуманизм, милосердие, забота о ближнем всегда были неотъемлемой частью нашего национального культурного кода. Деятельность социальных работников входит в число самых востребованных и важных.

На Среднем Урале адресную помощь получают все, кто в ней нуждается: ветераны, семьи с детьми, пенсионеры, люди с ограниченными возможностями здоровья, участники специальной военной операции, одиноко проживающие люди.

Уважаемые соцработники и ветераны службы! От вашего доброго сердца, великодушия, исключительной отзывчивости и самоотверженности зависит благополучие многих людей. Сердечно благодарю вас за неравнодушие, участливое отношение к землякам. Желаю крепкого здоровья, успехов, мира и добра вам и вашим семьям!

Денис Паслер,
губернатор
Свердловской области

С ПРАЗДНИКОМ!

УВАЖАЕМЫЕ СОТРУДНИКИ И ВЕТЕРАНЫ
СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ!

Поздравляю вас с профессиональным праздником – Днём социального работника!

Ваша профессия требует особых душевных качеств – милосердия, терпения, доброты. Вы защищаете, оберегаете, согреваете заботой тысячи людей, нуждающихся в помощи и поддержке. Это хлопотная, нелёгкая, но очень благородная работа.

В Свердловской области выстроена эффективная система социальной защиты жителей региона. Благодаря высокому профессионализму, самоотдаче, отзывчивости социальных работников весь комплекс мер в сфере соцзащиты свердловчан реализуется качественно, эффективно, в срок.

Примите слова сердечной благодарности за самоотверженный труд! Желаю здоровья, счастья, благополучия, неиссякаемой энергии!

Людмила Бабушкина,
председатель Законодательного собрания
Свердловской области

«ВКЛЮЧИТЕ» СВОЕ СЕРДЦЕ

«Есть такое твердое правило. Встал поутру, умылся, привел себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету»

Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»
Неслучайно в календаре праздников особый день выделен такому ценному человеческому качеству, как забота. Отмечалась эта дата 7 июня.

Забота, как и все иные проявления зрелости души, – очень емкое понятие. Она может быть направлена на себя, на близких, а может своим светлым посылом охватить гораздо больше. Все зависит от того, с каким настроением, с какими мыслями и целями идёт по жизни человек.

Стать миссионером добрых дел можно в любом возрасте, для этого совсем не обязательно быть владельцем «заводов, газет, пароходов». Тут, прежде всего, включается сердце.

Правильно говорят: делать подарки гораздо приятнее, чем их получать. Так и здесь. Чем больше ты отдаешь внимания, чуткости, заботы, тем больше наполняешься сам и раз от разу становишься всё лучшей версией себя. А главное – ты заряжаешься всеильной энергией добра, которой можно делиться с другими!

Есения Калинина

РАЗГОВОР С КВИТАНЦИЕЙ В РУКАХ



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Алла Баранова
Фото из архива Екатерины Есиной

Очередную встречу с Екатериной Есиной, депутатом Законодательного собрания Свердловской области, мы назначили неподалёку от большой коммунальной стройки. Энергетики готовятся к зиме – меняют старые магистральные трубопроводы на новые.

– Да, перекрыто движение, жильцам соседних домов обходить траншею приходится. Но к новому отопительному сезону работы будут закончены, коммунальщики приведут улицу в порядок, самое главное – зимой в домах екатеринбуржцев будут и тепло, и горячая вода, – говорит Екатерина Анатольевна. – Но так чётко, по регламенту, точно по плану работают не везде. То, что в областном центре – норма, на периферии – несбыточная мечта. Недавно ко мне обратился житель Ревды. Пишет, что счета за коммуналку отнимают большую часть семейного бюджета. Зимой батареи, случается, почти не греют. Не отключают их, похоже, только чтобы не разморозить дома. А летом горячую воду отключают по непонятному графику. О том, что на сетях запланированы работы, люди часто узнают постфактум. «Так за что мы столько платим, почему у нас в Ревде – самые высокие тарифы на ЖКХ?» – спрашивает у меня избиратель.

Вот ещё вопрос – из обращения молодой матери: с началом отопительного сезона сумма в платёжке взлетела так, что пришлось пересматривать ежемесячные траты. Семья вполне благополучная – она и муж работают, воспитывают троих детей. И всё-таки денег не хватает. «Почему всё так дорого? – возмущается женщина. – Я слышала, что тарифы обсуждаются, индексация ограничена. Но как связать общие слова и цифры в моей квитанции? Почему именно столько

платить, есть ли меры поддержки, куда идти, если нагрузка стала непосильной?».

Думаю, помочь таким семьям можно через возврат части НДС в качестве компенсации коммунальных расходов. Но региональный парламент таких решений принимать не может, мы готовимся через наших депутатов вынести это предложение на уровень Государственной думы РФ.

Житель небольшого рабочего посёлка возмущается: не только в их доме – во всём квартале постоянно рвутся трубы, возникают перебои с горячим и холодным водоснабжением. А ремонт сетей начали в соседнем квартале! Люди боятся, что бли-

жайшая зима обернётся катастрофой, пытаются понять, кто и как составляет планы ремонтов, как финансируются эти работы. Платят-то они коммунальщикам за качественные услуги, а обслуживание получают второсортное. В ответ на запросы в официальные инстанции приходят холодные отписки, ситуация не меняется!

Множество домов, построенных в области десятки лет назад, требуют капитального ремонта. Люди годами живут с протекающими крышами, проржавевшими сетями и не могут понять, как формируются планы капремонтов. Кто и на каких основаниях включает в эти планы дома? Авторы таких обращений видят отдельные работы во дворах и на улицах, но не понимают общей картины. Они просят объяснить, кто, когда и по каким правилам принимает решения, что будут ремонтировать в первую очередь, куда обратиться за помощью и сколько этой помощи придётся ждать.

– Думаю, к авторам этих обращений могут присоединиться сотни жителей нашей области. Но можно ли найти системное решение этих проблем?

– Мы добиваемся ответов на эти сложнейшие вопросы. Необходимо добиться того, чтобы плата за услуги ЖКХ была соразмерна возможностям семьи и прозрачно рассчитана, чтобы коммунальная инфраструктура ремонтировалась не «по авариям», а по понятному плану модернизации: меньше рисков, больше стабильности для людей, чтобы планы ремонтов и инвестиции в сети были прозрачны. Жители должны видеть свое место в очереди и иметь возможность проверить, что обещания не расходятся с реальными работами.

– Существуют ли методы, которые помогут системно справляться с этими глобальными проблемами?

– Для решения действительно глобальных проблем «Справедливая Россия» выдвинула три инициативы. Первая – сделать платежи ЖКХ соразмерными доходам. Результатом этой работы станет понятная система платежей.

Люди смогут понять, какие решения и индексации влияют на их квитанции, увидят меры, которые защищают семьи с невысокими доходами от непосильной нагрузки.

Вторая инициатива – в ходе модернизации повысить надёжность коммунальных систем. В процессе ее реализации мы перейдём от постоянного латания труб к плановой замене и обновлению: приоритет получают самые изношенные и проблемные участки сетей. Так мы добьёмся того, чтобы люди жили с устойчивым теплом, водой и светом, а не в ожидании очередной аварии.

А решить задачи поможет третья инициатива – прозрачность ремонтов и инвестпрограмм. Необходимо создать понятные критерии, сделать открытыми списки ремонтов и модернизации всех коммунальных объектов, указать в этих документах, по каким принципам расставлены приоритеты, как продвигаются работы, из каких источников финансируются.

– Эта огромная работа будет вестись вместе с избирателями?

– Безусловно. Мы начинаем с их истории. Обсуждаем самые острые проблемы на приемах, встречах и через онлайн-обращения. Вместе изучаем квитанции, фотографии, акты, смотрим, где и почему возникла проблема. Главное – все обращения мы фиксируем в навигаторе проблем как дела, которые нужно провести по линии депутата областного парламента, по каждому запросу добиться официального ответа и решения.

Дальше подключаем инструменты депутата: направляем запросы в надзорные органы и профильные министерства, выносим вопросы на обсуждение комитетов по ЖКХ, поднимаем темы при рассмотрении областных законов, тарифных решений и региональных программ, контролируем исполнение через парламентский контроль и публичные разборы. Все ключевые шаги и результаты делаем публичными, чтобы каждому было понятно, какие вопросы заданы, какие ответы получены, какие меры приняты, на каком этапе они находятся.

– Чего мы добьёмся в результате?

– Простого и понятного порядка формирования платежей. Люди будут понимать, из каких составляющих складывается сумма, какие индексации и когда их ожидают, на какие меры поддержки они могут рассчитывать. Главное – по похожим обращениям граждане будут получать одинаково обоснованные ответы.

Одновременно повысится надёжность коммунальной инфраструктуры. Сократится число аварий и отключений, особенно там, где раньше регулярно возникали порывы и перебои. Жители увидят, что вместо бесконечных мелких ремонтов проводится масштабная модернизация.

Конечно, каждый сможет на открытых ресурсах посмотреть, какие дома и когда будут отремонтированы, что будет сделано, почему два одинаковых внешне дома включены в списки на разные периоды. То есть к решению самых сложных и наболевших задач «Справедливая Россия» подходит системно и продуманно, шаг за шагом. Работать над каждым письмом избирателя я обещаю до конкретного результата!

СТРОИМ МОСТЫ ДРУЖБЫ ЧЕРЕЗ РЕАЛЬНЫЕ ДЕЛА

ЕДИНСТВО

Вера Дмитриева

В Год единства народов России особая миссия возложена на тех, кто строит это единство не громкими лозунгами, а конкретными проектами.

Общероссийская общественно-государственная организация «Ассамблея народов России», созданная в 2000 году в целях совершенствования государственной национальной политики, сегодня представлена во всех регионах страны. Активно работает ее подразделение и в Свердловской области.

С 2020 года Ассамблея вручает Всероссийскую общественную премию «Гордость нации». За пять лет ее лауреатами стали 104 человека и организации из всех федеральных округов. В прошлом году почетным дипломом этой общественной премии была награждена и редакция «Пенсионера» – за многолетнее освещение на своих страницах самобытной культуры народов, населяющих Свердловскую область.

Среди недавних событий, которые прошли на Среднем Урале под эгидой Ассамблеи народов России, самым масштабным стал областной национальный культурно-спортивный праздник «Уральский Сабантуй-2026».

Он, как и Масленица, и Навруз, давно перестал быть праздником лишь татар и башкир. Сегодня Сабантуй с удовольствием посещают уральцы разных национальностей. Нынешний праздник собрал более 20 тысяч жителей и гостей региона, объединил представителей десятков народов, проживающих на Среднем Урале.

Подворье Свердловского регионального отделения Ассамблеи народов России удивило гостей выставкой национальных костюмов, украшений и головных уборов народов Урала. Лучшее рассказало о национальных кухнях народов Урала угощения: татарский чак-чак и эчпочмак, башкирский бешбармак, славянские блинчики и оладьи.

Центральным событием, устроенным на подворье, стал «Хоровод дружбы», в котором приняли участие представители различных этносов нашего региона. Председатель Свердловского отделения Ассамблеи народов России Сергей Павленко отметил: «Мы работаем каждый день, чтобы показать: народы Урала – разные, но неразделимые. Когда представители 20 национальностей встают в один хоровод, это и есть настоящее единство».

На Сабантуе-2026 региональное отделение Ассамблеи заключило соглашения о сотрудничестве с Свердловским областным отделением Русского географического общества. Стороны договорились содействовать укреплению единства народов Свердловской области, развитию межкультурного диалога и гармонизации межэтнических и межрелигиозных отношений.

Отдельным направлением сотрудничества стала популяризация географических знаний, формирование у жителей Среднего Урала бережного отношения к родному краю, его истории, традициям, культуре и природе.

МЫ РЯДОМ, МЫ БЬЕМСЯ ЗА РОДИНУ ВМЕСТЕ...

ИМИ ГОРДИТСЯ УРАЛ

Наталья Березнякова
Фото автора и из архива
Михаила Авилкина

В такой праздник, как День России, говоря о единстве нашего народа, нельзя оставить без внимания тему помощи участникам специальной военной операции. Испытания, выпавшие на долю нашего государства, красноречивее всяких слов делом доказали: народ и армия едины!

Гостями газеты стали те, кто всем, чем возможно, поддерживают наших бойцов, и тот, кто на личном опыте оценил, насколько важна и значима эта поддержка там, на передовой.

Они должны чувствовать нашу поддержку

Михаил Иванович Авилкин, офицер в отставке, ветеран ВКР, подполковник запаса, сегодня возглавляет инициативную группу выпускников военных училищ.

У нас она неформальная. Мы учились вместе, но оказались после службы в разных регионах страны. Можно сказать, что группа объединяет всю Россию, – рассказывает он. – В 1975 году мы поступили в военное училище. Судьбы у всех сложились по-разному, но спустя годы мы вновь нашли друг друга. И наш коллектив как боевая единица продолжает работать. СВО нас ещё больше сплотила. Называется наша организация Рига-Ростов РВСН 1980 – по дате нашего выпуска из военного училища. Нас объединила общая цель – помощь бойцам. Мы сами прошли суровую военную службу, многие участвовали в боевых действиях, в том числе и я. Мы знаем, какие тяготы выпадают на долю солдата. Есть в нашей группе и преподаватели ведущих вузов Екатеринбурга, тренеры ледовых видов спорта и пенсионеры.

Ветераны решили выполнять конкретные заявки воинских частей. Этой работой они занимаются скоро уже четыре года. Получают заявку от командиров, покупают материалы, необходимые для подразделений. В основном – запчасти к автомобилям, автопокрышки, генераторы, предметы быта, электрический и шанцевый инструмент. Сейчас занимаются отправкой еврокубов для воды, чтобы облегчить бойцам обустройство походного быта.

Понятно, что на столь масштабные приобретения у ветеранов военной службы никакой пенсии не хватит. К счастью, есть у них надежные помощники – предприниматели, руководители предприятий, которые не отказываются поддержать средствами или материалами.

Если для выполнения конкретной заявки денег потребуется больше, чем мы сможем собрать из личных средств, то пишем письма в организации, индивидуальным предпринимателям. Денег у них мы не берем, а предоставляем им для оплаты счета на покупку необходимого бойцам оборудования или инструмента, – поясняет Михаил Иванович.

И вот груз доставлен адресно в конкретную часть. В ответ ветераны получают видеоблагодарности с неременной

фразой «Победа будет за нами!».

– Взаимопонимание между войнами разных поколений дорогого стоит, – говорит руководитель ветеранской группы. – У них там для нормального быта практически всё есть. Ребята заказывают лишь то, что остро необходимо для выполнения боевых задач. Но от себя лично мы всегда положим к основному грузу чай, конфеты и все, что поможет им ощутить тепло домашнего быта.

Увы, сегодня у некоторых российских граждан бытует мнение, что участников СВО всем необходимым должно обеспечивать государство.

– Я считаю такой подход неправильным! – категорично возражает мой собеседник. – Мы, военные ветераны, уже отслужили и в силу возраста не можем участвовать в боевых действиях. Но и у нас, и у других граждан России подрастают дети и внуки. Чтобы эта нацистская зараза не прошла на нашу территорию,



Михаил Авилкин и Антон Саттаров



С руководителем волонтерской группы «Тепло матери» Ларисой Ивановной Мухлыниной



На отправке гуманитарного груза

чтобы нас не ущемляли в праве разговаривать на родном языке, в праве на вероисповедание, на принадлежность к

конкретной национальности, каждый должен по мере возможности проявить свою ответственную гражданскую позицию.

Нынешние солдаты отстаивают интересы России на западных рубежах в тяжелейших условиях, с которыми до этого никто не сталкивался. Я сам – участник боевых действий, но в такой заварухе, конечно, мне бывать не доводилось. Очень тяжело там им, очень сложно, поэтому они должны чувствовать нашу поддержку!

«Там люди очень благодарны...»

Антон Юрисович Саттаров, ветеран СВО, был серьезно ранен в Донецкой Народной Республике в феврале 2025-го. А до этого три года прошагал военными дорогами спецоперации. Так что о неразрывной связи фронта и тыла судит по личному опыту.

Что движет Михаилом Ивановичем и его товарищами? Они сами – военные, сами были в таких ситуациях, многие прошли Афган и Чечню, так что им не нужно объяснять, что такое война, – вступает в разговор Антон Юрисович. – Важна любая помощь. От каждого, кто решит поддержать участников СВО. Вот уходишь на боевое задание – на пару недель, а то и на месяц. Понятно, в каких условиях находишься. Мечтаешь о тепле, о чистой одежде. Возвращаешься в часть – ура, добрые люди прислали теплые носки, чистые спальные мешки... Не представляете, насколько там все за это благодарны! Уж тем более – за такие грузы, которые формируют товарищи Михаила Ивановича.

Антон Саттаров немало проехал по фронтовым дорогам, так что о важности своевременных поставок запчастей и колес говорит со знанием дела. Был в его боевой биографии такой эпизод: в первый выезд на боевое задание он отправился на грузовике «Урал». Машина наехала на две мины-лепестка. Два колеса разорвало в клочья.

У нас была одно запасное колесо. Мы его кое-как починили, но, по сути, возвращались на спущенных колесах, – вспоминает боец. – И каждый выезд может неизвестно чем закончиться... Поля, леса... Где там будешь искать запчасти? Так что низкий поклон помощникам, которые отправляют в части такие грузы. Им не нужно ничего объяснять, они с нами, солдатами, говорят на одном языке!

ПЕРВЫЙ

1

09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.30 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+
11.50, 17.30, 22.40 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
13.00, 16.00, 17.15 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
14.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.05 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
18.30 Д/Ф «ВТОРЖЕНИЕ» 12+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «АЛЛИГАТОР» 16+
23.40 ВРЕМЯ ГЕРОВ 16+

РОССИЯ

1

09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ» 16+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

НТВ

06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.25 Д/Ф «ИНЖЕНЕРЫ ПОБЕДЫ. НАРОДНЫЙ ВПК» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Х/Ф «ЛЕШИЙ» 16+
22.15 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+

ВТОРНИК, 16 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ

1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.00, 16.00, 17.15 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.50, 17.30, 22.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
14.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.05 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
18.30 Д/Ф «ВТОРЖЕНИЕ» 12+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «АЛЛИГАТОР» 16+

РОССИЯ

1

09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ» 16+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

НТВ

06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Х/Ф «ЛЕШИЙ» 16+
22.15 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+

МАТЧ ТВ

2

08.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ШВЕЦИЯ-ТУНИС. 6+
09.00, 20.00, 23.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. 6+ НИДЕРЛАНДЫ-ЯПОНИЯ.
13.40 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР
14.30, 19.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ОБЗОР 6+
15.00, 19.55 НОВОСТИ
15.05 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. КОТ-ДИВУАР-ЭКВАДОР. 6+
17.15 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ШВЕЦИЯ-ТУНИС. 6+
20.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ИСПАНИЯ-КАБО-ВЕРДЕ. 6+
23.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. БЕЛЬГИЯ-ЕГИПЕТ 6+

КУЛЬТУРА

K

06.30 Д/Ф «УФА. ОСОБНЯК ЕЛЕНЫ ПОНОСОВОЙ-МОЛЛО» 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+
07.40 Х/Ф «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ» 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15 XX ВЕК 16+
12.10 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
12.45, 23.05 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
13.40 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
14.35 ТЕЛЕСПЕКТАКЛЬ «КТО ЕСТЬ КТО?» 16+
15.35 ЭПИЗОДЫ 16+
16.20 Д/Ф «ЭФФЕКТ АЙВАЗОВСКОГО» 16+
17.15 Д/Ф «ГОЛОС ПСКОВСКОЙ ЗЕМЛИ» 16+
18.00 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
20.35 Д/Ф «ПОДЛИННАЯ ИСТОРИЯ КОРОЛЕВСКИХ МУШКЕТЕРОВ» 16+
21.30 Х/Ф «ДАРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА» 0+

Домашний

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40 Т/С «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
11.45 Т/С «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.55 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.00 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.35 Х/Ф «КАК СПАСТИ ВЛЮБЛЕННУЮ ЖЕНЩИНУ» 16+
19.00 Х/Ф «ФОРМУЛА ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЫ» 16+

МИР

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
06.55, 10.20 Т/С «1942» 16+
10.10 БЕЛОРУССКИЙ СТАНДАРТ 12+
11.05 Т/С «1943» 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
15.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. ДЕТИ 6+
21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.50 ИГРА В КИНО. ЧЕМПИОНАТ МИРА 16+
22.35 Х/Ф «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ» 16+

ЗВЕЗДА

ЗВЕЗДА

06.10 11.30, 13.20, 17.10
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 Д/Ф «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.10 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.25 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Т/С «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ» 12+

ТВ Центр

Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.55 Х/Ф «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ЛОВЦЫ ДУШ» 16+
10.55 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00. СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ» 16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ПЕТРОВКА, 38 16+
15.00 Х/Ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ» 16+
16.55 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.05 Х/Ф «СЕРЬГА АРТЕМИДЫ» 12+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+

СПАС

СПАС

06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00, 17.10 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+
10.25 РУССКИЙ КОВЧЕГ С ЯНОМ ТАКСЮРОМ 12+
11.20 Д/Ф «СВЕЧУ НЕ СТАВЯТ ПОД СПУДОМ» 0+
12.25, 12.55 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.20 Х/Ф «МОРЕ ЗОВЕТ» 6+
15.20 Х/Ф «ДВА ФЕДОРА» 0+
17.35 Д/Ф «РЕВОЛЮЦИЯ. ЗАПАДНЯ ДЛЯ РОССИИ» 0+
18.40 Х/Ф «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ» 12+
19.45, 21.45, 01.55, 04.15, 23.25 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
20.00, 04.30 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
20.45 БЕСОГОН 18+
22.00 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ» 12+

5 канал

5

08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/С «ОПАСНЫЙ» 16+
13.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
17.30, 18.20, 19.00, 19.50, 20.40, 21.25, **04.10** Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.05, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 23.15 Т/С «БЕЛЫЕ ЦВЕТЫ» 16+
09.50 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ТЕЛЕОЧЕРК О ЗУЛЬФИРЕ ЗАРИПОВЕ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.3 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
17.30 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
19.35 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЪЯНКИ 12+
21.55 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+

ОТВ

ОТВ

06.00, 09.00, 10.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.50, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
08.30 СНИМАЕМ МАСКИ 16+
11.00 Д/Ф «ВАЛЕНТИН ЗУБКОВ. ПОЦЕЛУЙ НАД ПРОПАСТЬЮ» 12+
12.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
12.20 НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
12.40 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ 16+
13.00 ДНК РОССИИ 12+
13.30 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
14.00 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «СВИДЕТЕЛИ ВРЕМЕНИ» 16+
15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
15.25 НОВОСТИ ТМК 12+
15.40 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
15.55 Д/Ф «ВЛАДИМИР ГУЛЯЕВ. ТАКСИ НА ДУБРОВКУ» 12+
16.45 НАВИГАТОР. ЛУЧШЕЕ 12+
17.10 Д/Ф «ИННА МАКАРОВА. ПРЕДСКАЗАНИЕ СУДЬБЫ» 12+
18.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
18.50, 20.45, 23.20 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+
20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+

ОТР

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
07.15 НЕСКУЧНОЕ ДЕЛО 12+
07.35 Х/Ф «Я СВОБОДЕН, Я НИЧЕЙ» 16+
09.30 СВЕТ И ТЕНИ 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.05, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ
13.00 Д/Ф «ПУТЕШЕСТВИЕ В КЛАССИКУ. ВЕЛИКИЕ КОМПОЗИТОРЫ» 12+
17.10 Х/Ф «ЦАРЕУБИЙЦА» 12+
19.00 ОЧЕВИДНО. ВЕРОЯТНО 12+
19.40 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО 12+
22.15 Х/Ф «ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ С ОРКЕСТРОМ» 12+
23.45 Х/Ф «ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ» 16+
06.10, 11.30, 13.20, 17.10, 04.30 Т/С «ШПРАФНИК» 16+

РЕН ТВ

РЕН

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
15.00 ДИКИЙ, ДИКИЙ МИР 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
21.00 Х/Ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ» 16+
23.25 Х/Ф «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ» 18+

ПЕРВЫЙ

1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.00, 16.00, 17.15 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.50, 17.30, 22.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
14.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.05 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
18.30 Д/Ф «ВТОРЖЕНИЕ» 12+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «АЛЛИГАТОР» 16+

РОССИЯ

1

09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ» 16+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

НТВ

06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Х/Ф «ЛЕШИЙ» 16+
22.15 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+

МАТЧ ТВ

2

08.00, 20.00, 23.00, **ВСЕ НА МАТЧ!** 12+
11.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ИСПАНИЯ-КАБО-ВЕРДЕ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+
13.40 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ.
14.30, 19.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ОБЗОР 6+
15.00, 19.55 НОВОСТИ
15.05 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. БЕЛЬГИЯ 6+
17.15 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. САУДОВСКАЯ АРАВИЯ-УРУГВАЙ. 6+
20.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ИРАН-НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+
23.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ФРАНЦИЯ-СЕНЕГАЛ. 6+

КУЛЬТУРА

K

06.30 ИСТОРИИ ГОРОДА N С ПЬЕРОМ БУРЕЛЕМ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+
07.50, 12.45, 23.05 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.50 Х/Ф «К РАССЛЕДОВАНИЮ ПРИСТУПИТЬ». «ВЕРСИЯ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 00.05 XX ВЕК 16+
13.45, 21.30 Х/Ф «ДАРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА» 0+
15.15 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
15.30 2 ВЕРНИК 2 16+
16.30 ЭРМИТАЖ 16+
17.15, 01.20 СИМФОНИЧЕСКИЕ ОРКЕСТРЫ РОССИИ 16+
18.45 ЭПИЗОДЫ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.00 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
20.30 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+

Домашний

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 03.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40 Т/С «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
11.45 Т/С «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.55 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «ОТ ЛЮБВИ ДО ЛЮБВИ» 16+
19.00 Х/Ф «КОНТРОЛЬНАЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ» 16+
23.20 Х/Ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ» 16+

МИР

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15, 10.10 Т/С «1943» 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
15.05, 16.15, 18.20, 18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. 16+
20.25, 21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. 16+
21.50 ИГРА В КИНО. ЧЕМПИОНАТ МИРА 16+
22.35 Х/Ф «АФОНЯ» 16+
06.15, 11.30, 13.20, 17.10 Т/С «ШПРАФНИК» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.10 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.25 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Т/С «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ

ПЕРВЫЙ

1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+

09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ

09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+

10.40, 11.25, 13.00, 16.00, 17.15 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+

11.50, 17.30, 22.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+

14.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+

15.05 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+

18.30 Д/Ф «ВТОРЖЕНИЕ» 12+

19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+

21.00 ВРЕМЯ

21.45 Т/С «АЛЛИГАТОР» 16+

23.45 ШОУ ВОВАНА И ЛЕКСУСА 16+

РОССИЯ

1

09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ

09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ

09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+

14.30, Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+

17.00 МАЛАХОВ 16+

21.30 Т/С «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ» 16+

23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

НТВ

06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, СЕГОДНЯ

13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+

14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+

16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+

17.50 ДНК 16+

20.00 Х/Ф «ЛЕШИЙ» 16+

22.15 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+

МАТЧ ТВ

2

08.00, 11.00, 20.40

ВСЕ НА МАТЧ! 12+

08.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. АВСТРИЯ-ИОРДАНИЯ.

12.05, 15.10, 20.35 НОВОСТИ

12.10 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ФРАНЦИЯ-СЕНЕГАЛ. 6+

14.20 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР

15.15, 20.05 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ОБЗОР 6+

15.45 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ИРАК-НОРВЕГИЯ.

17.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. АРГЕНТИНА-АЛЖИР. 6+

21.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ПОРТУГАЛИЯ-ДР КОНГО. 6+

00.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. АНГЛИЯ-ХОРВАТИЯ. 6+

КУЛЬТУРА

R

06.30 ИСТОРИИ ГОРОДА N С ПЬЕРОМ БУРЕЛЕМ 16+

07.20 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+

07.50 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+

08.50 Х/Ф «К РАССЛЕДОВАНИЮ ПРИСТУПИТЬ». «ВЕРСИЯ» 16+

10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+

10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+

11.15, 00.00 XX ВЕК 16+

13.45, 21.30 Х/Ф «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА» 0+

15.20 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ ремесло» 16+

15.35 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+

16.25 Д/Ф «ПРОХЛАДНАЯ, 28» 16+

17.15 СИМФОНИЧЕСКИЕ ОРКЕСТРЫ РОССИИ 16+

18.10 Д/Ф «УФА. ОСОБНЯК ЕЛЕНЫ ПОНОСОВОЙ-МОЛЛО» 16+

18.45 СЕМИНАР 16+

19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+

20.05 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+

20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!

20.50 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР 16+

22.45 КРИСТАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+

Домашний

О

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

07.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

08.25, 03.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

10.40 Т/С «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+

11.45 Т/С «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+

12.55 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+

13.30 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+

14.05 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+

14.40 Х/Ф «ЗАБЫТАЯ ЛЮБОВЬ» 16+

19.00 Х/Ф «АИСТЫ СЧАСТЬЯ» 16+

МИР

Мир

12.00, 15.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+

13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+

13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+

14.10, 16.15, 18.20, 18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. 16+

20.25, 21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. 6+

21.50 ИГРА В КИНО. ЧЕМПИОНАТ МИРА 16+

22.35 Х/Ф «ДЕТИ ДОН КИХОТА» 16+

ЗВЕЗДА

Звезда

06.10 Т/С «ШТРАФНИК» 16+

09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+

11.40, 13.20, 17.10 Т/С «СОБОР» 16+

17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+

19.10 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+

19.25 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+

20.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+

22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+

23.15 Т/С «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ» 12+

ТВ Центр

Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+

08.15 ДОКТОР И... 16+

08.40 Х/Ф «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. КОМСОМОЛЬСКИЙ РОМАН» 12+

10.35 Д/Ф «ВАСИЛИЙ ЛИВАНОВ. ЭЛЕМЕНТАРНО» 16+

11.30, 14.30, 17.50, 22.00 СОБЫТИЯ

11.50 Т/С «НЕРАЗРЕЗАННЫЕ СТРАНИЦЫ» 16+

13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+

14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+

15.00 Х/Ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ» 16+

16.55 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+

18.10 Х/Ф «КАМЕЯ ИЗ ВАТИКАНА» 12+

22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+

23.05 ПРОЩАНИЕ 16+

СПАС

Спас

06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+

10.00 Д/Ф «ИОАНН КАПОДИСТРИЯ. РУССКАЯ СУДЬБА» 0+

10.55 Д/Ф «КРЕСТ СВЯТОЙ НИНЫ. ЦИКЛ СВЯТЫНИ ХРИСТИАНСКОГО МИРА» 0+

11.25, 20.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+

12.05, 12.35 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+

13.00 Х/Ф «ФРОНТ ЗА ОКОЛИЦЕЙ» 6+

13.45 Х/Ф «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ» 6+

15.10 Х/Ф «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ» 6+

17.00, 19.45, 21.45, 23.40 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+

17.35 Д/Ф «РЕВОЛЮЦИЯ. ЗАПАДНЯ ДЛЯ РОССИИ» 6+

18.40 Х/Ф «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ» 12+

20.40 БЕСОГОН 18+

22.00 ПОЛЕ БИТВЫ 16+

22.30 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ» 12+

5 канал

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

06.50, 07.35, 00.30 Т/С «СВОИ-6» 16+

08.25 СТРОЙНАДЗОР 16+

09.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/С «НАСТОЯЩИЙ» 16+

13.30, 14.20, 15.15, 16.05, 22.20, 23.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+

17.30, 18.20, 19.00, 19.50, 20.40, 21.25, «СЛЕД» 16+

00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+

08.00, 17.00, 19.05, 22.15 КОНЦЕРТ 12+

08.30, 18.20, 23.15 Т/С «БЕЛЫЕ ЦВЕТЫ» 16+

09.30 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+

10.00 НАРОД МОЙ 16+

10.30, 17.30, 19.35, ТАТАРЫ 16+

11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+

11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+

12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+

15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+

16.00 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+

16.30 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+

20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+

20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+

21.25 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+

ОТВ

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.10, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+

12.30, 15.40, 18.35, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+

06.00, 09.00, 10.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+

07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

08.30 СНИМАЕМ МАСКИ 16+

11.00 Д/Ф «ЕВГЕНИЙ МАТВЕЕВ. ЭХО ЛЮБВИ» 12+

12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+

13.00, 00.00 ДНК РОССИИ 12+

13.30, 20.45 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 ВЕРНЫЙ ОТЛИЧНИК. ПРЯМОЙ ЭФИР 6+

14.10, 17.10 НЕЙРОНОВОСТИ 16+

14.20 Д/Ф «СВИДЕТЕЛИ ВРЕМЕНИ» 16+

16.10 Д/Ф «ГОЛУБАЯ КРОВЬ. ДВОРЯНЕ И ДВОРНЯГИ» 12+

17.20 Д/Ф «ВАЛЕНТИН ЗУБКОВ. ПОЦЕЛУЙ НАД ПРОПАСТЬЮ» 12+

18.10, 23.35 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА» 12+

18.50, 23.20 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+

19.10, 21.30, 00.30 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+

23.30 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+

ОТР

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+

06.30 ПРЕОДОЛЕНИЕ 12+

07.10 ОТЧИЙ ДОМ 12+

07.25 Х/Ф «ЗВЕЗДЫ И СОЛДАТЫ» 12+

09.30 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО. ПОСЛЕСЛОВИЕ 12+

10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ

10.05, 10.35 ПЕСТРЫЙ МИР 12+

11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.05, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ

13.00 Д/Ф «ХОМО САПИЕНС. ИСТОРИЯ ВИДА» 12+

17.10 Х/Ф «ЖИЗНЬ ЗАБАВАМИ ПОЛНА» 16+

19.00 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+

22.15 Х/Ф «НИКОГДА» 16+

23.40 Х/Ф «УРОК ТАНГО» 16+

РЕН ТВ

РЕН

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 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+

10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+

11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+

12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+

13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+

14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+

15.00 МОМЕНТ В ИСТОРИИ 16+

17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+

20.00 ДИКИЙ, ДИКИЙ МИР 16+

20.15 Х/Ф «ЛЕКАРСТВО ОТ ЗДОРОВЬЯ» 16+

23.25 Х/Ф «ЗАПАДНЯ» 18+

ЧЕТВЕРГ, 18 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ

1

09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ

09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+

10.40, 11.25, 13.00, 16.00, 17.15 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+

12.00, 17.30, 22.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+

14.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+

15.05 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+

18.30 Д/Ф «ВТОРЖЕНИЕ» 12+

19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+

21.00 ВРЕМЯ

21.45 Т/С «АЛЛИГАТОР» 16+

РОССИЯ

1

09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ

09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ

09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+

14.30, ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+

17.00 МАЛАХОВ 16+

21.30 Т/С «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ» 16+

23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

НТВ

06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, СЕГОДНЯ

13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+

14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+

16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+

17.50 ДНК 16+

20.00 Х/Ф «ЛЕШИЙ» 16+

22.15 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+

00.40 ПОЗДНЯКОВ 16+

МАТЧ ТВ

2

08.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. УЗБЕКИСТАН-КОЛУМБИЯ.

09.00, 20.00, 23.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

11.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ПОРТУГАЛИЯ-ДР КОНГО. 6+

13.40 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР

14.30, 19.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ОБЗОР 6+

15.00, 19.55 НОВОСТИ

15.05 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. АНГЛИЯ-ХОРВАТИЯ. +

17.15 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. УЗБЕКИСТАН-КОЛУМБИЯ. 6+

20.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ЧЕХИЯ-ЮАР. 23.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ШВЕЙЦАРИЯ-БОСНИЯ И ГЕРЦЕГОВИНА

КУЛЬТУРА

R

06.30 ИСТОРИИ ГОРОДА N С ПЬЕРОМ БУРЕЛЕМ 16+

07.20 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+

07.50, 23.05 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+

08.50 Х/Ф «К РАССЛЕДОВАНИЮ ПРИСТУПИТЬ». «КЛЕВЕТА» 16+

10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+

10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+

11.15, 00.00 XX ВЕК 16+

12.45 АСАДЕМИА 16+

13.45 Х/Ф «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА» 0+

15.00 Д/Ф «ТАЙНА БЛАЖЕННОЙ МАТРОНЫ АНЕМНЯСЕВСКОЙ» 16+

15.40 2 ВЕРНИК 2 16+

16.30 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ! 16+

17.15 СИМФОНИЧЕСКИЕ ОРКЕСТРЫ РОССИИ 16+

18.15 Д/Ф «НИЖНИЙ НОВГОРОД. УСАДЬБА РУКАВИШНИКОВЫХ» 16+

18.45 СЕМИНАР 16+

19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+

20.05 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+

20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!

20.50 ЭНИГМА. ОЛГА ПЕРЕТЯТКО 16+

21.30 ТЕЛЕСПЕКТАКЛЬ «ЭТОТ ФАНТАСТИЧЕСКИЙ МИР. ЗНАК САЛАМАНДРЫ» 16+

22.40 Д/Ф «ВЫБОРГ. УСАДЬБА

Домашний

О

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

07.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

08.25 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

10.40 Т/С «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+

11.45 Т/С «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+

12.55 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+

13.30 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+

14.05 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+

14.40 Х/Ф «СКОЛЬКО СТОИТ ЛЮБОВЬ». «СКОЛЬКО СТОИТ ЛЮБОВЬ» 16+

19.00 Х/Ф «Я ТЕБЯ НАШЛА» 16+

23.20 Х/Ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ» 16+

МИР

Мир

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+

06.15, 10.10 Т/С «1943» 16+

13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+

14.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+

15.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. 16+

16.15 ОБМАНУ. НЕТ 16+

16.35, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. 16+

18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. 16+

20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. ДЕТИ 6+

21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+

21.50 ИГРА В КИНО. ЧЕМПИОНАТ МИРА 16+

23.20 Х/Ф «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» 16+

ЗВЕЗДА

Звезда

06.20 Х/Ф «БЕЛЫЕ ВОЛКИ» 12+

09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+

11.40, 13.20, 17.10 Т/С «СОБОР» 16+

17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+

19.10 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+

19.25 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+

20.10 КОД ДОСТУПА 12+

22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+

23.15 Т/С «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ» 12+

ТВ Центр

Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+

08.15 ДОКТОР И... 16+

08.40 Х/Ф «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. КОМСОМОЛЬСКИЙ РОМАН» 12+

10.35 Д/Ф «ВАЛЕНТИНА ТЕЛИЧКИНА. ПОТОМУ ЧТО ЛЮБЛЮ» 16+

11.30, 14.30, 17.50, 22.00 СОБЫТИЯ

11.50 Т/С «НЕРАЗРЕЗАННЫЕ СТРАНИЦЫ» 16+

13.45, 05.20 МОЙ ГЕРОЙ 12+

14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+

15.00 Х/Ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ» 16+

16.55 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+

18.10 Х/Ф «ИГРА В УБИЙСТВО» 12+

22.35 10 САМЫХ... 16+

23.05 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ ЭСТРАДЫ» 16+

СПАС

Спас

06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+

10.00 Д/Ф «СВЯТОЙ КРЕСТ БУДЕННОВСКА» 12+

11.10 Д/Ф «КОГДА ЕСТЬ ДОБРЫЙ ДОМ» 0+

11.25, 20.30, 21.45 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+

12.05, 12.35 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+

13.00 Х/Ф «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ» 6+

14.50, 15.55, 18.40 Х/Ф «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ» 12+

17.00, 19.45, 21.45 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+

17.35 Д/Ф «АМЕРИКАНСКИЙ СЛЕД. ОПЕРАЦИЯ УКРАИНА» 16+

20.35 БЕСОГОН 18+

22.00, 22.30 ПОЛЕ БИТВЫ 16+

23.00 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ» 12+

5 канал

5

09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

09.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/С «НАСТОЯЩИЙ» 16+

13.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+

14.20, 15.15, 16.05, 23.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+

17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.35, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+

22.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+

00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+

08.00, 17.00, 19.05, 22.15 КОНЦЕРТ 12+

08.30, 18.20, 23.15 Т/С «БЕЛЫЕ ЦВЕТЫ» 16+

09.30 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+

10.00, 20.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+

10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+

11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+

11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+

12.05 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+

15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+

16.00 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+

16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+

20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+

21.25 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+

ОТВ

ОТВ

08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+

12.30, 15.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+

06.00, 09.00, 10.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+

07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.50, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

08.30 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА» 12+

11.00 СНИМАЕМ МАСКИ 16+

11.30 САМЫЕ ВАЖНЫЕ ОТКРЫТИЯ 12+

12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+

13.00, 18.00, 21.00, 23.15 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+

14.10 Д/Ф «СВИДЕТЕЛИ ВРЕМЕНИ» 16+

15.55 Д/Ф «БОРИС АНДРЕЕВ. Я ХОТЕЛ ИГРАТЬ ЛЮБОВЬ» 12+

16.45 НАВИГАТОР. ЛУЧШЕЕ 12+

17.10 Д/Ф «АНДРЕЙ МИРОНОВ. БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ» 12+

18.50 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+

19.00, 21.30, 00.30 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+

20.50 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+

00.00 ДНК РОССИИ 12+

ОТР

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+

06.30 ОЧЕВИДНО. ВЕРОЯТНО 12+

07.20 Х/Ф «УРОК ТАНГО» 16+

09.30 ВСПОМНИТЬ ВСЕ 16+

10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ

10.05, 10.35, 18.45 ПЕСТРЫЙ МИР 12+

11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.05, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ

13.00 Д/Ф «ХОМО САПИЕНС. ИСТОРИЯ ВИДА» 12+

17.15 Х/Ф «НИКОГДА» 16+

19.00 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 16+

19.45 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ 12+

22.15 Х/Ф «ГОРОДСКОЙ РОМАНС» 12+

23.50 Х/Ф «ОТРЫВ» 16+

РЕН ТВ

РЕН

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 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+

11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+

12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+

13.00, 14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+

17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+

20.00 100 ВОПРОСОВ ОБО ВСЕМ 16+

20.30 Х/Ф «ПОСЛЕДНЕЕ ИСКУПЛЕНИЕ» 16+

23.25 Х/Ф «В ЭФИРЕ» 18+

НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ!

НЕ ПРОСТО ДАТА

Татьяна Ковалева
Фото автора:

«Международный День сказок был 7 июня? Глупости. Разве сейчас до них? – боялась услышать в ответ, расспрашивая онлайн-друзей и наших читателей о роли сказок в их жизни. Но в итоге получила массу рекомендаций. Вспомнила, что такое сказкотерапия. Удивилась тому, что мастера-художники становятся дипломированными психологами. Среди участников нашего опроса – жители Свердловской области и России: от артиста до бульдозериста.

О сказочном долголетии и страшных сказках

Татьяна Скачкова из поселка Сарана Красноуфимского района рассказывает: «Едва научилась читать, все сказки в поселковой библиотеке Шушенского в Красноярском крае были мои! Потом, уже в шестом классе, наша классная руководительница Мария Евдокимовна Древаль собрала нас на Вечер сказок у «костра» – вентилятора, вокруг которого трепетали алые лоскуты ткани. Я читала наизусть сказку «Русалочка». С той поры Ганс Христиан Андерсен – мой любимый сказочник.

Позже классная дала мне почитать сказы Бажова. Три тома в зелёном переплёте. Зачиталась я и влюбилась навеки в Урал и его самоцветы. Окончив школу, переехала сюда учиться и жить. Сейчас мне 63 года, и наша Мария Евдокимовна в Шушенском жива! Ей 97 лет, она может позвонить мне, почитать стихи, что выучила на днях! Сказочное долголетие! Правда?»

Екатерина Мусаева из Севастополя вспоминает: «Я научилась читать в четыре года, сказок перечитала немеряное количество. Обожала Золотую и Серебряную книги чешских народных сказок под редакцией Божены Немцовой, перечитывала сборники латышских, русских, абхазских, румынских сказок... Топ-3 авторов-сказочников: Гауф, Андерсен, братья Гримм – непатриотично, зато честно».

Сергей Мелкозёров, читатель из Верхней Туры, связал сказку с реальностью: «Сказки, говорите? Сказка – ложь, да в ней намёк. Лучше я вам расскажу, какая у нас беда. Последние две почта-льонки уволились. Третью неделю не получаю газет! Компьютера у меня нет. Читать электронную версию «Пенсионера» с телефона? Не представляю, как это. Так и последнее зрение потеряешь. В почтовом отделении торгуют продуктами и всякой всячиной. Доставкой корреспонденции – прямой своей обязанностью – почта не занимается. Что это? Страшная сказка? В самые лютые времена такого не было».

«Сказки для меня – и воздух, и вода, и хлеб»

Сергей Панарин, житель Рязани, делится: «Топ сказочников – Пушкин, Ершов и Чуковский. Остальные сильно

позади. Там где-то Волков с «Волшебником Изумрудного города», Носов с «Незнайкой». А сколько было прочитано народных сказок со всего мира! В СССР с таким чтением был полный порядок.

Опираясь на мир сказок братьев Гримм, я построил свой трёхтомник о приключениях нашего солдата-попаданца. Так что сказки для меня – и воздух, и вода, и хлеб. Смотрел то же, что все советские дети, – прекрасные фильмы Роу, но и после него снимали великолепные фильмы-сказки. Перечислять можно долго».

Екатеринбурженка Вера Швалева: «В конце 1990-х открыла для себя сказки Людмилы Петрушевской, они и для детей, и для взрослых подходят. Мы с ребятами делали к ним иллюстрации в художке. Ещё я очень люблю сказки Бориса Шергина».

Анна Хлызова из Санкт-Петербурга: «В детстве очень любила сказки. Разные, особенно сказки и фильмы про принцесс. Всегда ждала передачу «В гостях у сказки». Помню, что обожала Анну Алексахину, образ принцесс у меня связан именно с ней. Еще всплыли в памяти «Путешествия Гулливера» Свифта и «Мио, мой Мио» Линдгрена. До сих пор собираю детские книжки, несмотря на выросших детей. Просто во мне очень много внутреннего ребенка, как мне кажется. Однажды участвовала в небольшом выставочном зимнем проекте, каково же было удивление, когда в первый же день купили почти все мои работы. Сказочное везение!».



Книжки, которые любила читать в детстве художник Настя

Не лечите меня. Вдохновите!

Марина Кобзева, живущая в Симферополе, говорит: «В детстве любила читать. Сказки Пушкина обожала. Очень нравятся сказки разных народностей. Одно время я сказки даже писала, и с большим удовольствием. В одном сборнике с другими девчонками-сказочницами печатала две из них. Остальные публиковала на своей интернет-страничке».

К слову, базовый курс сказкотерапии по Т. Зинкевич-Евстигнеевой я сама освоила в начале нынешнего века, когда это направление только набирало силу среди практикующих психологов. Сегодня, заглянув в поисковик интернета, вы в одном только Екатеринбурге найдёте 68 сказкотерапевтов – для детей, взрослых, для решения семейных проблем.

Убеждённым материалистам у сказкотерапевта делать нечего. Но «трудным» детям и склонным к магическому мышлению взрослым сказочники с дипломом психолога помогут играючи. Мало того,



Художник Анастасия Астафьева в прямом эфире дает мастер-класс для всех желающих, можно научиться делать сказочную пчелку

люди сами начинают писать лечебные сказки, которые помогают в преодолении фобий и психических травм.

Но самое мощное погружение в сказку человек ощущает, когда не только читает или сочиняет её сюжет. Если вы при этом рисуете, вяжете или вышиваете, если лепите и обшиваете куклу своей внучке, с вами начинают происходить удивительные события.

В этом меня убедил многолетний опыт Анастасии Астафьевой – художника из Екатеринбурга и соучредителя онлайн школы по созданию игрушек. «Сейчас очень непростое время, – пишет она в своём блоге. – Почти каждый день приходят новости об изменениях... В этом потоке легко растеряться, начать тревожиться и отложить на потом всё, что кажется не самым срочным. Часто это касается именно творчества. Проще сказать себе: «Сейчас не до этого. Потом, когда станет спокойнее». Но именно в такие периоды творчество особенно нужно. Оно становится опорой, пространством, где можно выдохнуть, вернуться к чему-то настоящему и тихому внутри. Поэтому, мне кажется, сейчас особенно важно не убирать творчество из своей жизни, а бережно оставаться рядом с ним».

До 10 лет Настя «вообще не читала». Но потом начала с тоненьких книжек, затем – по 300 страниц за один присест, и прочла множество сказок и «взрослых» книг. С рождением детей семейная библиотека пополнилась книгами по педагогике и детской психологии. Сейчас творческая мама читает сказки перед сном сыну и дочери.

Она – автор множества удивительных

образов и сказочных миров – увлечённо учит людей рисовать, лепить и шить игрушки. «Я считаю, творчество – это в чистом виде терапия», – убеждена мама-художник. Судя по оживлённой реакции посетителей её бесплатных мастер-классов в прямом эфире, это чистая правда.

От «Радио-няни» к детективу

Ольга Семёнова из Екатеринбурга: «Моя дочь уже несколько лет слушает на детском радио проект «Сказочный детектив», где команда из представителей двух миров расследует сказочные преступления. Благодаря этим историям мы глубоко погрузились в сказочную реальность, где герои разных сказок взаимодействуют между собой, общаются с персонажами из реального мира. Плюс узнаешь о тех сказках, которые раньше были неизвестны. А знакомые рассматриваешь с непривычной стороны, разбираешь мотивы персонажей, вникаешь в неочевидные нюансы сюжета».

...В музее Бажова в Екатеринбурге, устроенного в деревянном доме, где он жил, на одной из кроватей сидит тряпичная кукла. Её смастерила жена писателя для детей. И такой душевный порыв от созерцания этой игрушки, что хочется её к сердцу прижать и сказать: «Не бойся, я с тобой!».

Так и сказочные сюжеты, что мы читаем до сих пор, будто говорят нам: «Не бойся! Я с тобой». Сказки учат нас доверию. Взаимодействию, как сказали бы сказкотерапевты. Без взаимодействия и взаимовыручки – сейчас никуда.

«ЭТО ПРЕСТУПЛЕНИЕ ДЕРЖАТЬ ТАКОЕ ОТКРЫТИЕ В ТАЙНЕ. Мой долг — дать людям возможность слышать мир чётко»

Заявление уважаемого врача-отоларинголога всколыхнуло медицинское сообщество. Речь идет об уникальном подходе, который предлагает не лечение симптомов, а полную «перезагрузку» слуховой системы.

В тихом кабинете, среди медицинских монографий и наград, профессор Николай Андреевич Углов сделал заявление, которое звучало, как исповедь: он представил уникальную разработку — ушные капли «Сенсолан», которые способны полностью обновить и «перезагрузить» слух на клеточном уровне.

Тихий ужас потери слуха: почему нельзя игнорировать признаки тугоухости?

Многие из нас сталкиваются с тугоухостью или просто с признаками угасания слуха: приглушенные звуки, сложности с распознаванием речи, ощущение, словно звуки стали нечеткими и далекими. Этот тихий, подкрадывающийся страх — страх однажды потерять возможность слышать мир во всех его проявлениях — знаком очень многим, в том числе и профессору, который ранее страдал от тугоухости. А что насчет вас? Представьте мир без музыки, без голосов близких, без возможности услышать звонок телефона. Именно этот страх и чувство профессионального долга подтолкнули профессора Углова к его сенсационному шагу.

«Перезагрузка» слуха: новая эра в отоларингологии

Ключевая особенность капель «Сенсолан» заключается в их уникальной формуле. Препарат работает как мощный ускоритель обновления, обеспечивая

полную «перезагрузку» слуховой системы. Как объясняет профессор, это — первые в стране капли, которые обладают хорошей биосовместимостью с органами слуха. Они являются аналогом «знаменитых тканевых биоматериалов», которые уже много лет успешно применяются в хирургии для восстановления поврежденных структур.

«Мы запускаем процесс глубокой клеточной «перезагрузки». Это помогает тканям ушного аппарата полностью обновиться и «вспомнить», как работать правильно», — подчеркнул Углов.

Моральный долг или преступление? Почему формулу нельзя скрывать

Самое сильное в этой истории — это не научные термины, а этическая позиция профессора. Западные фармкомпании предлагали выкупить формулу за 5 миллионов долларов и впоследствии запретить продажу капель «Сенсолан» на территории России. Он заявил, что не имеет права скрывать формулу от своих сограждан, ведь эти уникальные капли могут помочь вернуть хороший слух, как в молодости.

«Это — вопрос совести: как можно молчать о решении проблемы, которая изолирует людей от полноценной жизни, как можно на этом зарабатывать, как можно не поделиться средством, которое помогло мне самому и моим пациентам вернуть хороший слух?» — эмоционально говорит Николай Андреевич.

Открыта запись в реестр Углова на получение «Сенсолана»



Николай Андреевич Углов

Профессор прямо сказал: здоровье пытались поменять на деньги. Обычным людям хотели закрыть доступ к «Сенсолану».

«Когда кто-то решает, кому слышать, а кому — привыкать к тишине, это — уже не медицина. Это цинизм. Я не буду молчать и скрывать правду», — подчеркнул он.

Чтобы средство не исчезло в закрытых поставках и у перекупщиков, открыт реестр распределения первой партии в порядке живой очереди. Это — не продажа. Расходы покрывает программа.

Чтобы получить «Сенсолан», необходимо позвонить по телефону: 8-800-303-05-55 и при звонке сказать оператору: «Я хочу записаться в реестр Углова № 4236». Запись открыта до 22 июля 2026 года.

Если у человека есть папилломы, это может быть связано с внутренними нарушениями

К врачу-дерматологу Антону Яковлевичу обращаются тысячи женщин и мужчин, и многим он помогает. Сегодня мы решили узнать, что он думает по поводу папиллом.

— По Вашему мнению, что провоцирует возникновение папиллом?

— Если на коже человека есть папилломы, значит, в его организме поселилась целая колония паразитов. Они могут влиять на организм, выделяя токсические продукты своей жизнедеятельности, которые отравляют его. Первой об интоксикации организма «кричит» наша кожа. Как следствие, на ней появляются папилломы. И чем больше усугубляется паразитарная инвазия, тем больше появляется папиллом. Эти наросты могут возникать на шее, в области подмышек, в паху и других частях тела. Однако не все знают, что папилломы могут возникать и внутри организма, например, в горле или мочевом пузыре. Это может вызывать не только неприятные симптомы, но и опасные последствия. Поэтому, если папилломы есть, от них важно избавляться!

— Выжигание или иссечение папиллом может помочь?

— Выжигание или иссечение никак не помогает на поселившихся внутри организма паразитов.

— Что же может помочь избавиться от папиллом?

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

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

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

— Совершенно верно! Сироп «Папиклин» — Совершенно верно! Сироп «Папиклин» может помочь не просто избавиться от папиллом, но и улучшить общее самочувствие, благодаря очищению организма от паразитов. В таком случае может появиться больше энергии, у человека будет возможность выглядеть моложе и свежее. Более того, многие отмечают, что после курса их общее самочувствие улучшается, появляется больше энергии и сил. Организм, свободный от паразитов и папиллом, — не только залог красивой и гладкой кожи, но и крепкое здоровье. Организм менее подвержен болезням и работает в разы продуктивнее. Сироп «Папиклин» — это не только свобода от папиллом, но и здоровье для всего тела! — это не только свобода от папиллом, но и здоровье для всего тела!



До и после применения «Папиклина»

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

«Каждому пенсионеру — здоровую кожу»

Страдаете от папиллом? Тогда вы имеете право на субсидирование расходов по приобретению сиропа «Папиклин». Субсидия действует только до 22 июля 2026 года.

Чтобы воспользоваться субсидией:

1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30**
2. Продиктуйте код **4781** получите сироп «Папиклин» всего за 7 рублей!

Звонок и доставка бесплатные.

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Не является БАД. Не является лекарственным средством. ИП Добрынин Дмитрий Андреевич, ИНН: 025601745183, ОГРНИП: 323774600210720, 115142, г. Москва, а/я 20. Подробности предложения, правила его проведения можно узнать по телефону: 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Добрынина Д.А. Реклама.



ЗАКАЖИТЕ ОЧКИ В СЕТИ ОПТИК

КУЛЬТУРА ЗРЕНИЯ ОПТИКА

ЗАПЛАТИТЕ ТОЛЬКО ЗА ОПРАВУ!

ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД
НА ЖИЗНЬ
– ЛУЧШИЙ
ПОДАРОК

звонок бесплатный

8 800 4440850

КУЛЬТУРАЗРЕНИЯ.РФ

- Проверка зрения при заказе - БЕСПЛАТНО
- Стоимость готовых очков от 1990 руб.
- Линзы для очков за символические 2 рубля*

*До 31 марта 2026 года действует предложение: линзы для очков Lencor 1.5 Start+ (от -6,00 до +6,00) можно заказать за символические 2 рубля при покупке очков. В обычное время стоимость пары таких линз составляет около 4 000 рублей.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИНДЕКС ЗОЖ НА ФОНЕ ИНФЛЯЦИИ

Специалисты Уральского ГУ Банка России подсчитали, как за год изменились цены на ЗОЖ-продукты, товары и услуги в Свердловской области. Вести здоровый образ жизни по-прежнему доступно!

Врачи рекомендуют правило «здоровой тарелки», где половина порции – овощи и фрукты, еще половина – белки и сложные углеводы. Значительная часть такой тарелки за год подешевела. Капуста, картошка, свекла, лук, и свежая зелень стали дешевле на 10-30 рублей, чеснок – на 50. Причина – хороший урожай овощей в прошлом году и снижение затрат на их хранение.

Кефир, сливочное масло и сыры дешевеют несколько месяцев подряд – в стране растет производство сырого молока. Это позволило производителям снизить цену готовой продукции. Гречка, перловка, горох и фасоль не изменились в цене. А вот тепличные овощи подорожали: огурцы прибавили семь рублей, помидоры – 30. Курица, яйца, мясо и субпродукты тоже подросли в цене из-за роста издержек сельхозпредприятий.

Как известно, на профилактике экономить не стоит. Лечебный массаж стал дороже на 89 рублей за сеанс. Причиной подорожания медслужб стал рост расходов учреждений здравоохранения на содержание помещений,

обновление оборудования и зарплаты. Из-за повышения коммунальных тарифов и высокого спроса подорожали абонементы на занятия плаванием.

Если сложить расходы на здоровое питание, спорт и профилактику, то условная «корзина здорового образа жизни на год», куда включили более 30 видов продуктов, товаров и услуг, подорожала за 12 месяцев на 3865 рублей. В пересчете на месяц рост составил 322 рубля. В целом индекс здорового образа жизни в Свердловской области составил 3,1%, – в два раза ниже, чем уровень годовой инфляции в нашем регионе (6,4%).

Уральское ГУ Центробанка России



НЕ ПРОСТО СЛЫШАТЬ, А НАСЛАЖДАТЬСЯ ЗВУКОМ!

Более 20 лет сеть Центров слухорезирования «Студия Слуха» помогает людям с нарушением слуха вернуть возможность слышать мир и наслаждаться полноценной жизнью.

«Студия Слуха» предлагает каждому клиенту индивидуальный и комплексный подход к обеспечению комфортного восприятия звука:

- Консультирование по вопросам нарушения слуха.
- Бесплатное тестирование слуха с использованием профессионального оборудования.
- Помощь в выборе слухового аппарата, примерка различных видов слуховых аппаратов – маленьких и побольше, дешевых и дорогих, импортных и отечественных.
- Пробное ношение слухового аппарата, что позволяет клиентам уверенно сделать выбор.
- Ушные вкладыши, беруши и внутриушные слуховые аппараты.
- Обслуживание слуховых аппаратов, гарантийный и постгарантийный ремонт.
- Способы приобретения слуховых аппаратов:
 - единовременная оплата,
 - в рассрочку без переплат*,
 - с помощью электронного сертификата на приобретение ТСР.

Важно вовремя заметить проблемы со слухом и обеспечить доступ к качественной помощи всем желающим!

Ждем вас по адресу:
г. Екатеринбург, ул. Уральская, д. 64

Запись по телефону:
+7 (912) 264-60-74

Запись обязательна!

*Рассрочку предоставляет АО «НьюКо» («Студия Слуха») сроком на 3, 6, 12 месяцев.

Первоначальный взнос 40 % от стоимости товара. Информация об организаторе акции и о правилах ее проведения www.ssluha.ru.

НАШ САЙТ:



www.ssluha.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

УСПЕВАЙТЕ!
Акция!
Только до 31 июля
2026 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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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

ОСОБЫ ПРЕКРАСНОГО ПОЛО



СПОРТ
Владимир Васильев
Фото: сайт команды «Евразия»

Завершился сезон у женских ватерпольных команд. Впервые в истории в четвёрку сильнейших клубов страны попал коллектив из Свердловской области – первоуральская «Евразия», которой всего два года.

Водное поло – командная игра с мячом в воде. Изобрел её шотландский журналист и тренер по плаванию Уильям Уилсон во второй половине XIX века.

Играют в водное поло командами по 7 человек, один из которых – вратарь. Матчи состоят из четырёх периодов продолжительностью 8 минут каждый. На атаку командам отводится 30 секунд, затем мяч переходит к сопернику.

Игра очень популярна в Венгрии, Италии, Испании и странах бывшей Югославии. Женское водное поло также развито в США, Австралии и Бразилии. В программу Олимпийских игр игра входит с 1900 года, женское – с 2000-го.

Урал долго запрягал...

Чемпионаты СССР по водному поло среди мужчин стали проводиться в 1937 году, среди женщин – в 1989-м.

Мужская сборная СССР дважды выигрывала Олимпиады (1972, 1980) и дважды – чемпионаты мира (1975, 1982). Женская команда титулов не брала, но в число призёров несколько раз попадала.

На Среднем Урале водное поло в советские времена не развивалось: бассейнов в регионе было мало, их старались использовать для развития плавания. За последние годы в регионе появилось множество новых бассейнов, два суперсовременных Дворца водных видов спорта – в Екатеринбурге и Первоуральске.

Первоуральский, введённый в строй в 2023 году после тотальной реконструкции, имеет чашу длиной 25 метров. Этот размер достаточен для водного поло в его женском варианте, для мужских соревнований длина площадки должна составлять 30 метров. Поэтому после возобновления работы первоуральского ДВВС там была открыта детская ватерпольная секция,

где занимаются более 100 девочек, а также создана взрослая команда «Евразия». Её игроками стали спортсменки из разных регионов России, прежде всего, из соседней Челябинской области, которая была одним из пионеров женского водного поло в СССР. Возглавил команду заслуженный тренер Республики Казахстан Марат Науразбеков.

...но быстро поехал

В 2024 году первоуральская команда начала выступления в чемпионате России, который впоследствии был трансформирован в Евразийскую ватерпольную лигу (ЕВЛ). В первый год свердловчанки заняли в регулярном чемпионате 7-е место, а по результатам плей-офф поднялись на одну строчку вверх. Да, 6-я позиция среди 11 участников в год дебюта – это был успех.

В сезоне 2025-2026 «Евразия» продолжила движение вверх, стала бронзовым призёром Кубка России и заняла третье место в регулярном чемпионате. Но концовка сезона получилась смазанной. В четвертьфинале плей-офф первоуральочки с большим трудом – только за счёт лучшей разницы мячей – прошли ханты-мансийскую «Югру», которая на первом этапе была лишь шестой. В гостях «Евразия» проиграла – 8:9, а дома одержала победу – 12:10.

В полуфинале уральская команда встретилась с действующим чемпионом ЕВЛ – «КИНЕФом» из города Кириши Ленинградской области. «Евразия» оказала лидеру достойное сопротивление, но всё-таки проиграла оба раза: 7:9 – в гостях и 9:12 – дома.

В матчах за бронзу болельщики рассчитывали на успех. Соперником была команда из Златоуста – «Динамо-Уралочка», которую свердловчанки на первом этапе опередили на 9 очков и имели в серии преимущество своей площадки. Но домашний матч стал для «Евразии» катастрофой: поражение со счётом 5:12 – одно из крупнейших в сезоне.

В ответной игре свердловчанки выглядели лучше, но тоже проиграли – 14:16. В итоге заняли 4-е место. Для команды, которой всего два года, – хороший результат. Но всё-таки есть ощущение недосказанности...

С днём рождения!

Ярулина Тамара Александровна,
Екатеринбург
Суслова Зоя Николаевна,
Екатеринбург

Саушкина Мария Сергеевна,
Екатеринбург
Юрьев Николай Николаевич,
Ачитский район,

Клуб одиноких сердец

- Познакомлюсь с женщиной, которая примет меня к себе, для проживания и помощи, корыстных целей не преследую. Овен, 76/168/70. Тел.: 8-904-170-43-26
- Познакомлюсь с женщиной до 70 лет для совместного отдыха и проживания. О себе: вдовец, 71 год, материально обеспечен. Свой дом, сад, огород, баня. Арамилъ. Тел.: 8-982-67-00-450
- Познакомлюсь для дружеских отношений с мужчиной 65-75 лет, добрым и порядочным. Без вредных привычек и материальных проблем. О себе: 70 лет, рост 170 см. Тел.: 8-912-288-85-10
- Срочно нужна помощница по садовому участку с опытом работы, до 75 лет. Мне 85 лет. Тел.: 8-999-341-19-38
- Желая познакомиться с женщиной 65-68 лет. О себе: 67 лет, без вредных привычек. Если вы добрый и высокий, согласны на переезд в деревню, тогда звоните по тел. 8 902 877 90 29

ОБЪЯВЛЕНИЯ
Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391**
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750.**
- Продам недорого прикроватную тумбочку, настольную электроплиту, электробатарей с масляным радиатором, электродрель. А также плед, коврик с рисунком, растения - золотой ус, индийский лук. Телефон:

- 8-904-54-701-34
- Продаю посуду новую: чайник, сахарницу, бокалы, тарелки, чайные пары, наборы чайный и кофейный, графин и 6 стаканов, отрезки ткани, слипоны новые красные, 39 размер. Недорого. Тел.:8-912-251-74-95
- Куплю садовый участок или землю, помогу с оформлением. Тел.: 8-992-331-19-67
- Продаю земельный участок 13 соток и жилой дом в Артемовском районе. Тел.: 8-953-608-80-38
- Продаю земельный участок 9 соток в Байкаловском районе. Тел.: 8-950-64-52-353
- Продам лечебные цветы: алое, каланхоэ, золотой ус. Тел.: 8-982-622-68-04
- Продам швейную машинку, шахматы, ткани - крепдешин, шелк и другие. Также продается бижутерия, металлический электрический чайник, вазы, посуда, сковороды для плова. Тел.: 8-982-622-68-04

Только для пенсионеров

Пенсионер **Купон**
областная газета на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ



09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.00, 14.15 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.50, 17.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
16.05 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.40 Д/Ф «ВТОРЖЕНИЕ» 12+
19.45 ПОЛЕ ЧУДЕС 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 16+
22.55 Х/Ф «НЕНОРМАЛЬНЫЙ» 12+
00.50 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
21.30 ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ 12+
23.30 Х/Ф «УЧИЛКА» 12+

НТВ



06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ДНК 16+
17.55 ЖДИ МЕНЯ 12+
20.00 Х/Ф «ЛЕШИЙ» 16+
22.15 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+

МАТЧ ТВ



08.00, 20.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 15.00, 19.55 НОВОСТИ
11.10 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 6+
11.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ЧЕХИЯ-ЮАР. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+
13.40 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР
14.30, 19.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ОБЗОР 6+
15.05 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ШВЕЙЦАРИЯ-БОСНИЯ И ГЕРЦЕГОВИНА. 6+
17.15 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. МЕКСИКА-КОРЕЯ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МЕКСИКИ 6+
20.40 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. АСА.
23.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. США-АВСТРАЛИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 ИСТОРИИ ГОРОДА N С ПЬЕРОМ БУРЕЛЕМ 16+
07.50 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
10.15 Д/Ф «ПЕРВЫЙ СРЕДИ РАВНЫХ. АНАТОЛИЙ КТОРОВ» 16+
10.55 Х/Ф «ПРАЗДНИК СВЯТОГО ИОРГЕНА» 0+
12.45 ACADEMIA 16+
13.30 Д/Ф «НИЖНИЙ НОВГОРОД. УСАДЬБА РУКАВИШНИКОВЫХ» 16+
14.00 II МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЮНОШЕСКИЙ ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ КОНКУРС МУЗЫКАНТОВ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ОЛИМП» 16+
16.30 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 16+
17.15 СИМФОНИЧЕСКИЕ ОРКЕСТРЫ РОССИИ 16+
18.45 СЕМИНАР 16+
19.45 ИСКАТЕЛИ 16+
20.30 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
21.25 Х/Ф «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ» 0+
23.05 2 ВЕРНИК 2 16+

Домашний



06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.15 ТЕСТ НА ОТПЦОВСТВО 16+
10.30 Т/С «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
11.35 Т/С «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.45, 02.10 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.20 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.55 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.30 Х/Ф «В ДВУХ ШАГАХ ОТ СЧАСТЬЯ» 16+
19.00 Х/Ф «АДВОКАТ ДЛЯ СБЕЖАВШЕГО ЖЕНИХА» 16+
23.20 Х/Ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ» 16+

МИР



06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 Х/Ф «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА» 16+
07.45 Х/Ф «СЕМЬ НЯНЕК» 16+
09.20, 10.10 Х/Ф «ДЕТИ ДОН КИХОТА» 16+
11.05 Х/Ф «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
15.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15 ОБМАНУ. НЕТ 16+
16.35, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
19.30 Т/С «ПРИКАЗАНО УНИТОЖИТЬ. ОПЕРАЦИЯ «КИТАЙСКАЯ ШКАТУЛКА» 16+
23.25 Х/Ф «ПОМИНИ ИМЯ СВОЕ»

ЗВЕЗДА



06.00 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ» 12+
08.20, 09.20 Х/Ф «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
11.00 Х/Ф «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА» 12+
13.55, 17.10 Т/С «ПОЗЫВНОЙ «ЖУРАВЛИ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.40 Д/Ф «ЗАГАДКИ ВЕКА С СЕРГЕЕМ МЕДВЕДЕВЫМ» 12+
20.30 Д/Ф «ВОЙНА МИРОВ» 16+
21.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ. ЧТО РУССКОМУ СМЕШНО... 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10, 11.50 Х/Ф «ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ
12.10, 15.00 Х/Ф «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
16.55 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10 Х/Ф «БРОШЕННАЯ НЕВЕСТА» 16+
20.05 Х/Ф «ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ» 16+
22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ 16+
23.05 Д/Ф «90-Е» 18+
00.00 Д/Ф «РУССКИЕ ТАЙНЫ» 16+

СПАС



05.00, 12.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00 СОФИЯ. ЭПОХА НИКОЛАЯ II-ВРЕМЯ РЕКОРДОВ 12+
11.30 Д/Ф «СВЯТЫНИ СИОНСКОЙ ГОРНИЦЫ. ЦИКЛ СВЯТЫНИ ХРИСТИАНСКОГО МИРА» 0+
12.10, 12.40 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.05 Х/Ф «В ДВУХ ШАГАХ ОТ РАЯ» 0+
14.50, 15.55 Х/Ф «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ» 12+
17.00 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.30, 00.20 Д/Ф «ЗАВЕЩАНИЕ СВЯТИТЕЛЯ МИТРОФАНА ВОРОНЕЖСКОГО» 0+
18.40 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+
19.05 СЛЕДЫ ИМПЕРИИ 12+
20.40, 22.00 Х/Ф «ПАРАШЮТЫ НА ДЕРЕВЬЯХ» 12+
23.10 МЕТАНОЯ 12+

5 канал



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 05.40, 06.20, 07.05, 08.00, 09.30, 10.00, 10.55, 11.50, 12.45, 13.30, 14.10, 15.05, 16.05 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» 16+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
17.30, 18.20, 19.10, 20.00, 20.45, 21.35, 22.25 Т/С «СЛЕД» 16+
23.10 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+
00.10 ОНИ ПОТРЯСЛИ МИР 16+

ТНВ



06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.05, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 23.15 Т/С «БЕЛЫЕ ЦВЕТЫ» 16+
09.30, 15.20 НАСТАВЛЕНИЕ 16+
10.00 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 ПЯТНИЧНАЯ ПРОПОВЕДЬ ИЗ ГАЛЕЕВСКОЙ МЕЧЕТИ Г. КАЗАНИ 0+
12.05 ТЕЛЕОЧЕРК О ИЛЬДУСЕ АХМЕТЗЯНОВЕ 16+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30 TATARSTAN TODAY. ОТКРЫТЫЙ МИРУ 16+
17.00, 21.55 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
20.00 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
20.30 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+
21.25 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+

ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 12.30, 15.30, 18.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
06.00, 09.00, 10.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.50, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.30 СНИМАЕМ МАСКИ 16+
11.00 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
11.30 САМЫЕ ВАЖНЫЕ ОТКРЫТИЯ 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00 ДНК РОССИИ 12+
13.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
14.00, 17.00 НЕИРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «СВИДЕТЕЛИ ВРЕМЕНИ» 16+
15.55 Д/Ф «ЮРИЙ НАГИБИН. ДВОЙНАЯ ИГРА» 12+
16.45 НАВИГАТОР. ЛУЧШЕЕ 12+
17.10 Д/Ф «ЕВГЕНИЙ МАТВЕЕВ. ЭХО ЛЮБВИ» 12+
18.00 НОВОСТИ ТМК 12+
18.20 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
18.50 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+
20.30 УРАЛЬСКАЯ НОЧЬ МУЗЫКИ 16+

ОТР



06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
07.35 Х/Ф «ОТРЫВ» 16+
09.30 ЧЕЛОВЕК И СУДЬБА 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.05, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ
13.00 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 16+
13.45 НЕСКУЧНОЕ ДЕЛО 12+
17.10 Х/Ф «ГОРОДСКОЙ РОМАНС» 12+
19.00 ПРЕОДОЛЕНИЕ 12+
19.40 ПОЧИТАЕМ! 16+
22.15 Х/Ф «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН» 16+
23.45 Х/Ф «ИДЕАЛЬНАЯ ЛОЖЬ» 16+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00, 17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00 ГЛАВНЫЕ ТАЙНЫ МИРА 16+
20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
20.35 Х/Ф «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ» 16+
22.30 СОЛЬ. ЛЕГЕНДА 16+

СУББОТА, 20 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ



06.00 ДОБРОЕ УТРО. СУББОТА
08.35 УМНИЦЫ И УМНИКИ. ФИНАЛ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 Д/Ф «Я НЕ АРТИСТ, Я-ЯВЛЕНИЕ ПРИРОДЫ...» 12+
11.10 Д/Ф «РОЛЬ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕПИСКИ» 12+
12.15 ПОЕХАЛИ! 12+
13.05 Т/С «ШИФР» 16+
17.05 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.20, 21.35 СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+
21.00 ВРЕМЯ
23.30 Д/Ф «ЦОЙ-«КИНО» 16+
00.25 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 16+
09.00 ФОРМУЛА ЕДЫ 12+
09.25 ПЯТЕРО НА ОДНОГО 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30 НАШИ. ВОЕНКОРЫ 12+
12.00 ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+
13.00 БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ 16+
14.30, 20.50 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
14.50 ЮМОР! ЮМОР! ЮМОР!!! 16+
17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ! 12+
21.00 Х/Ф «МИМО ТЕЩИНОГО ДОМА» 16+

НТВ



06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ 16+
09.20 ЕДИМ ДОМА 0+
10.20 ГЛАВНАЯ ДОРОГА 16+
11.00 ЖИВАЯ ЕДА С СЕРГЕЕМ МАЛОЗЕМОВЫМ 12+
12.00 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+
13.00 САТЯ 16+
14.00 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
19.00 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ 16+
20.20 ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ! 16+
21.20 10 ЛЕТ «СЕКРЕТУ НА МИЛЛИОН!» 16+
23.25 ИМПРОВИЗАТОРЫ 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ТУРЦИЯ-ПАРАГАУАЙ
10.00, 20. ВСЕ НА МАТЧ! 12+
12.05, 15.10, 20.35 НОВОСТИ
12.10 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. США-АВСТРАЛИЯ.
14.20 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР
15.15, 20.05 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ОБЗОР 6+
15.45 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ШОТЛАНДИЯ-МАРОККО. 6+
17.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. БРАЗИЛИЯ-ГАИТИ. 6+
21.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. НИДЕРЛАНДЫ-ШВЕЦИЯ.

КУЛЬТУРА



07.40 Х/Ф «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ» 0+
09.15 Д/Ф «ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ. РАДИОЛА» 16+
09.45, 18.45 ЭПИЗОДЫ 16+
10.25 Х/Ф «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ» 0+
12.35 Я-ДИРИЖЕР! ЛЮБОВЬ НОСОВА 16+
13.10 Д/Ф «ЛУГОВЫЕ СОБАЧКИ-ЖИЗНЬ НА ДИКОМ ЗАПАДЕ» 16+
14.00 II МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЮНОШЕСКИЙ ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ КОНКУРС МУЗЫКАНТОВ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ОЛИМП» 16+
16.40 Д/Ф «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 16+
17.10 Х/Ф «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА» 12+
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
19.45 Х/Ф «БУМБАРАШ» 0+
22.00 XXXII ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ВРУЧЕНИЯ РОССИЙСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕАТРАЛЬНОЙ ПРЕМИИ «ЗОЛОТАЯ МАСКА» 16+

Домашний



06.30 6 КАДРОВ 16+
07.05 Х/Ф «ВСЕ К ЛУЧШЕМУ» 16+
11.00 Х/Ф «НОЧНАЯ СКАЗКА» 16+
14.50 Х/Ф «СЕМЕЙНЫЕ ПРИЗРАКИ» 16+
23.15 Х/Ф «ЯРКОЕ ПЛАМЯ» 16+

МИР



06.40 НАШЕ КИНО. НЕУВЯДАЮЩИЕ 16+
07.15 ИСТОРИЧЕСКИЙ ДЕТЕКТИВ 16+
08.15 ИГРА В КИНО. МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
09.00, 10.20 Х/Ф «БУМБАРАШ» 16+
10.00, 13.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
10.10 ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ 12+
12.15, 13.15, 18.50 Т/С «АПОСТОЛ» 16+
18.00 ВМЕСТЕ 16+

ЗВЕЗДА



06.05 Х/Ф «31 ИЮНЯ» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 Х/Ф «СЕРЕЖА» 12+
10.50 Х/Ф «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА» 12+
13.20 Т/С «ВНИМАНИЕ, ГОВОРИТ МОСКВА!» 16+
16.55 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ» 12+
19.20 Х/Ф «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ» 12+
21.25 Х/Ф «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА» 12+
23.20 Т/С «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» 12+

ТВ Центр



06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.00 Х/Ф «БРОШЕННАЯ НЕВЕСТА» 16+
08.55 Х/Ф «ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА» 12+
10.55 ПРОСТО & ВКУСНО 6+
11.30, 14.30, 23.35 СОБЫТИЯ
11.45 СМЕШИТЕ МЕНЯ СЕМЕРО 16+
12.35 АНЕКДОТ-КЛУБ «НЕХМУРЫЕ ЛЮДИ» 16+
13.10, 14.45 Х/Ф «ДИКАРКА» 16+
17.10 Х/Ф «ДИКАРКА-2» 16+
21.00 ПОСТСКРИПТУМ 16+
22.10 ПРАВО ЗНАТЬ! 16+
23.45 Д/Ф «СУД ИСТОРИИ. 22»
06.45 Д/Ф «ТИХИЙ СВЕТ» 0+
07.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
08.15 РАССКАЖИ МНЕ О БОГЕ 6+
08.45, 20.30 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
09.45 ПИЛИГРИМ 6+
10.35 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+
11.40 Д/Ф «ВИЗАНТИЯ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ» 0+
12.35 В ПОИСКАХ БОГА 12+
13.05 ПРОФЕССОР ОСИПОВ 0+
13.35, 15.10, 17.50, 19.10 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ» 12+
16.50 РУССКИЙ КОВЧЕГ С ЯНОМ ТАКСЮРОМ 12+
21.30 БЕСОГОН 18+
22.40 РУССКИЙ МИР 12+
23.40 СПАС-СТРИМ 16+

СПАС



5 канал



08.20, 10.05, 10.20, 14.55, 15.45 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» 16+
09.00 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
09.30 СТРОЙНАДЗОР 16+
11.15, 12.05, 13.00, 13.55 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» 16+
16.40, 17.35, 18.30, 19.25, 20.20, 21.15, 22.10, 23.05 Т/С «ЭЛЬБРУС» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ 16+

ТНВ



06.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
06.30, 17.30 TATARSTAN TODAY. ОТКРЫТЫЙ МИРУ 16+
07.00, МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+
09.00 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 6+
12.05 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 12+
12.20 ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ НАРОДНОГО АРТИСТКА РТ ФЕРДИНАНДА САЛЯХОВА 12+
17.00ТАМ, ГДЕ КИПИТ ЖИЗНЬ 16+
18.00, 20.30 КОНЦЕРТ
18.30 НАРОД МОЙ... 16+
19.05, СПОЕМТЕ ВМЕСТЕ! 12+
20.00 ШАГИ 16+
22.30 Т/С «БЕЛЫЕ ЦВЕТЫ» 16+

ОТВ



06.00, 06.30 СНИМАЕМ МАСКИ 16+
08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
07.00, 16.35, 21.35 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
07.30 ДНК РОССИИ 12+
07.55, 10.30, 11.55, 15.55, 17.55, 19.45 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.45, 11.20, 18.00, 22.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30, 18.50, 22.45 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
10.35 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
10.55 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00 Х/Ф «ТЕНЬ ВРАГА» 16+
16.00, 17.00 Д/Ф «СВИДЕТЕЛИ ВРЕМЕНИ» 16+
17.40 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ 16+
19.50 Х/Ф «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 12+
21.10 САМЫЕ ВАЖНЫЕ ОТКРЫТИЯ 12+

ОТР



06.00 ЭТО СДЕЛАНО В РОССИИ 12+
06.10 Х/Ф «СНЕГА КИЛИМАНДЖАРО» 16+
08.00 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
09.00, 15.35 КАЛЕНДАРЬ 12+
09.30 Х/Ф «ФАНФАН-ТЮЛЬПАН» 12+
11.05 Х/Ф «ПО УЛИЦАМ КОМОД ВОДИЛИ...» 16+
12.15 Х/Ф «ЖИЛ-БЫЛ ПЕТР» 16+
13.25 ПРЕОДОЛ

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРЫ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
06.55 ЧАСОВОЙ 12+
07.25 ДОЗОРОВЕ 16+
08.30 ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМА 0+
09.10 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+
09.30 МЕТАЛЛИОН. НАЦИОНАЛЬНАЯ
ЛОТЕРЕЯ 12+
10.15 ЖИЗНЬ ДРУГИХ 12+
11.10 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
12.15 Д/Ф «ПОБЕДА» 16+
13.10 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+
14.50 Д/Ф «Я НЕ АРТИСТ, Я-ЯВЛЕНИЕ
ПРИРОДЫ...» 12+
15.50 ПРИЗВАНИЕ. ПРЕМИЯ ЛУЧШИМ
ВРАЧАМ РОССИИ 0+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.00 Д/Ф «ЭТОТ ДЕНЬ ПОБЕДЫ» 12+
21.00 ВРЕМЯ
23.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+

1

06.00 Х/Ф «ЦЕНА ИЗМЕНЫ» 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВОСКРЕСЕНЬЕ
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ
12.00 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ 12+
13.05 Х/Ф «1941. РУССКИЕ НЕ СДАЮТСЯ» 16+
14.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
15.00 ПАРАД ЮМОРА 16+
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ
22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 16+
23.00 ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР С
ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

08.00. 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+
10.20 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+
11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+
12.00 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+
13.00 НАШПОТРЕБНАДОЗОР 16+
14.00 ОДНАЖДЫ... 16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
18.00 НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ 16+
19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ С ВЛАДИМИРОМ
 ЧЕРНЫШЕВЫМ
20.20 ХФ «СОЛДАТ ПО КЛИЧКЕ РЕКС»
 16+

2

08.00. 11.00, 20.00 ВСЕ НА МАТЧ!
12+

08.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026
Г. ТУНИС-ЯПОНИЯ. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МЕКСИКИ

11.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026
Г. НИДЕРЛАНДЫ-ШВЕЦИЯ.

13.40 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР

14.30. 19.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-
2026 Г. ОБЗОР
6+

15.00. 19.55 НОВОСТИ

15.05 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г.
ГЕРМАНИЯ-КОТ-Д'ИВУАР.
6+

17.15 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026
Г. ТУНИС-ЯПОНИЯ.

20.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г.

23.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-
2026 Г. БЕЛЬГИЯ-ИРАН. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США

K

07.05 М/Ф «КАК ЛЬВЕНОК И ЧЕРЕПАХА ПЕЛИ ПЕСНЮ». «ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ». «ПРАЗДНИК НЕПОСЛУШАНИЙ» 16+

08.15 Х/Ф «ТИХОНЯ» 12+

09.30 ЭПИЗОДЫ 16+

10.10 Х/Ф «БУМБАРАШ» 0+

12.20 Я-ДИРИЖЕР! ИВАН НИКИФОРЧИН 16+

12.50 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+

13.30 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+

14.00 II МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЮНОШЕСКИЙ ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ КОНКУРС МУЗЫКАНТОВ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ОЛИМП» 16+

16.30 КАРТИНА МИРА С МИХАИЛОМ КОВАЛЬЧУКОМ 16+

17.15 ПЕШКОМ... 16+

17.45 Д/Ф «ЯВЛЕНИЕ». ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+

18.35 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+

19.30, 19.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+

20.25 Х/Ф «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ» 0+

22.35 БАЛЕТ «ТРЕК ЗОРБА» 16+

D

06.30 Х/Ф «ВСЕ К ЛУЧШЕМУ 2»
16+

09.40, 10.10 МЕТОД РОГОВА
16+

10.45 ПЯТЬ УЖИНОВ
16+

11.00 Х/Ф «НОЧНАЯ СКАЗКА»
16+

14.40 Х/Ф «ЗОЛОТО»
16+

23.15 Х/Ф «ЯРКОЕ ПЛАМЯ»
16+

06.20. 10.10 Т/С «СМЕРТЬ ШПИОНОМ.
СКРЫТЫЙ ВРАГ»
16+

10.00. 13.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ
ДЕНЬ 16+

11.05. 13.15 Т/С «СМЕРТЬ ШПИОНОМ.
ЛИСЬЯ НОРА»
16+

15.35. 18.15 Т/С «СМЕРТЬ ШПИОНОМ.
УДАРНАЯ ВОЛНА»
16+

20.05 Т/С «ПРИКАЗАНО УНИЧТОЖИТЬ.
ОПЕРАЦИЯ «КИТАЙСКАЯ ШКАТУЛКА»
16+

07.20 Х/ф «БЕЗ ПРАВА НА ПРОВАЛ»
12+

09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ
16+

09.25 СЛУЖУ РОССИИ
12+

09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА
12+

10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ
С АЛЕКСАНДРОМ
МАРШАЛОМ
12+

11.30 Д/ф «ВОЙНА МИРОВ»
16+

12.20 КОД ДОСТУПА
12+

13.10 Т/С «ПОЗЫВНОЙ «ЖУРАВЛИ»
16+

18.00 ГЛАВНОЕ
16+

19.40 Д/ф «НЕЗРИМЫЙ БОЙ»
16+

07.50 Х/Ф «РАЙСКОЕ ЯБЛОЧКО» 16+
09.35 Х/Ф «ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ» 16+
11.30, 00.10 СОБЫТИЯ
11.45 АНЕКДОТ-КЛУБ «НЕХМУРЫЕ ЛЮДИ» 16+
12.15 Х/Ф «ЖЕНЩИНЫ» 12+
14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+
15.00 Д/Ф «ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ» 16+
15.50 Д/Ф «ОХОТА НА МАНЬЯКА» 16+
16.40 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
17.30 Х/Ф «ЖЕНИХ ИЗ ХОРОШЕЙ СЕМЬИ» 12+
21.15 Т/С «ПРЕИМУЩЕСТВО ДВУХ СЛОНОВ» 12+

06.05 Д/Ф «СВЯТИТЕЛЬ ИГНАТИЙ БРЯНЧАНИНОВ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+

06.35 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+

07.50 МЕТАНОЙЯ 12+

09.05 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+

10.05 РУССКИЙ МИР 12+

11.10 Д/Ф «АФАНАСИЙ И ФЕОДОСИЙ ЧЕРЕПОВЕЦКЕ. ПОДВИЖНИКИ РУССКОГО СЕВЕРА» 0+

12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+

14.30 СОФИЯ. ИНТЕЛЛИГЕНЦИЯ И ЦЕРКОВЬ 12+

15.55 Х/Ф «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ» 12+

17.30 00.10 ГЛАВНОЕ. С АННОЙ ШАФРАН. НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+

19.00 ШИПКОВ 12+

19.10 Х/Ф «ИВАНОВО ДЕТСТВО» 12+

21.05 БЕСОГОН 18+

22.15 ПАРСУНА. С ВЛАДИМИРОМ ЛЕГОЙДОЙ 6+

5

07.05, 07.55, 08.45, 09.40, 10.35, 11.25,
12.20, 13.15, 14.10, 15.05 Х/Ф
«ЗАКОН ТАЙГИ-2»
16+

16.00, 16.55, 17.45, 18.45, 19.40, 20.30,
21.25, 22.20 Т/С «ПИЛИГРИМ-3»
16+

THE

06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
06.30 ЗАКОН.ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО
16+
07.00 ШАГИ 16+
07.30 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
08.00 КОНЦЕРТ 12+
09.00, 05.10 ВРЕМЯ ПОВОРОТОВ 16+
10.00 ГОРЯЧИЙ ХИТ 16+
11.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
11.30 НАРОД МОЙ 16+
12.05 ГОРЯЧИЙ КАЗАН 6+
12.35 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ
12+
13.05 СООТЕЧЕСТВЕННИКИ 16+
14.00 КОНЦЕРТ РАСИМА НИЗАСОВА 12+
16.15 ТЕЛЕСЕБЫЯ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
17.10 КЭМИТ ЖЕВИТ 16+
18.05 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
19.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
20.00 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 6+
22.05 КОНЦЕРТ ГЕОРГИЯ ИБУШЕВА 12+

OTB

09.00. 18.00, 22.15, НОВОСТИ ТАУ 9 1/2.
ИТОГИ НЕДЕЛИ
16+

06.00. 06.30, 16.00, 16.30 СНИМАЕМ
МАСКИ
16+

07.00. 07.30, 11.05, 12.00, 17.00, 18.55,
21.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ
16+

07.55. 09.55, 11.55, 13.55,
15.55, 17.55, 19.45, 02.25
ПОГОДА НА ОТВ
6+

08.00. СВЯТЫНИ РОССИИ
12+

10.00. ЛЕКЦИИ ПАВЛА
КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ
ПРАВА»
12+

10.25 Д/Ф «СВИДЕТЕЛИ ВРЕМЕНИ»
16+

12.50 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ
НЕДЕЛИ 16+

13.15 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ
ЗАКОНА 16+

13.35 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ
16+

14.00. 19.50 МЕДИЦИНСКИЙ ОЛИМП
12+

17.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ
12+

OTI

06.00 Х/Ф «ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ» 12+
07.45 ОТ ПРАВ К ВОЗМОЖНОСТЯМ 12+
08.00, 17.05 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
09.00, 15.35 КАЛЕНДАРЬ 12+
09.30 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
10.20 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
11.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.30 ВСЕ ПО-ВЗРОСЛОМУ 12+
12.30 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН» 16+
14.00, 17.00, 21.00 НОВОСТИ
14.05 Д/Ф «ГОРОД С ИСТОРИЕЙ» 12+
14.55 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО 12+
15.10 СВЕТ И ТЕНИ 16+
16.05 БОЛЬШАЯ СТРАНА 12+
17.20 Х/Ф «НА ЛУНЕ» 16+
19.00 КЛУБ ГЛАВНЫХ РЕДАКТОРОВ 16+
19.45, 21.15 Х/Ф «ТАЭСС» 16+
22.50 Х/Ф «ЧИСТОЕ НЕБО» 12+

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ!
16+

08.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ
16+

09.00 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА
16+

10.00 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?
16+

11.00 НАУКА И ТЕХНИКА
16+

12.00, 16.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ
ПРОГРАММА 112
16+

13.00 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ
16+

14.00 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ»
16+

16.55 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ
16+

19.00 Х/Ф «ЧЕРНЫЙ ДРОЗД»
16+

20.50 Х/Ф «МАСТЕР» 16+

23.00 ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА С ПЕТРОМ
МАРЧЕНКО 16+

Row 1: Ловкость, сноровка; Недруг трех поросят; Двигатель эволюции; Сорт абрикоса; Нелепость, глупость; Сверло коловорот; Православный «плenum»; Коллега Пожарского; Музыка в оба уха; Судовой движитель.

Row 2: Одно из семи таинств; Жорж ... (персонаж «Милый друг»); Не проси у медведя; Порок древесины; Клоунская сценка; Латинский «надзор».

Row 3: Ходит хвостом вперед; Экваториальное созвездие; Битый отрезок времени; Уроженка жарких стран; Кузница актеров (аббр.); Сизая ягода в саду; Средняя величина; Обезьянка Аладдина.

Row 4: Рыба семейства лососевых; Африканский народ и группа их языков; Занятие Холмса; Придумал гиперболоид; Популярный индийский курорт; Хрустальная мечта Бендера; Нечто необыкновенное; 2.

Row 5: Суд для военных; С ним делают мармелад; Мясное блюдо; Шут, кривляка; Летучая отравка из топки; Гнет правления; Мир, порядок; Певца ... Гурцкая.

Row 6: Суд для военных; С ним делают мармелад; Мясное блюдо; Шут, кривляка; Летучая отравка из топки; Гнет правления; Мир, порядок; Певца ... Гурцкая.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Побратим. Столп. Амбре. Обет. Диадема. Аваги. Джем. Бокс. Тенета. Храп. Фикус. Овен. Одер. Танкодром. Лярд. Инь. Кап. Адам. Сигнал. Ящик. Туше. Льв. Червь. Волопас. Пуск. Капор. Ока. Афины. Очки. Трагик. ПО ВЕРТИКАЛИ: Масхалат. Улус. Подсечка. Рубеж. Горки. Ефрон. Ван. Татами. Альпы. Криль. Марабу. Евро. Гости. Облик. Шелок. Санки. Седи. Какapo. Троп. Акт. Сваре. Гусар. Нора. Оленевод. Тема. Ажан. Маклак.

...МЫТЬ УЛИЦЫ И ФИЛЬТРОВАТЬ ИСЕТЬ



ПОРТРЕТ

Татьяна Ковалёва
Фото автора

Предлагает законодателям и исполнителям власти старейший художник Екатеринбурга Леонард Гусев.

На днях он побывал в редакции газеты «Пенсионер». А потом я провела незабываемые часы за беседой в его мастерской. Рассказанного Леонардом Александровичем хватит на увлекательную книгу. Сегодня лишь откроем тайну его имени и причину успеха.

Как мальчик из Ревды стал Леонардом

Почти столетний живописец-монументалист с русской фамилией Гусев родился в пролетарской Ревде в 1929 году. То ли мода тогда пошла на революционные аббревиатуры и лозунги, то ли родители давали имена детям, словно охранные грамоты. Вот и народилось в постреволюционной России немало девочек с именами Революция, Баррикада, Даздраперма («Да здравствует первое мая!»). И мальчиков с именами Вождь, Борец, Ким, Кравасил («Красная армия всех сильнее»).

Но чаще всего детей называли в честь Владимира Ленина. Владимиров и ныне немало. Но найди-ка сегодня Вилена, Вилика («В.И. Ленин и коммунизм») и Лелюда («Ленин любит детей»). Леонард – такое имя дала нашему герою мама. Означало оно «Ленин освободил народы».

- Бабушки в тайне от родителей отнесли меня в церковь и окрестили под

именем Леонид, – рассказывает Леонард Александрович. – Но мама была против, чтобы меня звали Лёней. И папа на бабушек сердился. Сказано же было: «Бога нет. Религия – опиум для народа».

Диктатура пролетариата поставила человека труда на пьедестал почёта. И советские художники вместо библейских ликов стали писать портреты прославившихся в работе земляков, ваять монументы в честь освобождённого труда и батальные полотна во славу народа-труженика, народа-победителя.

От «Огонька» – к неиссякаемому свету

Первая слава пришла к Леонарду Гусеву с дипломной работой выпускника Государственного художественного института Эстонской ССР, который он окончил с отличием в 1955 году.

Его картину «Юные рыболовы» опубликовали в «Огоньке» – главном журнале страны. По репродукциям картин этого журнала дети и взрослые необъятной Страны Советов изучали сокровища Эрмитажа, Русского музея и произведения современных творцов.

Открытку «Юные рыболовы» Леонард Александрович мне показал. Позавидовала изображённым на ней пацанам в мокрых трусах. Такое солнце играет на загорелых спинах! Такими живыми бликами отзывается небу речное мелководье!

Выпускник художественного училища Свердловска после дальнейшей учебы в Эстонии по распределению вернулся домой, на Средний Урал. Любит он свою малую родину, богатую историей Урала. Его полотна и настенную живопись, посвященные известным личностям и событиям, можно читать, как книги, и разгадывать бесконечно.

Вернувшись в Свердловск, молодой

художник написал работу «У окна» – портрет младшей сестры, который сразу попал на областную выставку. Так началась его выставочная деятельность. Теперь та самая сестрёнка, которой вот-вот исполнится 80 лет, после смерти жены художника ухаживает за старшим братом. Моет пол в его жилье и в мастерской. Сетует, что руки не дошли нынче до окон. Окна же в мастерской Леонарда Александровича высокоокие!

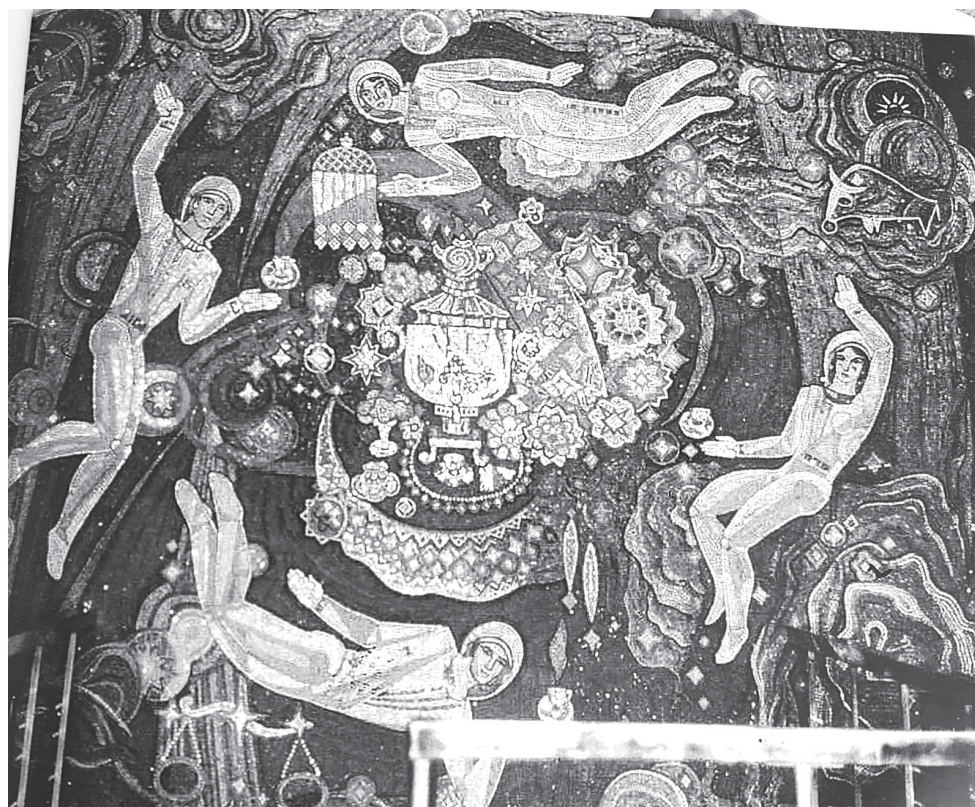
В рамках одной публикации не описать 70-летний с гаком путь художника. По произведениям Леонарда Гусева искусствоведы и историки могут водить экскурсии. Во Дворце культуры Каменска-Уральского художник стал автором своих первых мозаик: «Юность», «Мир – народам», «Знание – людям». Ирбитский государственный музей изобразительных искусств устраивает передвижные выставки его картин.

мастерской я не могла налюбоваться живописным видом уральской сосны. На её ветвях и стволе так живо играет солнце, что мелодии леса начинают звучать вокруг сами собой.

Каждое утро Леонард Гусев приезжает на трамвае в мастерскую на улице Мамина-Сибиряка и работает до вечера. Сейчас на верстаке мастер лепит из пластилина скульптурную композицию: Николай Гоголь просит о новом сюжете Александра Пушкина. А на столе – пластилиновая красавица с длинной косой из сказа Бажова о Золотом Полозе.

Редакцию «Пенсионера» наш герой посетил не для того, чтобы рассказать о себе. Тревожит его экологическая обстановка в Екатеринбурге: с ростом автотранспортной нагрузки дышать в мегаполисе всё труднее от выхлопов и пыли.

- Выходя из дома, я надеваю маску. Но дети! Они же дышат этими газами и



Широко известна и его мозаика «Чапелитте в космосе», выполненная на стене в холле ресторана «Космос» в Екатеринбурге. Монументалисту Гусеву удалось удивительным образом соединить серьёзность темы освоения космических пространств с игривостью ресторана.

Стал знаменитым и раздвижной занавес Дворца культуры Химмашзавода – гобелен в технике ручного ткачества, созданный по эскизу Гусева в 1980-е годы.

В XXI веке в залах ожидания железнодорожного вокзала Екатеринбурга появилась новая роспись из дюжины картин под общей темой «История Урала от Ермака до наших дней в картинах уральских художников». Выиграв этот заказ в региональном конкурсе, Леонард Гусев взял на себя художественное руководство проектом. Отбирал участников, сам блестяще выполнил три сюжета.

Успешен художник-долгожитель и в изображении природы. По мнению искусствоведов, «его пейзажи строятся на искреннем, тонком переживании созерцания мотивов природы и, конечно, на мастерстве колористического письма и композиции». Цвет и свет его работ воспринимаешь, как музыку... В его



частицами резины от стёртых шин! – негодует художник.

- И как, по-вашему, можно исправить эту ситуацию? – интересуюсь я.

- Надо мыть улицы. Во всём мире их моют, а у нас нет. Слегка смочат поливальной машиной, и всё... Исеть, как говорят учёные, на километры до города и после него течёт мертвая. Значит, и её надо фильтровать.

... Долгожители в трезвой памяти, как святые угодники, что ни говорят, о чём ни мечтают, всё на благо общества. Низкий поклон вам, Леонард Александрович, за ваше беспокойство. Пусть дольше века бьётся ваше сердце!

СПОРТ И РЕЖИМ ПРОТИВ БЕССОННИЦЫ

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Оплела мне глаза бессонница Теневым венцом» – писала Марина Цветаева. Больше века прошло, а бессонницу врачам победить так и не удалось.

Подсчитано, что ворочаются с бока на бок, считают овец и слонов не менее трети от взрослого населения земли. И большинство страдающих от нарушений сна – пенсионеры.

Между тем невозможность сна или его недостаточное количество может серьёзно навредить организму.

Однако достаточно выполнять пять простых правил, чтобы сладко спать всё ночь, считает заслуженный врач РФ Роман Бузунов.

Первое – это режим. При соблюдении режима организм четко понимает, что ночью нужно одни гормоны продуцировать, днем – другие. Нельзя отсыпаться в выходные. Поваляться, конечно, можно, но не более двух часов по сравнению с обычным расписанием.

Второе – информационный детокс. Смотрим новости только в первой половине дня, не более 15-30 минут. Не надо мозг постоянно раздражать информацией, особенно негативной.

Правило третье – регулярная физическая нагрузка. В 2023 году был проведен системный анализ здоровья более 130 тысяч пациентов. Оказалось, что средняя регулярная физическая нагрузка эффективнее психотерапии и фармакотерапии в лечении тревоги и бессонницы. А у нас все хотят принять «сонную» таблеточку, а не тысячи шагов нахаживать.

Правило четвертое – поменьше кофеина, известного врага сна. Мы употребляем огромное количество кофеинсодержащих продуктов: чай, кофе и так далее. А у пожилых людей кофеиновая чувствительность возрастает, поэтому, выпив в 18 часов чашку чая или кофе, многие не могут уснуть до двух часов ночи.

И последнее, пятое правило: не переедаем на ночь. Организм, как доменная печь, в которую загрузили все необходимое для выплавки металла. Естественно, после обильного ужина мозг не может нормально спать, ему нужно следить, что там с в желудочно-кишечном тракте происходит, завершены ли «сталеплавильный» процесс?

Соблюдайте эти простые правила и всю жизнь будете спать, как младенцы.

ВАКЦИНУ ДОСТАВИЛИ!
ПОРА СТАВИТЬ ПРИВИВКИ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



news.mail.ru

С ранней весны в регионе фиксируются случаи присасывания клещей. Ошибаются те, кто думает, что уже поздно прививаться от клещевого энцефалита, мол, лето уже вступило в свои права. Вакцина в регионе есть – нужно воспользоваться возможностью.

В медучреждения Свердловской области поступило более 96 тысяч доз вакцины против клещевого энцефалита для взрослых льготных и свыше 103 тысяч доз для детей. Всего с начала 2026 года за счет областного бюджета закуплено почти 200 тысяч доз этой вакцины.

«Неплохими темпами проводится вакцинация льготных категорий уральцев, но вот в отношении детей я бы призвал родителей увеличить активность. Начались каникулы, дети отдыхают в летних лагерях, на садовых участках родственников, где никто не застрахован от нападения клещевого энцефалита. При этом в регионе израсходовано пока лишь 32,5 тысячи доз бесплатной вакцины для защиты несовершеннолетних от клещевого энцефалита», – отметил главный внештатный эпидемиолог министерства здравоохранения Свердловской области Александр Харитонов.

Бесплатная вакцинация в рамках нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь» проводится:

- детям в возрасте 15 месяцев (первые две прививки и первая ревакцинация);
- пенсионерам от 60 лет (первые две прививки общей схемы вакцинации);
- лицам, участвующим в тушении лесных пожаров.

Привиться можно в течение всего года, но не позднее, чем за две недели до выхода на природу.

Областной центр медпрофилактики



vk.com

В МУЖСКОМ ЗДОРОВЬЕ НЕТ ЗАПРЕТНЫХ ТЕМ

СОВЕТЫ ВРАЧА

Наталья Березнякова
Фото с сайта СОКБ №1

С возрастом у сильной половины человечества развиваются серьезные заболевания мочеполовой системы. А ведь чувствовать себя настоящим мужчиной хочется до глубокой старости.

Доктор медицинских наук, профессор кафедры урологии, нефрологии и трансплантологии УГМУ, заведующий урологическим отделением №3 СОКБ №1 Игорь Владимирович Баженов, говорит о том, на что важно обращать внимание.

- Далеко не каждый представитель сильного пола признается, что у него есть проблемы в этой сфере. Особенно стеснительными являются пожилые люди. Каковы масштабы распространения урологических заболеваний у мужчин в Свердловской области?

- Урологические заболевания, к сожалению, занимают не последнее место



в причинах мужской смертности. Перечень болезней, которыми занимаются врачи-урологи, велик: андрологические нарушения – эректильная дисфункция и другие; различные новообразования – доброкачественные и злокачественные;

мочекаменная болезнь, различные воспаления мочеполовой системы.

Далеко не каждый мужчина, столкнувшись с проявлениями урологических нарушений, к примеру, с частыми или редкими мочеиспусканиями, поспешит к врачу. Не принято обсуждать эту тему. И напрасно!

В Свердловской области долгое время действует программа «Урологическое здоровье мужчин». В больницах городов и районов региона оборудованы экспресс-диагностические кабинеты, где врач может поставить диагноз в течение нескольких часов. Раньше к нам в областную больницу привозили пациентов с крайне запущенными формами болезни, а теперь выявление заболеваний предстательной железы на ранних стадиях увеличилось в несколько раз!

Многое зависит именно от возраста. К 50-55 годам урологические заболевания встречаются у 20-30 процентов мужчин, к 70 годам – уже у 80 процентов.

- Услышав диагноз, особенно онкологический, многие пациенты решают, что их «мужская» жизнь закончена. Но сейчас есть эффектив-

ные, высокотехнологичные методы лечения?

- На ранних стадиях современные методики позволяют полностью вылечить даже рак предстательной железы. Но лечение должен назначать только специалист! К сожалению, большинство пациентов покупают лекарства без консультации с врачом, ориентируясь на рекламу препаратов.

Стесняться уролога просто опасно. Достаточно вовремя пройти обследование и следовать рекомендациям доктора, чтобы избавиться от проблем. Новые технологии позволяют даже сложные случаи лечить малотравматичными хирургическими операциями. Камни в почках дробим дистанционно, без разрезов. Рак предстательной железы лечат брахитерапией: в железу под контролем ультразвука и рентгена вводят радиоактивные зерна. Больной находится в стационаре 3-4 дня, риск осложнений минимален. А если пациенту не рекомендована хирургическая помощь, состояние можно откорректировать современными действенными препаратами, которые значительно улучшают качество жизни.

ВКУСНО ПОЕДИМ!

ТАЙНА ЛЕТНЕГО СВЕКОЛЬНИКА



Наталья Каменецкая

«Только чистый сердцем человек может сделать хороший суп», – говорил когда-то Людвиг ван Бетховен. Пара сотен лет прошла, а ничего не изменилось: лучшие блюда, особенно супы, получаются у поваров, когда те подходят к кухонному столу с лёгким сердцем и в хорошем настроении.

Предлагаю поговорить о летних супах. В жару они помогают и охладиться, и жажду утолить, и витаминами обогатиться: овощи в такие блюда идут не переработанными.

Во всех странах у холодных супов – свои особенности. В жарких регионах в них добавляют перец – так блюдо дольше сохранит свежесть. В северных делают окрошки на основе кефира и простокваши. Самые популярные основы для летних супов – отвар свёклы, квас, минеральная вода, томатный или берёзовый сок.

Сегодня рецептом собственной окрошки с нами поделился шеф-повар одного из самых популярных ресторанов Екатеринбурга Михаил Ковалев.

Свекольник, который обычно готовят

на отваре свёклы, Михаил предпочитает делать на квасе, который готовит сам. Рецепт простой: смешиваем квасное сусло, сухари, запеченные в духовке, изюм либо виноград и заливаем кипяченой водой. После того, как квас перебродит, а на это нужно до трёх суток, он должен успокоиться, отдохнуть. И только из такого «успокоенного» кваса делаем суп.

В этом рецепте удачно сочетаются печёные свёкла, картофель, свежие огурцы и редиска. Картофель режем кубиками, свёклу – соломкой. Огурцы и редиску очищаем от кожицы, у огурцов удаляем семена. Режем свежие овощи на мелкие кубики.

Растираем варёный желток с горчицей и зелёным луком, чеснок толчём с солью. Всё это соединяем с квасом. «Чеснок, перетёртый с солью, придает шарм и обаяние блюду», – говорит повар.

Сметану лучше взять 20-процентной жирности, деревенская в холодном супе «не заиграет». Нарезанные овощи замешиваем с квасом только перед подачей на стол и в тарелке заправляем сметаной.

А хлеб к такому супу лучше подавать подсушенный на сковороде.

МЯГКОЕ ПЕЧЕНЬЕ «ЕГИПЕТСКАЯ КОРЗИНКА»

burninghut.ru

Потребуется: 250 г яблок, 80 г фиников, 100 г сливочного масла, 150 г сахара, 1 яйцо, 230 г пшеничной муки, 1 чайная ложка разрыхлителя теста, пакетик ванилина; сахар для панировки, молотые корица, мускатный орех.

Из яблок удаляем сердцевину с семенами, режем на мелкие кубики. Из фиников удаляем косточки, мякоть мелко нарезаем. Финики смешиваем с яблоками, всё посыпаем корицей, тертым мускатным орехом и рубим смесь ножом.

Размягчаем сливочное масло до состояния густой сметаны, добавляем сахар, ванилин, взбиваем венчиком.

Вбиваем яйцо в масляную смесь. Со-

единяем муку с разрыхлителем теста и всыпаем к масляной смеси. Тщательно перемешиваем.

Выкладываем измельченные фрукты в миску к мягкому тесту. Быстро смешиваем, собираем в ком.

Делим тесто на одинаковые кусочки, скатываем каждый кусочек в шарик.

На противень кладем лист бумаги для выпечки. Шарики теста обмакиваем одной стороной в мелкий сахар. Выкладываем печенье на противень на расстоянии друг от друга, чуть расплющиваем.

Духовку нагреваем до 180 градусов. Ставим противень на среднюю полку. Выпекаем 20-25 минут до светло-золотистого цвета.



МЕДВЕДКА НЕ ПРОЙДЕТ!

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

Наше сочувствие тем, у кого на участке появилась медведка. Этот хитрый вредитель проделывает в земле ходы и перегрызает все, что попадает на его пути – корни, стебли.

Единственное, что может остановить и спугнуть его – запах керосина.

Подготовка «зелья» заключается в следующем. В сторонке от грядок разложите подстилку – рубероид, полиэтиленовую пленку, высыпьте на нее ведро песка и вылейте на кучу три четверти стакана керосина. Тщательно перемешайте. Затем по 300-400 г такого песка рассыпьте на каждый метр обрабатываемой площади. Хоть в теплице, хоть в открытом грунте. Небольшое количество керосина,

внесенное в почву, не повредит ее плодородию, зато песок – превосходный разрыхлитель, его все равно надо вносить в землю.

Даже если у вас не было медведки, она уже не перейдет к вам с участка соседей. Ее отпугнет запах керосина.



ПЕРЕКИСЬ ДЛЯ ПОДОКОННИКА



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

www.belnovosti.by

Вернуть подоконнику белизну помогут простые средства. И одно из лучших – перекись водорода. Её наносят на поверхность, оставляют

на несколько минут и смывают. Желтизна заметно светлеет.

Смесь соды и воды вытягивает въевшуюся грязь.

Для сложных случаев используют средства с активным кислородом или меламиновые губки, которые снимают налёт без царапин.

**ЗАБЫЛИ ПАРОЛЬ?
НЕ ПРОБЛЕМА!****КОМПЕТЕНТНО**

Нередко случается, что пользователь портала госуслуг, который долго не заходил в личный кабинет, не помнит свой пароль. Восстановление пароля – хлопотное дело, особенно для пенсионеров, имеющих мало опыта в пользовании цифровыми технологиями.

Специально для таких уральцев Многофункциональный центр Свердловской области на платформе МАХ создал новую функцию – восстановление доступа к личному кабинету на портале «Госуслуги». Она позволяет пользователям оперативно получить пошаговую инструкцию по восстановлению доступа к учетной записи без обращения в офис МФЦ.

Сервис подсказывает, как сменить пароль, проверить активность в личном кабинете и принять меры для защиты данных, включая установку самозапретов на кредиты и сделки с недвижимостью.

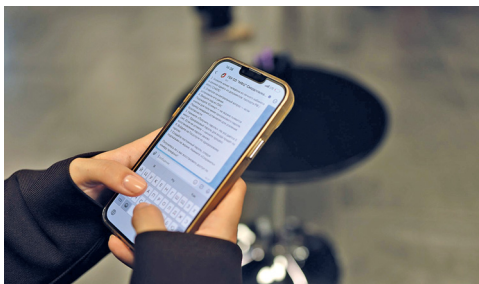
«Пик активности мошенников приходится на вечернее и ночное время, на выходные дни, когда традиционные каналы поддержки не работают. Человек остается один на один с риском потери данных и финансов, поэтому МФЦ внедрил в мессенджере МАХ модуль круглосуточной помощи. Достаточно написать боту фразу «меня взломали», чтобы система сразу выдала четкий алгоритм действий, включая восстановление доступа и установку защитных ограничений», – рассказал министр цифрового развития и связи Свердловской области Евгений Шонов.

Сервис работает круглосуточно и бесплатно. Инструкции даны простым языком, их легко понять даже в стрессовой ситуации. При помощи бота можно записаться и на прием в офисе МФЦ, если самостоятельно решить проблему не удалось. Чат-бот поможет выбрать удобное время для визита в офис.

Чтобы воспользоваться сервисом, необходимо открыть приложение МАХ или веб-версию платформы, найти чат-бот «ГБУ СО «МФЦ» Свердловская область» и начать диалог.

Здесь же можно получить информацию об интересующей услуге или проверить готовность документов всего за несколько минут, не ожидая ответа оператора.

Департамент информполитики

**САМАЯ ЗАГАДОЧНАЯ СТИХИЯ****ЭТО ИНТЕРЕСНО**

Татьяна Ковалёва
Фото из краеведческого музея
Красноуфимска

Откуда взялась вода на Земле? Почему не леса, а Мировой океан называют «лёгкими планеты»? С кем прощался Александр Пушкин в Крыму? И почему Красноуфимск считает себя родиной самой фантастической акулы?

Самое время искать ответы эти вопросы, ведь 8 июня любопытные мореманы отмечают Всемирный день Мирового океана.

**Пять океанов
на шесть материков**

Перед самыми каникулами внук пришёл из школы расстроенный. Получил тройку по «окружающей среде». Мы с ним думали, что достаточно будет назвать все шесть материков. Их и выучили. А про океаны забыли! Ринулись к карте, висящей над диваном вместо ковра. И зазубрили навсегда.

Океанов – пять: Северный Ледовитый, Тихий. Атлантический, Индийский и Южный. Вместе с реками и озёрами они занимают более 70 процентов земной поверхности. Около 96 процентов этой воды сосредоточено именно в океанах. Зелёные водоросли Мирового океана вырабатывают кислорода больше, чем наземные растения планеты, вместе взятые.

Круговорот воды в природе проходят в средней школе. Но главный вопрос: откуда взялась вода – необходимое всему живому вещество?

До недавних пор бытовали две основные версии. Первая: вода была изначально частью земных недр. Вторая: она прилетела позже с кометами и астероидами. И, наконец, появилась третья версия. Согласно ей, вращался вокруг Солнца пояс из ледяных астероидов, пока не обратился в пар. Этот пар окутал и Землю, и её спутник Луну, и все ближайшие к Солнцу планеты. Но там вода испарилась или кристаллизовалась обратно в лёд. А на Земле разлилась по поверхности. Проникла глубоко внутрь. Стала колыбелью жизни – дала начало эволюции белковых тел.

Частица Мирового океана штормит в каждом из нас. Человек состоит из воды на 50-75 процентов, наш головной мозг – на 70-84 процента.

**«Моей души предел
желанный!»**

Любите ли вы морскую стихию так, как любил её Александр Пушкин? Кто не помнит сказку о старике и золотой рыбке: «Жил старик со своею старухой у самого синего моря...». Сам поэт видел-



Окаменелые зубные спирали геликоприона из экспозиции в музее г. Красноуфимск

ся с морем недолго – в Крыму, во время южной ссылки.

Когда вы на отдыхе снимаете жильё у моря, вам всё нравится и вы уверенно говорите хозяевам: «В следующий раз – только к вам!». Но проходит год, другой, а вы к ним – ни ногой. По разным причинам.

Наверняка и великий поэт знал, что моря больше не увидит, когда писал:

*Прощай, свободная стихия!
В последний раз передо мной
Ты катишь волны голубые
И блещешь гордою красой.
Как друга ропот заунывный,
Как зов его в прощальный час,
Твой грустный шум, твой шум
призывный*

Услышал я в последний раз...

Александр Сергеевич воспринимал море, как друга. Не так ли и нас порой магнитом тянет к морю? Послушать его говорливый шум.

На 40-летие со дня смерти поэта Иван Айвазовский и Илья Репин напишут вместе знаменитую картину «Прощание Пушкина с морем». Айвазовский изобразил морскую стихию, а Репин – фигуру поэта в полный рост. Картина такая большая, что можно постоять рядом и воочию услышать рокот моря.

Родина геликоприона

Нынешняя территория Свердловской области и сопредельный с нею Пермский край когда-то были днищем мирового океана. А именно – чашей Уральского моря! Не случайно Красноуфимск и его окрестности облюбовали искатели древних морских чудовищ. Их заветной мечтой стало найти челюсть акулы-геликоприона.

На склоне Дивьей горы Красноуфимска этнограф и краевед Александр Бессонов в 1897 году обнаружил первый отпечаток



зубной спирали. Находку отправили в Санкт-Петербург. Учёные её досконально исследовали и пришли к выводу, что это – неизвестная науке доисторическая акула. Назвали её в честь первооткрывателя – Helicoprion besonowi.

Кроме этой спирали, увы, других частей хрящевого тела акулы не сохранилось. С момента находки учёные ломали голову, к верхней или нижней челюсти хищника была приспособлена эта «циркулярная пила»? Бессонов нарисовал её сверху. Но позже реконструкторы остановились на нижней.

Муляж ископаемой акулы в полную длину можно увидеть в Краеведческом музее Красноуфимска. И на дворовых площадках города дети бесстрашно штурмуют стилизованную копию геликоприона.

Кому интересно, приезжайте в Красноуфимск. На территории города открыто более 30 мест скопления окаменелостей – от трилобитов до древних растений. А зубы акул здесь находят повсюду на речных отмелях.

Помимо геликоприона, увидите в ископаемом виде и на картинах иных обитателей Уральского моря. К примеру, уралоцераса – головоногого моллюска, предка ныне живущего наutilusа. Его имя взяла себе известная уральская рок-группа.

6+ **НАШ САЙТ: газетapенсионер.рф** **Пенсионер**
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ №24 (1306)

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

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

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

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

Сайт: газетapенсионер.рф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 09.06.2026 г. Дата производства 02.09.2026 г.

Выход в свет 10.06.2026 г. Тираж 6 600 экз. Заказ 5009.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Т. Ковалева

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений Н. Наменецкая.

Отдел подписки тел. 8 995-743-10-48

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

