



ЛЕГЕНДАРНЫЙ ВРАЧ СТАЛ ГЕРОЕМ ТРУДА

НАГРАДА

Неоправданно сухо информагентства Среднего Урала сообщили радостную новость. Уполномоченный представитель Президента Российской Федерации в УрФО Артём Жога в торжественной обстановке вручил золотую медаль «Герой Труда Российской Федерации» доктору медицинских наук Семёну Спектору.

В церемонии участвовал губернатор Свердловской области Денис Паслер.

Уральский врач Семён Спектор не любит, когда его величают Шлёмой Ицковичем. Но отчётливо помнит те 936 суток, которые ребенком провёл в фашистском гетто. Он и сегодня благодарен русским солдатам-освободителям.

И всю жизнь спасал он воинов. Без оглядки на их национальность и социальный статус. Человек-легенда. Хирург, за плечами которого – более трёх тысяч нейрохирургических операций.

Более 30 лет – с 1973-го по 2005 год – Семён Исаакович возглавлял Свердловский областной клинический психоневрологический госпиталь для ветеранов войн, сам пробивал строительство его новых корпусов. В 2025 году коллектив медучреждения предложил присвоить госпиталю имя Семёна Спектора.

Нынче в июле легендарному хирургу исполнится 90 лет. Он давно не даёт интервью, но по следам бывших встреч мы не раз вернёмся к рассказу о его удивительной судьбе. Следите за публикациями в газете.



КАТАКЛИЗМ ПО-УРАЛЬСКИ



ПОГОДА

За последние 40 лет на Среднем Урале ни разу так не дождило, как в нынешнем июне. По сводкам ГУ МЧС России по Свердловской области, из-за сильных дождей и заторов на реках случились подтопления.

По данным на 30 июня, были затоплены 77 жилых домов, 79 приусадебных участков, семь низководных мостов, ограничено автотранспортное сообщение с 17 населенными пунктами, а это – 647 домов, где проживает 1590 человек, в том числе – 363 ребёнка. Пострадали от дожде-

вых паводков усадьбы Первоуральска, Кушвы, Нижнесергинского, Туринского, Слободо-Туринского, Байкаловского районов. Под угрозой затопления на начало июля оказались территории Нижнего Тагила и Горнозаводского округа.

Режим ЧС ввели в Нижних Сергах из-за обильных осадков. Из-за резкого подъёма уровня воды в реках Заставка, Серга и Нижнесергинском водохранилище в городе началось очередное подтопление. В Крестовоздвиженском храме на улице Титова затопило подвальное помещение.

Дождь прекратился в полночь, но вода в цокольном этаже прибывала. Боролись с

водой восемь часов. Прихожане принесли ведра, включили три насоса. Успели спасти иконы и редкие книги. Но к утру вода снова прибыла. Руководство района прислало мотопомпу МЧС, с помощью которой откачали 20 тонн воды. Благодарю всех прихожан, что откликнулись. Понимаем, что для нас это испытание было послано не просто так: нужно продолжать работы по благоустройству храма и его территории, обязательно нужно сделать дренаж, – рассказал отец Максим.

МЧС вместе с Уральским гидрометцентром следят за ситуацией. Чтобы снизить риски, спасатели рекомендуют интересоваться официальными сообщениями МЧС. Воздержаться от поездок на личном автотранспорте в подтопляемые районы. А если вы проживаете в зоне риска, проверьте планы эвакуации и будьте готовы к возможным ограничениям движения. Обращайте внимание на уровень воды в ближайших реках и сообщайте о подозрительных изменениях в экстренные службы.

Спасатели рекомендуют органам местного самоуправления, владельцам гидротехнических сооружений и другим службам проверить системы оповещения и скоординировать действия для безопасного пропуска воды.

Из-за затяжных дождей аграриям региона пришлось корректировать июньские планы. По информации областного минсельхоза, посевная кампания на Среднем Урале завершена. Но все – от тракториста до агронома – понимают:

такая погода губительна для сельскохозяйственных культур. При худшем сценарии регион может не досчитаться 30-50 процентов урожая. Самый сильный удар придёт на кормовые культуры. От бесконечных ливней пострадают и зерновые.

В приусадебных хозяйствах свердловчане не получают нынче хорошего урожая картофеля и томатов. Их губит фитофтороз – грибковое заболевание, поражающее и наземную, и подземную части растения. Особо зверствует он в сырую погоду. В недавние сухие и жаркие годы такой ситуации в наших огородах не было.

И Екатеринбург к концу июня утонул в дождях. Рекорд по осадкам побит как минимум за последние 40 лет, а мегаполис оказался к ним не готов. Автобусы глохли на перекрёстках, где ливневая канализация не справлялась с потоками. Травмпункты города пополнили пациенты с травмами рук и ног после падения на скользких тротуарах.

По словам главного синоптика Свердловской области Галины Шепоренко, циклон пока стоит над нами и «варится сам в себе». А то, что сварит, льёт на нас, как из ведра размером с озеро Байкал. Разве что с 3-4 июля синоптики нам обещают «почти без осадков». В дневные часы воздух прогреется до 23-26 градусов.

Можно погулять по городу. Но от дальних походов по влажным лесам и сплавов по переполненным дождями рекам МЧС советует воздержаться.

ОТ СВИСТКА ДО ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

ЮБИЛЕЙ

Татьяна Ковалева

С 2024 года их можно снова звать «гаишниками», но календари по-прежнему пишут, что 3 июля 2026 года страна отметит День ГИБДД.

Смена вех

Ну, что ж, представим, что листаем старый фотоальбом ГАИ-ГИБДД-ГАИ. Страница за страницей. И с каждой новой фотографией техника всё современнее, а инспекторы будто чуть серьезнее, но это только с виду.

Девяносто лет назад всё было по-простому: полосатая палочка, свисток. И железная уверенность в том, что, если громко свистнуть, все сразу поймут, где беспорядок. Никаких радаров, никаких планшетов: чтобы зафиксировать нарушение, писали от руки в блокнот, а скорость порой определяли на глаз. И в этом была своя романтика: инспектор – как дирижёр, только на перекрёстке, а вместо оркестра у него – машины, пешеходы и вечно спешащие велосипедисты.

Времена менялись, вместе с ними менялась ГАИ. Название, форма, оснащение, всё шло в ногу с эпохой. Сначала просто следили, чтобы машины ездили по правилам. Потом поняли, что этого мало. Надо ещё и предупреждать аварии, объяснять, учить, помогать.

Отсюда и переименование: из ГАИ в ГИБДД. Не ради моды, а чтобы точнее отразить суть: отныне речь шла не только про авто, а про общую безопасность на дорогах. Как будто из узкого специалиста служба выросла в настоящего дорожного доктора, лечит не только последствия, но и старается не допустить болезни.

Но звание «гибдэдэшника» так и не прижилось. Поэтому возвращение прежнего имени, Госавтоинспекция, её сотрудники приняли на ура. Мы их поздравляем и продолжаем разговор на заданную тему.

Камеры-телепаты и штрафы-призраки

Кажется, у российских автомобилистов появился новый вид спорта: пересылать друг другу пугающие сообщения в чатах. Приз за самую нервную неделю уходит тем, кто всерьёз поверил, что с 1 июля 2026 года на дорогах начнётся эпоха тотального цифрового контроля.

Миф №1: «Камера сама видит, насколько тёмные у тебя стёкла». Реальность куда прозаичнее: измерить светопропускаемость по-прежнему может только инспектор с сертифицированным прибором. А штраф всё тот же – 500 рублей. Так что легенда о «цифровом всевидении» пока остаётся в категории фантастики.

Миф №2: «Теперь за телефон в руке будут штрафовать на 1500 рублей». Тут вообще смешно: штраф в 1500 рублей уже давно живёт в статье 12.36.1 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях. То есть Интернет пугал водителей тем, что и так было правдой много лет. Видимо, кто-то решил: если написать об этом крупно и добавить «срочно, с 1 июля!», то поверят быстрее.

Миф №3: «За выезд на встречку теперь лишат прав навсегда (ну, почти)». Фейковые сообщения щедро раздавали водителям мрачные прогнозы: 5 тысяч рублей за первый раз, 7500 – за второй, плюс лишение прав на полгода или даже год. Но именно такие санкции уже действуют. То есть паника поднялась из-за того, что уже прописано в законе. Снова кто-то просто пересказал КоАП в стиле триллера.

В Госавтоинспекции разводят руками: волна дезинформации стала неожиданностью и для них. Любые изменения в ПДД и КоАП – не мгновенное решение, а долгий процесс согласований и обсуждений. Так что, если видите заголовок в духе «С завтрашнего дня всё будет по-новому», – без паники!

Проверяйте в надёжных источниках:
– ищите ссылки на официальные законы или законопроекты;



– сверяйтесь с сайтами Госавтоинспекции и порталом правовой информации;
– смотрите на дату публикации, иногда «сенсация» оказывается пересказом новостей пятилетней давности.

И напоследок – ещё один важный момент, который не связан с мифами, но забывать о нём нельзя. Если на трассе вы столкнулись с животным, даже если оно после удара бодро убежало в лес, это всё равно ДТП. Уезжать с места происшествия категорически нельзя, серьёзное нарушение. Остановитесь и вызовите патруль ГАИ. Даже если кажется, что «никто не пострадал». Правила есть правила.

Когда я стал пенсионером...

На пенсию выходят все – сотрудники ГАИ, водители и пешеходы. Какие полезные советы можно дать тем и другим? Мы посоветовались с писателем-юмористом Иваном Серёгиным и вот что додумались.

СОВЕТЫ ОПЫТНОМУ ГАИШНИКУ-ПЕНСИОНЕРУ

Стать «консультантом по парковке» во дворе. Предложи соседям помощь. Бесплатно, но с обязательным разбором ошибок и похвалой за успехи. Со словами «Теперь я не выписываю штрафы, а раздаю комплименты за ровный заезд».

Заведи блог «Правила жизни без мигалки». Делись житейской мудростью, подавая её в формате ПДД: «Перед тем, как переходить дорогу жизни, убедись, что все эмоции остановились и пропускают тебя». И полезно, и позволяет с юмором переосмыслить профессиональный опыт.

Организуй дворовые «Курсы безопасного катания» для детей на самокатах и велосипедах. Проведи мини-инструктаж, выдавай символические «права» после сдачи простого экзамена. Дети учатся правилам, ты остаёшься в теме дорожной безопасности.

Займись фотографией. Снимай красивые люки, старые дорожные знаки,

интересную разметку. Всё то, на что раньше смотрел только с точки зрения исправности. Это способ увидеть город по-новому и превратить профессиональную наблюдательность в творчество: «Раньше я искал нарушения, теперь ищу красоту в трещинах асфальта».

СОВЕТЫ БЫВАЛОМУ ПЕНСИОНЕРУ-ВОДИТЕЛЮ

Игнорируй навигатор: ты лучше знаешь, как проехать через дворы.

Держи скорость 40 км/ч в любом месте. Так ты не только соблюдаешь осторожность, но и ненавязчиво воспитываешь молодое поколение водителей. Ставь машину там, где удобно тебе, а не там, где нарисованы линии: разметку придумали для тех, кто не чувствует габариты своей «ласточки». Всегда бери с собой термос с чаем и бутерброд. Пробки – не досадная помеха, а отличная возможность устроить перекрес с видом на городской пейзаж.

СОВЕТЫ ПЕШЕХОДАМ НА ПЕНСИИ

Не гонитесь за автобусом. Если транспорт уезжает, не надо срываться на спринтерский рывок: автобусы ходят по расписанию, а сердце – нет. Используйте трость не только для опоры, но и как «волшебную палочку» для вежливых водителей. Если помахать тростью у перехода, некоторые водители тормозят даже раньше, чем загорается зелёный.

Носите светоотражающие элементы, пусть водители видят вас даже сквозь усталость дня. Переходите дорогу строго по прямой, наискосок – это для супергероев.

Если светофор долго не переключается, не ругайтесь, подумайте о нём с сочувствием. Возможно, он просто задумался о смысле жизни.

Возьмите с собой друга или подругу. Вдвоём и идти веселее, и водители пропускают охотнее.

Помните: эти советы – с юмором. А безопасность – всерьёз. Всегда переходите дорогу в положенных местах и на разрешающий сигнал светофора!



СЕМЬ ВЫЗОВОВ, ИЛИ ПУТЬ К НАСТОЯЩЕЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ

ДИАЛОГИ С ЕКАТЕРИНОЙ ЕСИНОЙ

Алла Баранова

Удивительный город – Берёзовский. Пригород Екатеринбурга – молодой, энергичный, активно растущий. Казалось бы, он давно уже должен превратиться в спальный район мегаполиса. Но нет... И в центре, и на окраинах понимаешь – это другой город. Здесь иной ритм жизни, другие правила, другие возможности.

Именно об этой разнице, о том, насколько отличается жизнь в разных городах Свердловской области, о вызовах, которые жизнь бросает депутатам, мы и говорим сегодня с депутатом Законодательного собрания Свердловской области Екатериной Есиной.

– Знаете, именно разница в качестве, в уровне жизни, ощущаемое расхождение, – первый вызов, с которым мы должны справиться, – размышляет Екатерина Анатольевна. – Я часто бываю в области и вижу, что наши земляки разбросаны не просто географически, а живут в разных реальностях. Пока в Екатеринбурге растут новые высотки, строятся дороги, появляются современные детсады, школы и медицинские центры, жители могородов, небольших райцентров и сёл сталкиваются с постоянными проблемами. Это – и дефицит мест в садах, и нехватка врачей, и разбитые дороги. Получается, что качество жизни зависит от прописки. Но все земляки имеют равные права на качественное образование, магазины и аптеки в шаговой доступности, качественную медицину, на многое другое...

Чтобы преодолеть эти проблемы, я, как депутат Законодательного собрания Свердловской области, должна через региональные программы и бюджет выравнивать правила и стандарты. Добиваясь того, чтобы обращения жителей Первоуральска, Берёзовского, Ревды, Талицы и Черёмухово не сливались в общую статистику, а воплощались в решения для каждой территории. Наша область должна развиваться не точечно, а планомерно, так, чтобы каждый человек ощущал это развитие. И это первый вызов, брошенный нам жизнью.

– А сколько всего таких вызовов?

– Их семь, и сегодня мы обсудим не только вызовы, но и методы, которые помогут решить даже самые сложные задачи. Для меня второй вызов – это нестабильность. Средний Урал – один из самых развитых промышленных регионов России. Но и у нас многие семьи живут на грани, с трудом сводят концы с концами, иногда им приходится брать кредиты. Растут коммунальные тарифы, дорожают продукты и одежда, лекарства и услуги. На молодые семьи ложится ответственность не только за детей, но и за пожилых родителей. Отсутствие стабильности – второй вызов, один из самых серьёзных.

Помочь людям обрести стабильность депутат может через областной бюджет, региональные программы, контроль тарифной политики в рамках полномочий Законодательного собрания и постоянную связь с реальной жизнью.

– А третий вызов, полагаю, это проблемы нашего здравоохранения?

– Да, верно. Наша область одновременно опирается на крупные, очень сильные медицинские центры и сталкивается с дефицитом медицинских работников, базовой помощи в районах и малых городах. Люди месяцами ждут своей очереди к специалистам, им приходится ехать за десятки километров, чтобы получить льготные лекарства.

Недавно ко мне обратилась жительница Ревды. Чтобы получить по рецепту бесплатные препараты, ездить ей приходилось в соседний населённый пункт. Мы обсудили проблему с региональным министерством, и нашлась возможность открыть в одной из аптек Ревды отдел с бесплатными лекарствами!

Понимаете, задача депутата – свети подобные случаи к минимуму. Через региональные программы здравоохранения, нормы обеспеченности кадрами и инфраструктурой, через бюджет мы, депутаты, обязаны добиваться того, чтобы базовая помощь была доступна не только в Екатеринбурге. Любая жалоба по медицине должна становиться поводом для внимательного изучения.

– Существенная часть наших проблем связана с ЖКХ...

– Да, вопросы на эту тему я получаю чаще всего. Именно проблемы, связанные с коммунальным хозяйством, мы относим к четвёртому вызову. Люди видят, как растут тарифы, но не всегда понимают, что за ними стоят чистая вода, горячие батареи, аккуратные дворы и продуманные планы капремонта. По каким правилам живёт наша коммуналка, почему такая существенная часть семейного бюджета уходит ЖКХ, понимаю далеко не все.

В отношении ЖКХ моя задача как депутата – добиться честного счёта, понятных правил, прозрачных решений по тарифам, капремонту, благоустройству. С помощью навигатора проблем можно и нужно выводить типичные проблемы по ЖКХ на уровень парламентского контроля, чтобы типовые решения можно было легко и эффективно применить в любой точке региона.

– Если я правильно понимаю вашу логику, то пятый вызов, стоящий перед депутатами, это транспортные проблемы.

– Всё верно. В разных районах области транспортные проблемы совершенно разные. Судите сами. Если екатеринбуржцы жалуются на пробки, то жители сёл вообще не уверены в том, что дождутся единственного автобуса, особенно зимой, они не знают, будет ли запланированный в расписании рейс в выходные или вечером...



Депутат Законодательного собрания Свердловской области Екатерина Есина

Справиться с этой проблемой может только депутат. В силах местного законодательного органа сформировать нормативы и бюджет, подготовить эффективные региональные программы по дорогам и общественному транспорту. Учесть в них и крупные магистрали, и слепые зоны на карте. Кроме того, необходимы решения, которые помогут снизить транспортные расходы для всех категорий пассажиров.

– Можно ли в нашем промышленном регионе шестым вызовом назвать экологию?

– Да, это одна из наших главных проблем. Задача депутата – усилить парламентский контроль за экологическими программами и инвестициями, добиваться прозрачных данных о состоянии воздуха, воды, почвы, принимать решения через региональные нормы, бюджет и контрольные механизмы.

– Решение этих задач должно не только повысить качество жизни избирателей, но и поднять доверие к власти...

– Безусловно. Именно повышение доверия к власти мы считаем седьмым вызовом. Знаете, люди часто не верят в то, что их обращения смогут что-то изменить. Они не видят связи между решением своих проблем и работой Заксобрания. Задача депутата – выстроить понятный и прозрачный цикл работы с людьми. Создать открытую карту обращений, навигатор проблем и публиковать отчёты по ключевым темам. И главное здесь – не закрывать глаза на проблемы, а браться за их преодоление по-взрослому, вместе с жителями. И здесь важнее всего – уральский характер, отличительная черта которого – умение держаться вместе и доводить начатое до конца. Если опираться на эту общую силу и открытость решений, мы шаг за шагом сделаем так, чтобы Свердловская область была местом, где жить не страшно, не обидно, а легко и достойно. И добиться этого мы сможем только вместе.

ВСЕ ПРИШЛИ НА ПОМОЩЬ КУШВЕ

ЭХО СТИХИИ

В городе, серьезно пострадавшем на минувшей неделе от внезапного смерча, продолжаются работы по ликвидации последствий стихийного бедствия.

Не менее 600 человек приехали со всей области, чтобы помочь кушвинцам. Техники, бензопилы, люди для уборки города от поваленных деревьев, от строительного мусора, в который превратились многие постройки, достаточно. «Будем усиливать количество бригад, которые занимаются восстановлением домов и крыш, электросетями и внутренней разводкой газа», – сказал губернатор Свердловской области Денис Паслер. – В целом работы по восстановлению энергетической инфраструктуры мы уже завершаем. Горожане – молодцы, тоже включились в эту работу, благодарны им за помощь. Мы обязательно завершим план по восстановлению Кушвы, который наметили, согласовали и утвердили с жителями».

На всех объектах работают бригады строителей от 10 крупнейших региональных компаний. Тяжёлая техника расчистила русло реки от мусора и деревьев, которые принёс ураган. Продолжается расчистка улиц. Ежедневно из пострадавших районов вывозят 120 самосвалов мусора.

Завершается ремонт кровли обоих детсадов, общеобразовательной и музыкальной школ. «К 5 июля планируем отремонтировать крыши повреждённых многоквартирных домов, до 10 июля – кровлю Кушвинской больницы. Бригады строителей работают и на восстановлении частных домов», – написал глава региона в своих соцсетях.

Продолжаются выплаты тем, чье жилье разрушил смерч. Муниципальные выплаты по 15 тысяч рублей направлены 275 пострадавшим. Общий объем средств составляет более четырёх миллионов рублей. Начались выплаты из регионального бюджета. Выплатено более 700 тысяч рублей.

Детей из семей, чьи дома повреждены стихией, внепланово начали отправлять на отдых в загородные лагеря.

В Доме культуры горняков развернут волонтерский штаб, здесь идет сбор гуманитарной помощи с учетом запросов местных жителей.

Ураган серьезно «похозяйничал» и в Кушвинском лесничестве и на территориях Нижнетагильского, Верхотурского, Карпинского и Новолялинского лесничеств. Специалисты приступили к лесопатологическим обследованиям пострадавших насаждений. Мобилизованы силы авиабазы, в том числе – специалистов из Нижнего Тагила, Новой Яллы, Верхотурья, Серовского авиаотделения.

По материалам сайтов sve.pf.gazeta.ru



НА ОДНОМ ДЫХАНИИ

СПОРТ

Владимир Васильев

61-летний екатеринбуржец Сергей Бобошин стал двукратным победителем чемпионата мира по фридайвингу в категории Masters M2, который прошёл в Сербии. При этом уралец установил два мировых рекорда.

Что такое фридайвинг

Есть воздухоплавание. А есть без воздуха плавание. Это называется фридайвинг – плавание под водой без аквалангов с задержкой дыхания, по-научному – апноэ.

Этой разновидностью плавания люди занимаются с древнейших времён. Возникла она как род прибрежной охоты и собирательства – так, например, добывают жемчуг.

Как спорт фридайвинг развивается с середины XX века, когда в Монако была основана Всемирная конфедерация подводной деятельности. Именно она и проводила чемпионат мира, на котором блеснул Сергей Бобошин.

Соревнования по фридайвингу могут проходить и в бассейнах, и в открытой воде, но не в реках, а в морях и океанах. Программы при этом разные. На открытой воде спортсмены, которых называют апноистами, соревнуются в глубине погружения и во времени нахождения под водой, а в бассейнах – на расстояние, которое удалось проплыть, и на время нахождения под водой в статичном положении.

Лекарство от головной боли

Сергей Владимирович Бобошин – екатеринбуржец. Живёт в Академическом районе, занимается бизнесом – руководит двумя предприятиями. Женат, имеет сына. Фридайвингом начал заниматься два года назад, когда ему было 59 лет.

– Я – не пловец, не воспитанник спортивной школы, – рассказывает он. – Но кое-какая подготовка у меня была – раньше занимался подводной охотой. Максимальная задержка дыхания была примерно минуту.

Два года назад Сергей стал испытывать сильные головные боли, и врачи посоветовали ему плавать.

– Я записался в бассейн, но просто плавать от бортика до бортика мне быстро наскучило, поэтому я решил нырять, – рассказывает Сергей Бобошин. – Сначала проплывал под водой всего метров 15, а то и меньше. Обратился к специалистам. Мне показали основы, объяснили, как тренироваться. Подсказали, на какие соревнования ехать. Сначала было первенство Свердловской области, где я выполнил первый разряд. Потом стал кандидатом на мастера спорта, а затем – и мастером спорта.

Готовиться к чемпионату мира Сергей начал год назад. Изменил режим питания. Тренировался три раза в неделю по три часа. Занятия включали упражнения на выносливость и на преодоление нехватки кислорода.

– Поскольку я – работающий человек, спать иногда удавалось всего по 4-5 часов, – признается Сергей.

Стопроцентный успех

Чемпионат мира в этом году проходил в июне в Сербии, в городе Нови-Сад. Сергей выступал в возрастной категории Masters M2 (60-69 лет). Он вышел на старт в двух дисциплинах и в обеих победил с мировыми рекордами.

– В первый день плыли брассом – это заплывы без дополнительных приспособлений, то есть без ласт. Рекорд мира на тот момент был 138,5 метра, я ставил себе задачу его побить. Бассейн в Нови-Саде – 25-метровый, мне достаточно было проплыть чуть меньше шести бассейнов. Но мне удалось продержаться дольше – 7 бассейнов, 175 метров. Психологически эта победа далась мне тяжело, поскольку это был мой первый старт.

На следующий день состоялся заплыв в ластах.

– В ластах плыть, понятное дело, легче, поэтому рекорд, который я хотел побить, тут был выше – 165 метров. Я плыл и считал бассейны. Сто метров проплыть достаточно комфортно. Сто пятьдесят – уже тяжело. А дальше начинается территория, где всё решает характер. Последние метры могут быть очень опасными. Бывает, спортсмен уже находится практически в полубессознательном состоянии и продолжает двигаться на автомате. Мне на последних метрах воздуха не хватало катастрофически. Хотелось всплыть, ведь я примерно понимал пройденное расстояние и знал, что мировой рекорд уже достигнут. Но это же был День России! Я подумал, что надо сделать так, чтобы рекорд был нашим надолго. И смог проплыть до отметки в 200 метров.



На фото Федерации фридайвинга России: Сергей Бобошин

Своим ровесникам – предпенсионерам и пенсионерам – чемпион мира советует:

– Не бойтесь своих желаний. Не бойтесь больших целей. И самое главное – разрешите себе их достигать. Очень часто человек сам ставит себе ограничения. Сам решает, что уже поздно, что не получится, что нужен какой-то особенный талант или особенные обстоятельства. На самом деле всё начинается с решения попробовать.

ГОЛОСУЙ ХОТЬ НА УЧАСТКЕ, ХОТЬ В ОНЛАЙНЕ

ВЫБОРЫ – 2026

Наталья Березнякова
Фото: www.chuvash.izbirkom.ru

В единый день голосования 20 сентября 2026 года пройдут выборы трёх уровней: депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации девятого созыва, депутатов Законодательного собрания Свердловской области, депутатов представительных органов 35 муниципальных образований.

Совмещение выборов всех трех уровней затронет 738 086 избирателей, что составляет 23% от общего числа избирателей в Свердловской области.

Жители 33 регионов России, включая Свердловскую область, смогут проголосовать не только на избирательных участках, но и посредством дистанционного электронного голосования. По статистике, около 9% от общего числа избирателей Свердловской области предпочитают голосовать дистанционно.

Если у избирателя не получилось по каким-либо причинам проголосовать дистанционно, он сможет получить бумажный бюллетень на избирательном участке в пределах своего избирательного округа. Члены участковой комиссии проверят, не голосовал ли этот изби-

ратель дистанционно или на другом избирательном участке, и выдадут ему бумажный бюллетень.

Для участия в ДЭГ в 2026 году необходимо подать заявление на портале «Госуслуги» в срок с 3 августа и до 24 часов (по московскому времени) 14 сентября 2026 года включительно.

Для тех, кто предпочитает традиционную форму голосования, в Свердловской области будут работать 2 233 постоянных УИК. Также планируется образование избирательных участков в местах временного пребывания избирателей в тех случаях, где такая возможность дана законом.

С 18 июня стартовал этап выдвижения кандидатов на выборах в региональное Законодательное собрание. Для регистрации списка кандидатов по единому избирательному округу избирательному объединению либо политической партии необходимо собрать 0,5% подписей избирателей, зарегистрированных на территории единого избирательного округа, что составляет 16 488 подписей; для регистрации кандидата по одномандатному избирательному округу



ДИСТАНЦИОННОЕ ЭЛЕКТРОННОЕ ГОЛОСОВАНИЕ

33 СУБЪЕКТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



1. Респ. Алтай
2. Респ. Башкортостан
3. Респ. Бурятия
4. Респ. Дагестан
5. Респ. Ингушетия
6. Респ. Кабардино-Балкария
7. Чувашская Респ. - Чувашия
8. Алтайский кр.
9. Пермский кр.

10. Оренбургская обл.
11. Белгородская обл.
12. Владимирская обл.
13. Волгоградская обл.
14. Калининградская обл.
15. Калужская обл.
16. Костромская обл.
17. Курганская обл.
18. Липецкая обл.

19. Магаданская обл.
20. Мурманская обл.
21. Нижегородская обл.
22. Новгородская обл.
23. Новосибирская обл.
24. Омская обл.
25. Пензенская обл.
26. Ростовская обл.
27. Свердловская обл.

28. Смоленская обл.
29. Тамбовская обл.
30. Ульяновская обл.
31. Ярославская обл.
32. Город Москва
33. Ненецкий АО

ОХВАТ ДЭГ
48,4 млн
избирателей
86%
сопоставленных
пользователей

более **640**
избирательных кампаний
более **3,6 тыс.**
видов бюллетеней

– 3% подписей избирателей округа от количества избирателей, указанного в схеме одномандатных округов (от 3622 до 4348).

Сбор подписей избирателей на выборах депутатов Законодательного собрания завершается не позднее 18 часов 5 августа 2026 года. До этого времени к вам могут поступать сборщики подписей, но у них должны быть при себе соответствующие документы, подтверждающие их полномочия.

Впервые на выборах депутатов ЗакСо Свердловской области сбор подписей избирателей помимо использования бумажных подписных листов может проводиться на портале «Госуслуги». С помощью портала может быть собрано не более 50 процентов количества подписей избирателей, необходимого для регистрации кандидата либо списка кандидатов. Поэтому информация о таком сборе подписей тоже может прийти в ваш личный кабинет на «Госуслугах».

ПЕРВЫЙ	МАТЧ ТВ	Домашний	ТВ Центр	ТНВ	ОТР
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ 09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+ 09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+ 10.40, 11.30, 01.00 ПОДКАСТ. ЛАБ 16+ 12.35, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+ 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+ 15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+ 15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+ 19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+ 21.00 ВРЕМЯ 21.45 Т/С «МИНУТА ТИШИНЫ» 16+ 23.55 ВРЕМЯ ГЕРОЕВ 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 «ГАЛКА» 16+ НТВ 08.25, 10.35 Т/С «ЛЕСНИК» 16+ 06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ 13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+ 14.00 Т/С «БИМ» 16+ 16.45 ДНК 16+ 20.00 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+ 22.15 Т/С «ДЕЛЬФИН» 16+	08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ИГОС. НАКИТА КРЫЛОВ ПРОТИВ МОДЕСТАСА БУКАУКАСА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+ 09.00, 14.55, 19.50 НОВОСТИ 09.05, 19.55, 22.45, ВСЕ НА МАТЧ! 12+ 11.30, 17.15, 23.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. 1/8 ФИНАЛА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+ 13.45 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР 14.35, 19.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ОБЗОР 6+ 15.00, 20.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. 1/8 ФИНАЛА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МEXИКИ 6+ КУЛЬТУРА R 06.30 ЦАРИЦА НЕБЕСНАЯ. ВЛАДИМИРСКАЯ ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ 16+ 07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+ 07.35 Х/Ф «ПРЕКРАСНАЯ ЕЛЕНА» 12+ 09.00 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМСЛО» 16+ 09.15 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+ 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+ 10.15 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+ 10.55 Х/Ф «РАСМУС-БРОДЯГА» 0+ 12.05 Д/Ф «ЗАПЕЧАТЕННОЕ ВРЕМЯ» 16+ 12.45 Д/Ф «ТВЕРДЫНИ ЗЕМЛИ РУССКОЙ» 16+ 13.35 ЛИНЬЯ ЖИЗНИ 16+ 14.30 Х/Ф «БЕЗ ПРАВА НА ПОЩАДУ» 16+ 16.40 КРИСТАЛЛЫЕ ИСТОРИИ 16+ 17.15 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+ 17.30 НЕДЕЛЯ КАМЕРНОЙ МУЗЫКИ 16+ 18.15 Д/Ф «ВСЮДУ ДЕНЬГИ, ГОСПОДА!» 16+ 18.45 Х/Ф «АЛИСА КООНЕН» 16+ 19.45 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+ 20.15 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 22.00 Х/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 0+ 22.05 СПЕКТАКЛЬ «БЕРЕГ УТОПИИ». «ПУТЕШЕСТВИЕ» 16+	06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+ 07.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+ 08.20 ТЕСТ НА ОТПОВСТВО 16+ 10.35 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+ 11.40 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+ 12.50 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+ 13.25 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+ 14.00 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+ 14.35 Х/Ф «ПО СТУПЕНЯМ ЛЮБВИ» 16+ 19.00 Т/С «ДОКТОР, Я БОЮСЬ...» 16+ 23.15 Х/Ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ» 16+ МИР 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+ 06.15 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+ 06.40 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ» 16+ 08.40, 10.20 Х/Ф «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ» 16+ 10.10 БЕЛОРУССКИЙ СТАНДАРТ 12+ 11.05 Х/Ф «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА» 16+ 13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+ 14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.30, 20.25 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+ 21.15 Х/Ф «ВА-БАНК» 16+ 23.20 Х/Ф «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР» 16+ ЗВЕЗДА 09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+ 09.40, 13.20, 17.10 Т/С «МОРСКОЙ ПАТРУЛЬ» 16+ 17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+ 19.40 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+ 22.05 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+ 00.25 Х/Ф «ДЕНЬ СЧАСТЬЯ» 12+	06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+ 08.10 ОМЕГ. ДРОМЬ И ВИДЕО 16+ 08.35 Х/Ф «УРАВНЕНИЕ С НЕИЗВЕСТНЫМИ» 16+ 10.35 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ 11.50 Х/Ф «ДЕТЕКТИВ НА МИЛЛИОН. ОБОРОТЕНЬ» 12+ 13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+ 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+ 15.05 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА НАПРОТИВ» 12+ 16.55 ПРОЩАНИЕ 16+ 18.05 Т/С «МЕТОД МИХАЙЛОВА» 16+ 22.35 ХВАТИ СЛУХОВ! 16+ 23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+ СПАС 11.50, 00.10 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+ 06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+ 10.00, 17.00 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+ 11.25 РУССКИЙ КОВЧЕГ С ЯНОМ ТАКСОРОМ 12+ 12.20, 17.25 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ ССВЯЩЕННИКА 12+ 12.00, 12.30, 12.55, 13.20 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+ 13.50 Х/Ф «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ» 12+ 15.35 Х/Ф «СТЕЖКИ-ДОРОЖКИ» 0+ 18.00, 00.20 Д/Ф «ОБИТЕЛЬ ССВЯТОГО ИОСИФА» 0+ 19.00 Д/Ф «СИБИРСКИЙ КОВЧЕГ» 0+ 19.20 СПАС ПОД БЕРЕЗЯМИ 12+ 20.15, 21.40 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+ 20.30 БЕСОГОН 18+ 21.55, ПОЛЕ БИТВЫ 16+ 22.25 Х/Ф «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ» 12+ 5 канал 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+ 06.20 Т/С «СВОИ-2» 16+ 07.00, 07.45 Т/С «СВОИ-6» 16+ 08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+ 09.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/С «НАСТОЯЩИЙ-2» 16+ 13.30 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНА ПЯТЕРКА-8» 16+ 14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНА ПЯТЕРКА-4» 16+ 17.30, 18.20, 19.10, 19.45, 20.40, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+ 22.20 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНА ПЯТЕРКА-7» 16+	06.00, 13.05 ТЕЛЕОЧЕРК О РАШИТЕ САБИРОВЕ 16+ 07.00, 11.00, 15.00, 18.00, 21.00 НОВОСТИ 16+ 07.15 СООТЕЧЕСТВЕННИКИ 16+ 08.00, 14.05, 17.00, 19.15, 22.20 КОНЦЕРТ 12+ 08.30, 19.35 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+ 09.50 СЕМЬ ДНЕЙ 16+ 11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+ 12.05, 18.20, 23.10 Т/С «ПОДМЕНА» 16+ 15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+ 16.00 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+ 16.30 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+ 17.30 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+ 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+ 21.25 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+ 21.55 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+ ОТВ 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+ 08.00, 11.00, 18.00, 20.45, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+ 08.30, 16.00 Д/Ф «БОЛЬШОЙ СКАНОК» 12+ 11.30 Д/Ф «НЕИЗВЕСТНАЯ» 12+ 12.00 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+ 12.20 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ 16+ 12.40, 18.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+ 13.00, 16.30 ДНК РОССИИ 12+ 13.30 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА» 12+ 14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+ 14.10 Д/Ф «ГАЛИНА УЛАНОВА. ЗЕМНАЯ ЖИЗНЬ БОГИНИ» 12+ 15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+ 15.25 НОВОСТИ ТМК 12+ 15.45 ВЕСТИНК КОРПОРАЦИЙ 16+ 17.10 Д/Ф «СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ. МАКСИМ ГОРЬКИЙ» 12+ 18.50, 23.20 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+ 19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ 9/2 16+ 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+	06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+ 06.30 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+ 07.25 Х/Ф «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ» 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, 18.45 ПЕСТРЫЙ МИР 12+ 11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ 13.00 Д/Ф «ПУТЕШЕСТВИЕ В КЛАССИКУ. ВЕЛИКИЕ КОМПОЗИТОРЫ» 12+ 17.15 Х/Ф «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ» 12+ 19.00 ИГРА В КЛАССИКИ 12+ 19.45 НОВОСТИ СОВЕТА ФЕДЕРАЦИИ 12+ 22.15 Х/Ф «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ» 12+ 23.50 Х/Ф «ЛАБ «СТАРЫЙ ДУБ» 16+ РЕН ТВ 06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+ 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 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+ 18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+ 20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+ 21.00 Х/Ф «МАТАДОР» 16+ 23.25 Х/Ф «ПРОФЕССОР И ПРИЗРАЧНЫЙ УБИЙЦА» 18+

ВТОРНИК, 7 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ	МАТЧ ТВ	Домашний	ТВ Центр	ТНВ	ОТР
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ 09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+ 09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+ 10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+ 11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+ 15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+ 15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+ 19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+ 21.00 ВРЕМЯ 21.45 Т/С «МИНУТА ТИШИНЫ» 16+ 23.55 ПОДКАСТ.ЛАБ 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 «ГАЛКА» 16+ НТВ 06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ 08.25, 10.35 Т/С «ЛЕСНИК» 16+ 13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+ 14.00 Т/С «БИМ» 16+ 16.45 ДНК 16+ 20.00 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+ 22.15 Т/С «ДЕЛЬФИН» 16+	08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ИГОС. БРЭНДОН МОРЕНО ПРОТИВ ЛОНЭЗ КАВАНЫ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МEXИКИ 16+ 09.00, 14.55, 19.50 НОВОСТИ 09.05, 19.55, 23.05 ВСЕ НА МАТЧ! 12+ 11.30, 15.00, 17.15, 20.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. 1/8 ФИНАЛА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+ 13.45 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР 14.35, 19.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ОБЗОР 6+ 00.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. 1/8 ФИНАЛА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КАНАДЫ КУЛЬТУРА R 06.30 ПЕШКОМ... 16+ 07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+ 07.35 Х/Ф «ЦИГАНСКИЙ БАРОН» 0+ 09.00, 16.00 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМСЛО» 16+ 09.15 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+ 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+ 10.15 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+ 10.55 Х/Ф «РАСМУС-БРОДЯГА» 0+ 12.15, 17.15 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+ 12.45 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+ 13.40, 18.45 Д/Ф «ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ВЕК МОЕЙ ЖИЗНИ. ВЯЧЕСЛАВ БРОВКИН» 16+ 14.25, 20.30 Х/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 0+ 16.15 ОТСЕКАЯ ЛИШНЕЕ 16+ 17.30 НЕДЕЛЯ КАМЕРНОЙ МУЗЫКИ 16+ 18.15 Д/Ф «ВСЮДУ ДЕНЬГИ, ГОСПОДА!» 16+ 19.45 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+ 20.15 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 22.05 СПЕКТАКЛЬ «БЕРЕГ УТОПИИ». «КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ» 16+	06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+ 07.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+ 08.20 ТЕСТ НА ОТПОВСТВО 16+ 10.35 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+ 11.40 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+ 12.50 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+ 13.25 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+ 14.00 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+ 14.35 Х/Ф «ОДНО ЦЕЛОЕ» 16+ 19.00 Т/С «ДОКТОР, Я БОЮСЬ...» 16+ 23.15 Х/Ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ» 16+ 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 Х/Ф «АЙБОЛИТ-66» 12+ 08.55, 10.10 Х/Ф «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ» 16+ 11.05 Х/Ф «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ» 16+ 13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+ 14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.30, 20.25 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+ 21.15 Х/Ф «ТЫ-МНЕ, Я-ТЕБЕ» 16+ 23.05 Х/Ф «ДЕЖА ВЮ» 16+ ЗВЕЗДА 06.40, 09.15, 11.35, 13.20, 17.10 Т/С «МОРСКОЙ ПАТРУЛЬ» 16+ 09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+ 17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+ 19.40 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+ 22.05 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+	06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+ 08.10 ДОКТОР И... 16+ 08.35 Х/Ф «УРАВНЕНИЕ С НЕИЗВЕСТНЫМИ» 16+ 10.35 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 СОБЫТИЯ 11.50 Х/Ф «ДЕТЕКТИВ НА МИЛЛИОН. ОБОРОТЕНЬ» 12+ 13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+ 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+ 15.05 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА НАПРОТИВ» 12+ 16.55 ПРОЩАНИЕ 16+ 18.05 Т/С «МЕТОД МИХАЙЛОВА» 16+ 22.35 ХВАТИ СЛУХОВ! 16+ 23.05 Д/Ф «НЕ ДОШЛИ ДО ЗАГСА» 16+ СПАС 06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+ 10.00 Д/Ф «ОБИТЕЛЬ ССВЯТОГО ИОСИФА» 0+ 11.20 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 12+ 11.40, 12.10, 12.35 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+ 13.05, 19.20 СПАС ПОД БЕРЕЗЯМИ 12+ 20.30 БЕСОГОН 18+ 21.55, ПОЛЕ БИТВЫ 16+ 22.25 ВРАЧА ВЫЗЫВАЛИ? 0+ 5 канал 06.00 Т/С «СВОИ-2» 16+ 06.40, 07.20 Т/С «СВОИ-6» 16+ 08.05 СТРАНА СОВЕТОВ 16+ 08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+ 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 ИЗВЕСТИЯ 16+ 09.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/С «НАСТОЯЩИЙ-2» 16+ 13.30 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНА ПЯТЕРКА-8» 16+ 14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНА ПЯТЕРКА-4» 16+ 17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.40, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+ 22.20 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНА ПЯТЕРКА-7» 16+	06.00 ТВОРЧЕСКИЙ ВЕЧЕР ИЛГИЗА ЗАКИРОВА 12+ 07.00, 11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+ 07.15, 17.30 СООТЕЧЕСТВЕННИКИ 16+ 08.00, 10.30, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+ 08.30, 21.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+ 09.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+ 10.00 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+ 11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+ 12.05, 18.20, 23.10 Т/С «ПОДМЕНА» 16+ 13.05 СПЕКТАКЛЬ 16+ 15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+ 16.00 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+ 16.30 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+ 20.00 НАРОД МОЙ 16+ 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+ ОТВ 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+ 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+ 08.30, 16.00 Д/Ф «БОЛЬШОЙ СКАНОК» 12+ 11.00, 13.00, 18.00, 21.00, 23.15 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+ 11.30 Д/Ф «НЕИЗВЕСТНАЯ» 12+ 12.30, 15.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+ 12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+ 14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+ 14.10 Д/Ф «ИЛЬЯ И ПЕТРОВ. ТАЙНА ДВЕНАДЦАТИ СТУПЕНЬ» 12+ 16.30 ДНК РОССИИ 12+ 17.10 Д/Ф «В ПОИСКАХ ХВАНЕЦКОГО» 12+ 18.50, 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+ 19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ 9/2 16+ 20.55 ВЕСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА 12+	06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+ 06.30 ПРЕОДОЛЕНИЕ 12+ 07.10 Х/Ф «ЛАБ «СТАРЫЙ ДУБ» 16+ 09.30 Д/Ф «ГОРОД С ИСТОРИЕЙ» 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, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ 13.00 Д/Ф «ИЗВЕСТНЫЕ ДУЭТЫ» 16+ 17.10 Х/Ф «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ» 12+ 19.00 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+ 19.30 Д/Ф «ОТКРЫВАЯ РОССИЮ» 12+ 22.15 Х/Ф «СТРАХ ВЫСОТЫ» 12+ 23.40 Х/Ф «ПЕПЕЛ И АЛМАЗ» 16+ РЕН ТВ 06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+ 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО 16+ 10.00 СОВЕЗ 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 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+ 17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+ 18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+ 20.00 ВОПРОСОВ ОБО ВСЕМ 16+ 20.45 Х/Ф «РЭД-2» 16+ 23.25 Х/Ф «ЗАТЕРЯННЫЕ ВО ЛЬДАХ» 16+

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, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МИНУТА ТИШИНЫ» 16+
23.55 ШОУ ВОВНА И ЛЕКСУСА 16+

РОССИЯ 1

09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ
09.10, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ
14.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 Х/Ф «СЕМЬЯ СЕМЕЙ» 12+
21.30 Т/С «ГАЛКА» 16+

НТВ

06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ЛЕСНИК» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 Т/С «БИМ» 16+
16.45 ДНК 16+
20.00 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+
22.15 Т/С «ДЕЛЬФИН» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ДЖАСТИН ГЕЙДЖИ ПРОТИВ ПЭДДИ ТИММЕЛЕТТА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+
09.00, 14.55, 19.50 НОВОСТИ
09.05, 19.55 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.30, 17.15 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. 1/8 ФИНАЛА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+
13.45 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР
14.35, 19.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. ОБЗОР 6+
15.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. 1/8 ФИНАЛА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КАНАДЫ 6+
20.55 ФУТБОЛ. WINLINE СУПЕРСЕРИЯ. «ЗЕНИТ» (РОССИЯ) - «НЕФТЧИ» (УЗБЕКИСТАН). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
23.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. БЕСПИСИ FIGHT NIGHTS. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КАСПИЙСКА

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+
07.35 Х/Ф «ГАННА ГЛАВРИ» 0+
08.50 Д/Ф «КРЫМ. КОРЕИЗ. ЮСУПОВСКИЙ ДВОРЕЦ» 16+
09.15 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+
10.55 Х/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ КАЛЛЕ-СЫЧИКА» 16+
12.00 Д/Ф «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ» 16+
12.45 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
13.40 Х/Ф «АЛИСА КООЕН» 16+
14.25, 20.30 Х/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 0+
15.55 КРИСТАЛЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15 ОТСЕКАЯ ЛИШНЕЕ 16+
17.15 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
17.30 НЕДЕЛЯ КАМЕРНОЙ МУЗЫКИ 16+
18.15 Д/Ф «ВСЮДУ ДЕНЬГИ, ГОСПОДА!» 16+
18.45 Д/Ф «СНЫ МАСТЕРА» 16+
19.45 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
20.15 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
22.05 СПЕКТАКЛЬ «БЕРЕГ УГОЛИН» 16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
11.45 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.55 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.30 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «ГОРЬКИЙ НЕКТАР» 16+
19.00 Т/С «ДОКТОР. Я БОЮСЬ...» 16+
23.15 Х/Ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ» 16+

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
07.10 Х/Ф «МЫ ИЗ ДЖАЗА» 16+
09.00, 10.10 Х/Ф «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ» 16+
11.10 Х/Ф «КУРЬЕР» 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.30, 20.25 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
21.15 Х/Ф «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО» 16+

ЗВЕЗДА

06.25, 09.15, 11.35, 13.20, 17.10 Т/С «МОРСКАЯ ПАТРУЛЬ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.40 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.05 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «МАГАЗИНЧИК НА КОЛЕСАХ» 16+
10.35 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 СОБЫТИЯ
11.50 Х/Ф «ДЕТЕКТИВ НА МИЛЛИОН. РАСПЛАТА» 16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «ОХОТА НА КРЫЛАТОГО ЛЬВА» 12+
16.55 ПРОЩАНИЕ 16+
18.05 Т/С «МЕТОД МИХАЙЛОВА» 16+
22.35 ХВАТИ СЛУХОВ! 16+
23.05 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 16+

СПАС

06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00 ЛЕТО ГОСПОДИНЕ. ДЕНЬ ПАМЯТИ СВЯТЫХ ПЕТРА И ФЕВРОНИИ 6+
11.35 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
11.45, 12.15 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
12.45, 19.20 СПАС ПОД БЕРЕЗАМИ 12+
13.40 Х/Ф «КАНИКУЛЫ КРОША» 0+
15.00 Х/Ф «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ» 12+
17.00, 20.15, 21.40, 23.40 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.30 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
18.10 Д/Ф «БЛАГОВЕРНЫЕ ПЕТР И ФЕВРОНИЯ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
18.45 Д/Ф «ИВАНОВСКАЯ ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ. ЦИКЛ ЛИКИ БОГОРОДИЦЫ» 0+
20.30 БЕСОГОН 18+
21.55 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
22.25 Х/Ф «СЕМЬ ЧАСОВ ДО ГИБЕЛИ» 6+

5 канал

06.05 Т/С «СВОИ-2» 16+
06.50 Т/С «СВОИ-3» 16+
07.35 Т/С «СВОИ-6» 16+
08.25 СТРОЙНАДЦА 16+
09.00, 13.00, 17.00, 00.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/С «НАСТОЯЩИЙ-2» 16+
13.30 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+

ТНВ

06.00 КОНЦЕРТ 6+
07.00, 11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
07.15 СООТЕЧЕСТВЕННИКИ 16+
08.00, 10.30, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
09.30 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05, 18.20, 23.10 Т/С «ПОДМЕНА» 16+
13.05, 21.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 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+

ОТВ

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+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30 Д/Ф «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
11.00, 13.30, 20.45 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
11.30 Д/Ф «НЕИЗВЕСТНАЯ» 12+
12.30, 15.30, 18.25, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00 ДНК РОССИИ 12+
14.00, 17.45 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «ЮРИЙ ГАЛЫЦЕВ. ОБАДЦЕТЫ» 12+
16.00 ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ «ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ» 12+
18.00, 23.35 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
18.50, 23.30 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ TAV 9/2 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 16+
07.20 Х/Ф «ПЕТЕЛ И АЛМАЗ» 16+
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, 18.45 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ
13.00 Д/Ф «РАСХИЩЕННОЕ» 16+
17.15 Х/Ф «СТРАХ ВЫСОТЫ» 12+
19.00 ИГРА В КЛАССИКИ 12+
19.45 ОТЧИЙ ДОМ 12+
22.15 Х/Ф «ДЕНЬ ПРИЕМА ПО ЛИЧНЫМ ВОПРОСАМ» 16+
23.45 Х/Ф «ФРАНЦ» 16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 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+
18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 ДИКИЙ, ДИКИЙ МИР 16+
20.55 Х/Ф «УСКОРЕНИЕ» 16+
23.25 Х/Ф «ФЕРИСТКА» 18+

ЧЕТВЕРГ, 9 ИЮЛЯ

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, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.45, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МИНУТА ТИШИНЫ» 16+
23.55 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ
09.10, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ
14.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ
21.30 Т/С «ГАЛКА» 16+
22.15 Т/С «ДЕЛЬФИН» 16+

НТВ

06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ЛЕСНИК» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 Т/С «БИМ» 16+
16.45 ДНК 16+
20.00 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+
22.15 Т/С «ДЕЛЬФИН» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. МАКС ХОЛЛОУИ ПРОТИВ ДЖАСТИНА ГЕЙДЖИ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+
09.00, 14.35, 19.10 НОВОСТИ
09.05, 19.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.30, 14.40, 19.55, 22.10 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. 1/8 ФИНАЛА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+
13.45 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР
16.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. 1/8 ФИНАЛА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МЕКСИКИ 6+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+
07.35 Х/Ф «ПОД КУПОЛОМ ЦИРКА» 0+
08.45 Д/Ф «НЕРЧИНСК. ДВОРЕЦ БУТИНА» 16+
09.15 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+
10.55 Х/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ КАЛЛЕ-СЫЧИКА» 16+
12.00 Д/Ф «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ» 16+
12.45 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
13.40 Д/Ф «СНЫ МАСТЕРА» 16+
14.25, 20.30 Х/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 0+
16.00 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМСЛО» 16+
16.15 ОТСЕКАЯ ЛИШНЕЕ 16+
17.15 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
17.30 НЕДЕЛЯ КАМЕРНОЙ МУЗЫКИ 16+
18.15 Д/Ф «ВСЮДУ ДЕНЬГИ, ГОСПОДА!» 16+
18.45 Д/Ф «СЕРГЕЙ ОЖЕГОВ. ЧЕЛОВЕК И СЛОВАРЬ» 16+
19.45 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
20.15 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
22.05 Д/Ф «ОРЕЛ. ДОМ КУПЦА АПОЛЛОНОВА» 16+
22.30 Х/Ф «ДОРОГА НА БАЛИ» 12+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.45 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
11.45 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.55 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.30 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «ТЫ СНИШЬСЯ МНЕ» 16+
19.00 Т/С «ДОКТОР. Я БОЮСЬ...» 16+
23.10 Х/Ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ» 16+

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15, 07.50, 09.05, 10.10, 11.05, 12.00, 14.10, 15.05, 16.35, 18.20, 18.30, 20.25 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
16.15 ОБМАНУ. НЕТ 16+
21.15 Х/Ф «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ» 16+
23.15 Х/Ф «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ» 16+

ЗВЕЗДА

06.25, 09.15 Т/С «МОРСКАЯ ПАТРУЛЬ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
10.30, 13.20, 17.10 Т/С «ВСТРЕЧНОЕ ТЕЧЕНИЕ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.40 КОД ДОСТУПА 12+
22.05 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «МАГАЗИНЧИК НА КОЛЕСАХ-2» 16+
10.35, 23.05 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Х/Ф «ДЕТЕКТИВ НА МИЛЛИОН. РАСПЛАТА» 16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «ОХОТА НА КРЫЛАТОГО ЛЬВА» 12+
16.55 ПРОЩАНИЕ 16+
18.05 Т/С «МЕТОД МИХАЙЛОВА» 16+
22.35 ХВАТИ СЛУХОВ! 16+

СПАС

06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00 Д/Ф «СВЯТОЙ МУРОМ. ИСТОРИЯ ПЕТРА И ФЕВРОНИИ» 0+
11.05, 17.30 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
11.35 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
11.45, 12.15, 12.40 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.10, 19.20 СПАС ПОД БЕРЕЗАМИ 12+
14.05 Х/Ф «КАНИКУЛЫ КРОША» 0+
15.35 ВРАЧА ВЫЗЫВАЛИ? 0+
17.00, 20.15, 21.40, 23.45 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
18.10 Д/Ф «АВГУСТИН БЛАЖЕННЫЙ. ИСПОВЕДЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ» 12+
20.30 БЕСОГОН 18+
21.55 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
22.25 Х/Ф «ФРАНЦУЗ» 12+

5 канал

06.10 Т/С «СВОИ-2» 16+
06.50, 07.35 Т/С «СВОИ-6» 16+
08.25 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
09.00, 13.00, 17.00, 00.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/С «НАСТОЯЩИЙ-2» 16+
13.30 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
17.30, 18.20, 19.00, 19.50, 20.40, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+

ТНВ

06.00, 08.30 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
07.00, 11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
07.15, 17.30 СООТЕЧЕСТВЕННИКИ 16+
08.00, 10.30, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
09.30 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
10.00, 20.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05, 18.20, 23.10 Т/С «ПОДМЕНА» 16+
13.05 СПЕКТАКЛЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+

ОТВ

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+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
11.00, 16.00 Д/Ф «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
11.30 Д/Ф «НЕИЗВЕСТНАЯ» 12+
12.30, 15.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
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 «СЛОМАННЫЕ СУДЬБЫ» 12+
16.30 ДНК РОССИИ 12+
17.10 Д/Ф «ВАСИЛИЙ ШУКШИН. КОМПЛЕКС ПРОВИНЦИАЛА» 16+
18.50, 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ TAV 9/2 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.25 ОЧЕВИДНО. БЕРОЯНО 16+
07.10 Х/Ф «ФРАНЦ» 16+
09.30 ВОСПОМНИТЬ 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, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ
13.00 Д/Ф «РАСХИЩЕННОЕ» 16+
17.10 Х/Ф «ДЕНЬ ПРИЕМА ПО ЛИЧНЫМ ВОПРОСАМ» 16+
19.00 ИГРА В КЛАССИКИ 12+
19.40 ПОЧИТАЕМ! 16+
22.15 Х/Ф «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЕГО...» 12+
23.50 Х/Ф «ЛИССАБОН» 16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 100 ВОПРОСОВ ОБО ВСЕМ 16+
20.30 Х/Ф «ЗОЛОТОЙ КОНВОЙ» 16+
23.25 Х/Ф «СТРАХОВЩИК» 16+

«ДАВАЙТЕ ЖЕ МЫТЬСЯ, КУПАТЬСЯ, ПЛЕСКАТЬСЯ, НЫРЯТЬ, КУВЫРКАТЬСЯ...»



ЛЕТНИЙ ОТДЫХ

Наталья Березнякова

Как хочется последовать призыву Мойдодыра! Только на Среднем Урале официально отдыхать у воды негде.

Озеро в пылающих лесах

Горячее во всех смыслах лето 2010 года памятно многим жителям России. Зной днем и ночью, напрасные взгляды в небо в надежде увидеть дождевое облако. И катастрофические пожары, пожирившие в пламени сотни тысяч гектаров лесных угодий в большинстве регионов страны.

Тем летом мы отдыхали в санатории, расположенном на севере региона возле Кальинского водохранилища. Тайга горела, от пропитанного едким дымом воздуха отдыхающие искали спасения на местном пляже: у воды дышалось чуть легче.

Над водной гладью регулярно зависал большой вертолет, чтобы огромной бадей зачерпнуть несколько тонн воды. Затем он брал курс в сторону горы Денежкин Камень, на склонах которой полыхал заповедник. После каждого такого полета кромка воды заметно отступала, водохранилище мелело едва ли не на глазах. Отдыхающие вздыхали и передвигались ближе к спасительной влаге...

Грязные реки, опасные берега

Нынешнее уральское лето пока проходит, как принято говорить, с точностью до наоборот. Затяжные дожди к пляжным выходным не особо располагают, зато и на нехватку воды в водоемах никто не жалуется. И самые отчаянные оптимисты все же открывают купальный сезон. Хотя, как уже было сказано, официальное разрешение на купания ни один пруд, ни одна река в Свердловской области не получили.

«Роспотребнадзор» категорично утверждает: в регионе безопасных водоемов для купания нет! Формально за пляжи, пруды, озера никто не отвечает, предупредили представители ведомства на пресс-конференции в ТАСС.

Чтобы подтвердить: в водоеме можно купаться, его владельцы должны получить санитарно-эпидемиологическое заключение. В 2026 году никто из собственников или арендаторов зон отдыха за этой бумагой к нам не обращался. Поэтому водоемы на территории области, которые бы гарантированно соответствовали требованиям санитарного законодательства, на сегодня отсутствуют, — пояснил начальник отдела надзора по коммунальной гигиене регионального управления «Роспотребнадзора» Иван Вагнер.

Возможно, организаторы пляжного отдыха заранее не уверены в получении нужных документов? Санитарные врачи контролируют качество воды в 42 водоемах Свердловской области. Итоги проверок неутешительные: 29,6 процента проб не соответствуют санитарно-химическим нормам; 34 процента проб провалены по микробиологическим показателям; 12,9 процента проб опасны из-за обнаруженных паразитов.

Берега тоже не радуют: из пяти исследованных проб четыре не отвечают нормативам по микробиологии. Отдых на таком пляже и купание в грязной воде грозят кишечными инфекциями, кожными заболеваниями и отравлениями.

Главная опасность уральских водоемов — в их географии и промышленной истории. Воды Исети, Чусовой, Пышмы отличаются повышенной мутностью, цветностью, перенасыщены марганцем и гуминовыми веществами. Вдоль берегов рек, протекающих через промышленные города, фиксируют высокое содержание цинка, солей меди, мышьяка и нефтепродуктов.

Особо опасно популярное у жителей Екатеринбурга озеро Шарташ. Благоустроенная набережная, волейбольные

площадки и пирсы, а вот вода здесь традиционно содержит кишечную палочку. Медики в прошлые годы фиксировали случаи кожных высыпаний и аллергических реакций у купающихся.

Купание с риском для жизни

Но ведь тянет народ к воде, тянет! Если не искупаться, то хотя бы погулять, посидеть не бережке, как говорится, ножки помочить. Неужели совсем некуда уставшему горожанину податься?

Единственное место в регионе, которое признано безопасным для купания, находится в Новоуральске. Этот пляж прошел необходимые проверки, но на территорию ЗАТО так просто не попасть.

Еще пять пляжей: в Сысерти, Билимбае и на Леновском водохранилище — подали декларации и могут быть открыты в ближайшее время. Но они находятся на территориях турбаз и санаториев, доступ и на эти пляжи ограничен.

Региональное управление МЧС тоже выделило список мест, где риск подхватить что-то нехорошее чуть ниже, а безопасность отдыхающих обеспечивают спасатели. Это условно «легальные» зоны отдыха, среди которых — и те, что уже ждут официального заключения санитарных служб: Верх-Нейвинский пруд (Новоуральск), Леновское водохранилище, река Серга (Нижнесергинский район).

Манят к себе жителей Екатеринбурга Верх-Исетский пруд, озера Шарташ, Песчаное, Шугакиш, Балтым. Исетское привлекает просторной акваторией и разнообразием пейзажей. Среди загородных направлений — озеро Таватуй, Двуреченское водохранилище, Сысертский пруд, озеро Чусовское, Волчихинское водохранилище. Очень популярные места среди любителей позагорать и, рискуя, искупаться.

Или, к примеру, озеро Щучье в Белоярском районе — самое глубокое озеро на Урале (более 136 метров) и одно из самых чистых. Но дорога туда непростая, лучше ехать на внедорожнике, либо, оставив машину в поселке, идти пешком. И все для отдыха нести с собой, никакой инфраструктуры там нет.

Но не только о качестве воды и благоустройстве прибрежной зоны следует помнить, решив соваться в воду, не зная местного брода. Сотрудники полиции и МЧС ежедневно проводят рейды по стихийным пляжам, уделяя особое внимание местам у старых мостов и плотин, откуда молодежь прыгает в воду. В незнакомом водоеме может поджидать не только инфекция, но и арматура на дне или резкий перепад температур, провоцирующий судороги.

Купание на высоте

Вместо «диких» пляжей многие предпочитают выезжать на базы отдыха с частными бассейнами или купаться в аквапарках. Но и там — не без минусов.

К примеру, вход в зону отдыха у отеля Ramada на Кольцовском тракте платный и довольно дорог. Да, есть здесь лежаки,



термальный бассейн, катамараны, бар и гриль-терраса. Но официально купаться здесь запрещено.

Бассейн на крыше «Высоцкого» — первый в России на крыше небоскреба. Работает круглый год, воду подогревают. Но за два часа купания придется заплатить заметную сумму.

Термальный круглогодичный комплекс «Баден-Баден». Кроме открытого бассейна, есть больше десятка саун и баня. Цена одного часа отдыха по карману многим, особенно в будни. Минус — запах хлорки, плюс — вода чистая.

Так что где и когда нырять и кувыряться в воде, каждый решает сам. Главное — не забывать о правилах безопасности и надеяться на то, что на Урал все же заглянет настоящее, солнечное и сухое лето!

ЖКХ И СОЦИАЛЬНАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬ



О ВАЖНОМ

Алла Баранова
Фото предоставлено
организаторами встречи

В минувшую пятницу, 26 июня, в Екатеринбурге побывал лидер партии «Справедливая Россия» Сергей Мионов. Гость посетил знаковые места города, возложил цветы у памятника «Чёрный тюльпан», пообщался с единомышленниками, встретился с преподавателями и студентами учебных заведений Екатеринбурга в стенах Уральского государственного юридического университета имени В.Ф. Яковлева.

Гостя встречали ректор университета Владимир Бублик и депутат Законодательного Собрания Свердловской области от партии «Справедливая Россия» Екатерина Есина, выпускница этого учебного заведения. В ходе разговора обсуждались и возможности отменить ЕГЭ, и перспективы развития вузов России.

Закончился насыщенный и трудный день встреч с представителями домовых советов Свердловской области. Разговор оказался настолько интересным, что нельзя не рассказать о нём читателям «Пенсионера».

«Порядок в доме – порядок в стране»

Говорить о проблемах нашего жилищно-коммунального хозяйства можно бесконечно. Далеко не все управляющие компании справляются с управлением жилфондом. Да и сам этот жилфонд, возведённый более полувека назад, нуждается во всё более дорогом ремонте. Коммунальные тарифы растут, а вот качество услуг УК, увы, часто оставляет желать лучшего.

Одиночкам-активистам крепость, выстроенную коммунальщиками, не пробить. Даже группе активистов приходится непросто. Вместо мотивированных ответов получают они отписки, вместо предписанных действий руководство УК просто тянет время.

Куда быстрее двигаются дела, когда активистов поддерживают депутаты. В Свердловской области такую поддержку оказывают Советы домов микрорайонов, созданные по инициативе депутата Госдумы РФ, руководителя Регионального отделения партии в Свердловской области Андрея Кузнецова. Эта форма жилищного самоуправления не имеет аналогов в России.

Начало этой работе положили жители екатеринбургского микрорайона Елизавет. В 2021 году на встрече с депутатом они рассказали о своих проблемах и предложили пути их решения. Здесь и было создано первое объединение инициативных собственников жилья – Совет домов микрорайона «Елизавет». О том, чего удалось добиться, на встрече рассказала председатель Совета Вера Микушина.

Благодаря активным действиям собственников, район получил 123 миллиона рублей на ремонт школы, реконструкцию междомовых проездов. Здесь восстановили закрытое «за ненадобностью» почтовое отделение.

Когда-то конечная остановка автобусов на Елизавете была постоянной зоной риска. Никаких знаков, никакой возможности перейти улицу безопасно. Теперь, благодаря «Елизавете», установили знак «пешеходный переход».

А ещё, благодаря смене статуса, поликлиническое отделение, где работали несколько врачей, стало настоящей поликлиникой, в которой сегодня любой житель района может получить полноценную медицинскую помощь.

Председатель «Елизавета» не хвастает-

ся достижениями. Куда больше её волнуют проблемы. Важно, что и здесь она не жалуется, а предлагает. Все её предложения точны и продуманы. Прежде всего, по словам Микушиной, общественникам не хватает полномочий в работе с коммунальщиками. Способ решения простой и логичный: повысить статус советов домов, дать им полномочия.

Кроме того, она предложила ввести сокращённый порядок рассмотрения документов, чтобы работа двигалась оперативнее, и регулярно проводить встречи с руководством управляющих компаний.

Как спасти жильцов ветхих домов

У председателя Центра защиты прав граждан в Нижнем Тагиле, куратора Совета домов микрорайона «Северный» Сергея Козина проблемы серьезнее, чем у



дома давно нуждаются если не в сносе, то в большом, дорогостоящем капитальном ремонте.

В коротком фильме, подготовленном специально к совещанию, собственники сами рассказывают о том, как живётся им в двухэтажках, построенных в незапамятные времена и не знавших с тех пор серьёзного ремонта:

- Трещат балки, в стенах трещины, жить здесь просто опасно...

А на экране – сырость, грязь, обвалившаяся штукатурка. И в самом деле, опасно здесь жить. Но что делать, если муниципалитет не признаёт это жильё аварийным?

Чтобы вместе добиваться справедливости, в совет домов вступили сразу 108 собственников из 13 домов.

- Мы писали в прокуратуру, в надзорные органы, – рассказывает Козин. – Но реакции никакой. Подключили жилищинспекцию, специалисты оттуда зафиксировали каждое нарушение. Заключение направили в администрацию, но и это не заставило власти подумать о людях, оказавшихся в крайне тяжёлой ситуации. Только прокуратура сочла требования собственников жилья справедливыми. Дело было пере-



команды «Елизавета». Если многоэтажки в отдалённом районе Екатеринбурга построены сравнительно недавно, то в Северном

дано в суд, там обязали муниципалитет за свой счёт провести оценку зданий.

У людей появилась надежда на пересе-

ИВОВОСТЬ



сроки рассмотрения обращений, отсутствие механизмов фиксации нарушений порядка. Эти вопросы станут основой для дальнейших законодательных инициатив партии, направленных на усиление роли общественных объединений в сфере ЖКХ.

Законы для незащищённых

В ходе встречи Сергей Миронов напомнил, что именно «Справедливая Россия» добилась индексации пенсии для работающих пенсионеров и внесла в Госдуму законопроект о 13-й пенсии. Но главной целью встречи была презентация двух законодательных пакетов «Справедливой России» по магистральным темам: борьбе с коррупцией и борьбе за честные прозрачные тарифы ЖКХ.

В бездонной прорве ЖКХ есть одна системная «протечка». Это – коррупция, – заявил Миронов.

Закреть эту «протечку» удастся только после того, как будут приняты внесённые

отдельных регионах – до 45 процентов.

3. Обязательное согласование любого повышения тарифов с Государственной Думой и требование, чтобы индексация не превышала уровень инфляции.

– Заморозка тарифов должна действовать до проведения масштабного федерального аудита всего ЖКХ – комплексной ревизии, которая вскроет всё «змеиное гнездо». Проверки ФАС, Генпрокуратуры и Счётной палаты уже выявили миллиарды рублей необоснованных тарифов, хищений и неэффективных концессий. Например, в Свердловской области на мусорную реформу планировался 31 млрд рублей, но полигоны не построены, контейнеры переполнены, а в Восточной зоне возбуждены дела о хищении более 200 млн рублей, – заявил политик.

Представленный на встрече антикоррупционный пакет предусматривает жёсткое наказание за воровство в ЖКХ, вплоть до высшей меры за преступления, повлёкшие



партий в Государственную Думу три законопроекта по ЖКХ:

1. Отмена октябрьского повышения тарифов и введение моратория на их рост до конца года. В этом году тарифы уже повышены с 1 января, а реальный рост в платёжках составил до 17 процентов и выше.

2. Законодательное ограничение: повышение тарифов – не чаще одного раза в год. Второе «генеральное» повышение в октябре недопустимо. Для Свердловской области заявленный индекс 9,6 процента с отклонением 2,1 процента означает возможный рост почти на 12 процентов, а в

человеческие жертвы (обрушение домов, взрывы газа из-за откатов и распилов).

– Это – хозяйственное преступление, это – убийство, – подчеркнул Миронов.

По результатам аудита предлагается национализация отрасли и возврат ЖКХ из неэффективных рук частных государству (положительный пример – Тамбовская область). Альтернативный бюджет партии на 2026 год уже демонстрировал: за счёт исключения воровства и эффективного госуправления тарифы можно не повышать, а снизить минимум на 20 процентов.

ление или капитальный ремонт. Но когда будет принято решение, пока и представить невозможно.

Чтобы избавить жильцов аварийных домов от бесконечного бега по инстанциям, Сергей Козин предложил внести в Жилищный Кодекс РФ три поправки:

– Дать комиссиям, проводящим обследование, на вынесение решений не больше 30 дней.

– Дать обязательную силу решениям независимых комиссий.

– Ввести персональную ответственность работников УК за нарушение сроков, установленных судом и надзорными органами.

Ещё одна проблема, которую в Нижнем Тагиле удалось решить только с помощью советов домов: в июле 2025 года муниципалитет возложил на собственников квартир плату за ремонт дворовых проездов. Новый сбор тут же появился в квитанциях и составил порядка 3,63 рубля с квадратного метра.

Безусловно, тагильчане возмутились. Почему они должны из собственного кармана платить ещё и за ремонт дорог? Сбор удалось отменить. Но Козин уверен, что избежать подобных нововведений удастся, если правила утверждения тарифов, которые сегодня носят только рекомендательный характер, сделать обязательными.

Кроме того, методики формирования тарифов должны быть прозрачными, чтобы каждый человек мог понять, какую сумму и за что он вынужден заплатить.

Бой выигран

Появившиеся в Свердловской области советы домов многое делают впервые. Впервые пришлось им вступить и в открытое противостояние с «понаехавшей» управляющей компанией, как это было в Верхотурье. Об этой истории рассказала депутат Верхотурской городской Думы Юлия Козлова.

Собственникам жилья при поддержке местных властей пришлось бороться с «понаехавшей» УК из Екатеринбурга. Компания эта имеет недобрую славу. Жильцы, дома которых неожиданно оказались в зоне действия новой УК, решительно выступили против, прошли через множество препят-

ствий и смогли отстоять свои права.

Историей ожесточённых битв и побед можно назвать историю ТОС «Академический». Как рассказал её председатель, лидер Ассоциации ТОС Свердловской Денис Каракоз, всё началось с того, что застройщик попросту «забыл» заасфальтировать проезд к новым домам. Да и парковки предусмотрел такие крохотные, что не всем жильцам хватало места припарковать вечером свои авто. Активисты создали товарищество собственников жилья и добились разрешения отсыпать две просторные бесплатные парковки. Больше таких в Академическом просто нет.

Но не этим прославился Денис Каракоз. Пару лет назад он возглавил движение в защиту Берёзовой рощи в своём районе. На месте уникального леса застройщики готовились возвести очередной «человейник» из стекла и бетона. Битва была жаркой. Люди обращались в надзорные органы, мэрию, суд. И отстояли уникальный лес!

Застройщики получили другой участок, а самый молодой район Екатеринбурга – уютный чистый лес и даже поляну, на которой летними вечерами проходят киносеансы. Что смотреть, решают в чате всем районом.

Не частные случаи

Сегодня советы работают не только в Екатеринбурге, Нижнем Тагиле и Верхотурье. В общей сложности, на защиту своих прав объединились порядка 150 тысяч человек в разных городах Свердловской области.

Истории, которые рассказали активисты ТОС на встрече, – не просто частные случаи. Это примеры того, что достаточно поставить перед собой задачу, действовать уверенно и решительно, чтобы добиться достижения любой, даже самой трудной цели. Главное – понять, кто может помочь, поддержать, дать вовремя нужный совет.

В ходе встречи участники не только поделились наработанным опытом, но и обсудили системные проблемы в жилищном законодательстве, с которыми сталкиваются советы домов: непрозрачность расходов управляющих компаний, недостаток полномочий общественного контроля, затянутые

С днём рождения!

Чусовитина
Надежда Павловна,
Богдановичский район,
с. Тыгиш

Миронова
Мария Брониславовна,
Ревдинский район,
п. Кунгурка

Соловьева Светлана Петровна,
г. Екатеринбург

Тетеревкова Маргарита Павловна,
Красноуфимский район, п. Сарана

Анохина Валентина Николаевна,
г. Екатеринбург,
п. Северка

Ярин Александр Николаевич,
г. Екатеринбург

Каримова Галина Борисовна,
г. Нижний Тагил

Резников Рудольф Яковлевич,
г. Нижний Тагил

Рожина Валентина Ильинична,
Нижнесергинский район,
с. Тюльгаш

Сагина Нина Александровна,
Красноуфимский район, с. Крылово

Стамикова
Нина Константиновна,
Красноуфимский район, с. Крылово

Белов
Владимир Александрович,
Красноуфимский район,
с. Крылово

Абрамов
Владимир Иванович,
Красноуфимский район, с. Крылово

Медведев Николай Алексеевич
п. Монентный

МАГНИТНЫЕ БУРИ В ИЮЛЕ

По данным Лаборатории солнечной астрономии ИКИ РАН, на текущий момент в календаре магнитных бурь на июль не значится ни одной полноценной бури. В отдельные периоды возможны кратковременные возмущения магнитосферы, но их уровень не достигнет критических значений.

Вероятные даты кратковременных колебаний - **8-10, 12-13, 15-16, 22-24 и 26-27 июля**. Но в эти дни уровень возмущений, по оценкам специалистов, останется невысоким.

Однако астрономы продолжают следить за гигантской группой солнечных пятен, которая стремительно растёт и уже стала второй по размеру активной областью с начала 2026 года. Пока область ведёт себя относительно спокойно, выдавая лишь слабые вспышки, но она может или полностью разрушиться, или выйти на пик активности. В случае мощных вспышек плазма будет направлена в сторону нашей планеты, тогда прогноз придётся пересматривать.

Врачи рекомендуют метеозависимым людям и пациентам с хроническими заболеваниями в дни возможных возмущений снизить физические и эмоциональные нагрузки, соблюдать режим сна, пить больше воды, избегать жирной пищи и держать под рукой назначенные препараты.

По материалам сайтов

Клуб одиноких сердец

● Мужчина 67 лет, простой в общении, без вредных привычек, познакомится с женщиной от 60 и старше. Согласен на переезд. Буду очень рад нашей встрече. Тел.: 8-950-369-04-18.

● Мужчина 67 лет, простой в общении, спокойный, из Верхней

Салды, без вредных привычек. Очень хочется познакомиться с простой и доброй женщиной, можно с детьми. Тел.: 8-952-144-09-41

● Познакомлюсь с одиноким мужчиной, желательно вдовцом. О себе: 60 лет, живу в Первоуральске. Тел.: 8-908-63-28-848

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

В дружную команду газеты «Пенсионер» требуются менеджер по рекламе и специалист по ведению проектов! Ваш возраст — это ваше преимущество. Вы умеете договариваться, знаете жизнь и не боитесь ответственности. Мы научим всем современным тонкостям, а вы поделитесь с нами главным — опытом и надежностью. Возможна работа на удаленке. Тел.: 8-922-220-74-12

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

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

● Куплю пластинки, аппаратуру. Тел.: (343) 374-15-67

● Продам комнатные цветы - алоэ,

каланхоэ, орхидею. Тел.8-982-622-68-04.

● Продаю швейную машину и детали к ней, утюг, чугунную сковородку, книги о лечении, учебники, словари, матрасы, одеяла, соковыжималку, посуду. Тел.: 8-982-622-68-04

● Продаю бревенчатый дом 28 кв. м с газовой плитой, отоплением, двумя холодильниками. Есть баня, капитальный гараж, крытый двор, три теплицы, скважина глубиной 30 м, земельный участок. Тел.: 8-922-140-07-12, 8-922-159-27-90

● Продам шкаф-сервант с зеркалами, в хорошем состоянии, оттенок «орех», есть антресоли. Тел.: 8-912-241-17-92

● Сдам комнату 11 кв. м, юго-западный район Екатеринбурга, после ремонта. Светлая, чистая. На длительный срок, одинокой женщине. Оплата - по договоренности. Тел.: 8-912-241-17-92

Есть победитель!

ИТОГИ КОНКУРСА

В прошлом номере мы предложили читателям по фрагментам угадать имена изобретателей, которым в Екатеринбурге установлены памятники или мемориальные таблички.

Звонивших с ответами в редакцию было немало, но безошибочно решить все фотозагадки сумела Валерия Никаноровна Кадочникова. Поздравляем знатока истории родного города!

У читательницы уже оформлена подписка на «Пенсионер» во втором полугодии 2026 года. Поэтому в подарок, как и обещали, мы дарим ей подписку на первое полугодие 2027 года.

Остальным сообщаем правильные ответы на фотозагадки:

1. Изобретатель радио
Александр Попов.

2. Создатель велосипеда
Ефим Артамонов.



3. Автор первого в России парового двигателя Иван Ползунов.

Впереди – новые конкурсы на страницах газеты. Не пропустите!



Только для пенсионеров

Пенсионер

Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

Редакция

ПЕРВЫЙ

09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР
0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 18.40 БОЛЬШАЯ ИГРА
16+
13.20, 14.15 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ
16+
16.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!
16+
17.05 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ
16+
19.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.45 ПОЛЕ ЧУДЕС
16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МИНУТА ТИШИНЫ»
16+
22.45 ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ ГРУППЫ
«РОНДО» 12+

РОССИЯ

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 НУ-КА, ВСЕ ВМЕСТЕ! НАРОДНЫЙ
КАСТИНГ 12+
23.55 Х/Ф «ЛЮБОВЬ ПО НАЙМУ»
12+

НТВ

08.25, 10.35 Т/С «ЛЕСНИК»
16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 15.00, 19.00 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 Т/С «БИМ»
16+
16.45 ДНК 16+
18.00 ХДИ МЕНЯ
12+
20.00 Т/С «БАЛАБОЛ»
16+
22.15 Т/С «ДЕЛЬФИН»
16+

МАТЧ ТВ

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.
UFC. КНОР МАКГРЕГОР ПРОТИВ
ДАСТИНА ПОРЬЕ. ТРАНСЛЯЦИЯ
16+
09.00, 11.05, 14.35, 19.10 НОВОСТИ
09.05, 19.15, 22.10 ВСЕ НА МАТЧ!
12+
11.10 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 6+
11.30, 16.55, 23.00 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ
МИРА-2026 Г. 1/4 ФИНАЛА.
ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США
6+
13.45 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР
14.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г.
1/8 ФИНАЛА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США
6+
19.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026
Г. 1/8 ФИНАЛА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ
КАНАДЫ
6+

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+
07.35 Х/Ф «ПОД КУПОЛОМ ЦИРКА» 0+
08.45 Д/Ф «БАЛАКОУ. ОБСОНЯК ПАИСИЯ.
МАЛЫШЕВ» 16+
09.15 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ
КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ
РОССИИ 16+
10.55 Х/Ф «ПРОДЕЛКИ СОРВАНЦА»
16+
12.10 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
12.45 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
13.40 Д/Ф «СЕРГЕЙ ОЖЕГОВ. ЧЕЛОВЕК И
СЛОВАРЬ» 16+
14.25 Х/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
0+
16.00 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО»
16+
16.15 ОТСЕКАЯ ЛИШНЕЕ
16+
17.15 НЕДЕЛЯ КАМЕРНОЙ МУЗЫКИ
16+
18.15 Х/Ф «ПОЛТАВА» 16+
19.45 Д/Ф «ФОРТУНА ФАБИО
МАСТРАНДЖЕЛО» 16+
20.35 Х/Ф «КУРЬЕР» 12+
22.00 2 ВЕРНИК 2 16+
23.20 Х/Ф «ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ И
ОПАСНЫЕ» 16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
16+
07.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!
16+
08.20 ТЕСТ НА ОЦОВСТВО 16+
10.35 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
11.40 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.50 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.25 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»
16+
14.00 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ»
16+
14.35 Х/Ф «ВЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ» 16+
19.00 Т/С «ДОКТОР, Я БОЮСЬ...» 16+
23.15 Х/Ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ» 16+
00.20 Д/Ф «ПОНЯТЬ»

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
16+
06.15 Х/Ф «МЫ ИЗ ДЖАЗА»
16+
08.00 Х/Ф «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ»
16+
10.10, 11.05, 12.00, 14.10, 15.05 ДЕЛА
СУБЕВНЫЕ
16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ
16+
16.15, 18.20 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ
16+
18.55 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. ДЕТИ 6+
21.10 ИГРА В КИНО. МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
22.45 Х/Ф «ЗНАХАРЬ» 16+

ЗВЕЗДА

06.10, 09.20 Т/С «ВСТРЕЧНОЕ ТЕЧЕНИЕ»
16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+
10.40, 13.25, 17.10 Т/С «ВАРИАНТ
«ОМЕТА» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
16+
19.45 Д/Ф «ЗАГАДКИ ВЕКА С СЕРГЕЕМ
МЕВДЕЛЕВЫМ» 12+
20.25 Д/Ф «ВОЙНА МИРОВО»
16+
22.00 ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ!
16+
23.30 МУЗЫКА 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ
12+
08.10, 11.50 Х/Ф «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ»
12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ
12.25, 15.05 Х/Ф «ОПАСНОЕ
ЗАБЛУЖДЕНИЕ»
12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
16.55 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ ЭСТРАДЫ»
16+
18.10 Т/С «МЕТОД МИХАЙЛОВА»
16+
22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ
16+
23.05 Д/Ф «ВАНГА» 16+

СПАС

07.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ
СВЯЩЕННИКА 12+
09.00 СОФИЯ. ТАТУИРОВКИ И СВЯТОСТЬ
ТЕЛА 12+
10.25 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
10.35 Д/Ф «БАЛАМ». ПРЕОБРАЖЕНИЕ 0+
11.25, 11.55, 12.25, 12.50 МОНАСТЫРСКАЯ
КУХНЯ 0+
13.15 СПАС ПОД БЕРЕЗМИ 12+
14.10 Х/Ф «КАНИКУЛЫ КРОША» 0+
15.35 Х/Ф «СЕМЬ ЧАСОВ ДО ГИБЕЛИ» 6+
17.00 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.30 Д/Ф «МАМА НА ПРОДАЖУ. ПРАВДА О
СУРРОГАТНОМ МАТЕРИНСТВЕ» 16+
18.55 «МАМА НА ПРОДАЖУ. ПРАВДА О
СУРРОГАТНОМ МАТЕРИНСТВЕ».
СМОТРИМ И ОБСУЖДАЕМ 16+
20.25, 22.00 Х/Ф «ПЛАМЯ» 12+
23.20 МЕТАНОЯ 12+

5 канал

06.15 Т/С «СВОИ-2»
16+
07.00, 07.45 Т/С «СВОИ-6»
16+
08.40, 09.30, 10.00, 11.00, 11.55, 12.50,
13.30, 14.15, 15.05, 16.05 Т/С
«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5»
16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ
16+
17.30, 18.20, 19.25, 20.15, 21.20, 22.10,
23.10 Т/С «СЛЕД»
16+

ТНВ

06.00 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
07.00, 11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00
НОВОСТИ 16+
07.15, 17.30 СООТЕЕСТВЕННИКИ
16+
08.00, 10.30, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30 ПЕОСОННЫЕ ЧАСЫ 16+
09.30, 15.20 НАСТАВЛЕНИЕ 16+
10.00 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
11.30 ПЯТИНАЧА ПРОПОВЕДИ ИЗ
ГАЛЕВСКОЙ МЕЧЕТИ Г. КАЗАНИ
16+
12.05, 18.20, 23.10 Т/С «ПОДМЕНА»
16+
13.05 СПЕКТАКЛЬ 16+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
16.30 TATARSTAN TODAY. ОТКРЫТЫЙ
МИРУ 16+
17.00, 21.55 В ДУШЕ МЕЛОДИИ
ТАЛЬЯНИ 12+
20.00 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
20.30 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+
21.25 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+

ОТВ

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+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30
СОБЫТИЯ 16+
08.30, 16.00 Д/Ф «БОЛЬШОЙ СКАЧОК»
12+
11.00 ЛЕКЦИИ ПАВЛА
КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ
ПРАВА» 12+
11.30 Д/Ф «НЕИЗВЕСТНАЯ» 12+
12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00
СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30 ДНК РОССИИ 12+
13.30, 20.45, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ
ЭТОМ 16+
14.00, 17.00 НЕИЗВЕСТНОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «РАЗЛИЧНИКИ И
РАЗЛИЧНИЦЫ. КАК УВОДИЛИ
ЛЮБИМЫХ?» 12+
17.10 Д/Ф «БОРИС МОКРОУСОВ.
«ОДИНОКАЯ БРОДИТ ГАРМОНЬ...»
16+
18.00 НОВОСТИ ТМК 12+
18.20 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
18.50, 23.20 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ TAY 9 1/2 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ
12+
06.25 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
07.20 Х/Ф «ЛИССАБОН»
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, 15.10, 20.20
ОТРАЖЕНИЕ
13.00 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ
16+
13.40 НЕСКОНОЧНОЕ ДЕЛО
12+
17.10 Х/Ф «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТЬДЕСЯТ
ТРЕТЬЕГО...» 12+
19.00 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА
16+
22.15 Х/Ф «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ»
12+
23.50 Х/Ф «ИГРЫ МОТЫЛЬКОВ»
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
13.00, 17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН
16+
18.00 ГЛАВНЫЕ ТАЙНЫ МИРА
16+
20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ
16+
20.30 Х/Ф «ЭСКОБАНК»
16+
22.30 СОЛЬ. ЛЕГЕНДА
16+

СУББОТА, 11 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СУББОТА
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15, 22.50 Д/Ф «Я СЕГОДНЯ ОБЕТЫ
МОЛЧАНЫЯ НАРУШУ» 12+
11.10 ВСПОМНИТЬ ВСЕ 12+
12.15 ПОХАЛИ! 12+
13.05 Т/С «АРАБСКИЕ ТАЙНЫ» 16+
17.00 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?
12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.20 «ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ».
ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ 12+
21.00 ВРЕМЯ
21.35 СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+
23.35 БОКС. МУРАТ ГАСИЕВ (РОССИЯ)-
ТОНИ ЛОКА БОЙ ЗА ТИТУЛ ЧЕМПИОНА
МИРА WBA. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
ИЗ МОСКВЫ

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 ЮМОРИ. ЮМОРИ. ЮМОРИ!!! 16+
17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ! 12+
21.00 Х/Ф «МУЖ МОЕЙ МЕЧТЫ» 16+

НТВ

08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОБЕД. ПОЕДИМ! 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 САТЬЯ 16+
14.00 ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ
16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ...
16+
19.40 ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ! 16+
20.50 10 ЛЕТ «СЕКРЕТУ НА МИЛЛИОН!»
САМЫЕ ГРОМКИЕ СЕКРЕТЫ
16+
23.00 ИМПРОВИЗАТОРЫ 16+

МАТЧ ТВ

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.
UFC. МАКС ХОЛЛОУЗИ ПРОТИВ
ДАСТИНА ПОРЬЕ. ТРАНСЛЯЦИЯ
ИЗ США
16+
09.00, 14.35, 19.10 НОВОСТИ
09.05, 19.15 ВСЕ НА МАТЧ!
12+
11.30, 14.40, 16.55, 22.00, 01.00
ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026
Г. 1/4 ФИНАЛА. ТРАНСЛЯЦИЯ
ИЗ США
6+
13.45 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ
ЭФИР
19.55 ФУТБОЛ. СУПЕРЛИГА. ЖЕНЩИНЫ.
ЦСКА-СПАРТАК (МОСКВА).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 М/Ф «НЕ ЛЮБЮ-НЕ СЛУШАЙ».
«АРАНГЕЛЬСКИЕ НОВЕЛЛЫ».
«ВОЛШЕБНОЕ КОЛЬЦО»
16+
07.50 Х/Ф «КОПИЛКА» 16+
10.10 Д/Ф «ОТЦЫ И ДЕТИ»
16+
10.40 Х/Ф «КУРЬЕР» 12+
12.05 КИНО О КИНО 16+
12.45 Д/Ф «КОЗЕРОГИ-АКРОБАТЫ
СКАЛИСТЫХ ГОР»
16+
13.40 М/Ф «ШАЙБУ! ШАЙБУ!» «МАТЧ-
РЕВАНШ». «ПРИХОДИ НА КАТОК».
«МЕТОР» НА РИНГЕ» 16+
14.50 НОБЕЛЕВСКИЕ ПОБЕДЫ
РОССИЙСКОЙ НАУКИ
16+
15.35 Д/Ф «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК»
16+
16.05 Х/Ф «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО
ВСТРЕЧАЛИСЬ» 0+
17.35 БОЛЬШАЯ ОПЕРА-2025 Г.
16+
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
16+
19.45 Х/Ф «МЫ,
НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ»
0+
22.05 Д/Ф «ДОЖИТЬ ДО СВЕТОЙ
ПОЛОСЫ. ТАТЬЯНА ЛИЗОНОВА»
16+
23.00 Х/Ф «ПЛОВЕЦ»
16+

Домашний

6.00, 06.30 ОДНА ЗА ВСЕХ
16+
07.20 Т/С «НЮЧНАЯ СКАЗКА»
16+
11.00 Х/Ф «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА»
16+
15.00 Х/Ф «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА-2»
16+
19.00 Х/Ф «КАЧЕЛИ ПОД КУПОЛОМ»
16+
23.20 Х/Ф «СЛУЧАЙНЫЙ БРАК»
16+

МИР

06.10, 07.10 МУЛЬТФИЛЬМЫ
12+
06.45 ИСТОРИЧЕСКИЙ ДЕТЕКТИВ С
НИКОЛАЕМ ВАЛУЕВЫМ
16+
07.25 ИГРА В КИНО.
МУЛЬТФИЛЬМЫ
16+
08.10, 10.20 Х/Ф «О БЕДНОМ ГУСАРЕ
ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО»
16+
10.00, 13.00 ВМЕСТЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
16+
10.10 ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ
ДИАГНОЗ
12+
12.05, 13.15 Х/Ф «ЖЕНИТЬБА
БАЛЬЗАМИНОВА»
16+
14.20 Х/Ф «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ»
16+
16.10 Х/Ф «КУРЬЕР»
16+
18.00 ВМЕСТЕ
16+
18.50 Х/Ф «ЗНАХАРЬ»
16+
21.30 Х/Ф «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС»
16+

ЗВЕЗДА

06.00, 09.10 Т/С «В ЛЕСАХ ПОД
КОВЕЛЕМ»
12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+
10.25, 13.20, 19.20 Т/С «РАЗВЕДЧИЦЫ»
16+

ТВ Центр

07.05 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
6+
07.35 Х/Ф «ЗАБУДЬ МЕНЯ, МАМА!»
12+
09.35 Х/Ф «ДВА СИЛУэта НА ЗАКАТЕ
СОЛНЦА» 12+
11.30, 14.30 СОБЫТИЯ
11.45 СМЕНИТЕ МЕНЯ СЕМЕРО
16+
12.45, 14.45 Т/С «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК»
16+
21.00 ПОСТСКРИПТУМ
16+
22.10 Д/Ф «ТАЙНАЯ КОМНАТА»
16+
22.55 Д/Ф «РУССКИЕ ТАЙНЫ»
16+
23.40 Д/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ КТБ» 16+

СПАС

06.25 Д/Ф «БАЛАМ» 0+
07.20 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ
0+
08.50, 20.30 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА
12+
09.50 В ПОИСКАХ БОГА 12+
10.20, 15.00 Х/Ф «ПЛАМЯ»
12+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.30 ПРОФЕССОР ОСИПОВ 0+
16.40 РУССКИЙ КОВЧЕГ С ЛЯНОМ
ТАКСОРОМ 12+
17.40 Х/Ф «СЕМЬ ЧАСОВ ДО ГИБЕЛИ»
6+
19.10 Х/Ф «Я ВАС ДОЖДУСЬ» 6+
21.30 БЕСОГОН 18+
22.40 РУССКИЙ МИР 12+
23.40 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
23.50 СОФИЯ. ПОЗИЦИЯ ДУХА

5 канал

06.00, 06.45, 07.35, 08.20 Т/С
«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4»
16+
09.15, 10.10, 12.55, 13.50 Т/С
«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6»
16+
11.05, 12.00 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5»
16+
14.45, 15.40, 16.35, 17.30, 18.25, 19.20,
20.20, 21.20, 22.10, 23.05 Т/С
«ЗЛЬБРУС» 12+
00.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

06.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН
16+
06.30, 17.30 TATARSTAN TODAY.
ОТКРЫТЫЙ МИРУ
16+
07.00, 15.20, 20.30 СПЕКТАКЛЬ
16+
09.00 О КРУГУ ДРУЗЕЙ
6+
12.05 КОНЦЕРТ
12+
18.00 НАРОД МОЙ...
12+
18.30 КОНЦЕРТ НАРОДНОГО АРТИСТА
ФИЛИПСА КАГИРОВА
12+
23.10 Т/С «ПОДМЕНА»
16+

ОТВ

06.00, 06.30 Д/Ф «НЕИЗВЕСТНАЯ»
12+
07.00, 15.50, 21.35 ЛЕКЦИИ ПАВЛА
КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ
ПРАВА»
12+
07.30, 11.00, 11.30 ДНК РОССИИ
12+
07.55, 10.30, 11.55, 15.45, 17.55, 19.45
ПОГОДА НА ОТВ
08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ
16+
08.30, 12.30, 15.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ
16+
08.45, 18.00, 22.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ
ЭТОМ
16+
09.30, 18.50, 22.45 НОВОСТИ TAY 9 1/2.
ИТОГИ НЕДЕЛИ
10.35 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ
НЕДЕЛИ 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК
16+
13.00, 19.50 Х/Ф «ВА-БАНК»
16+
16.15 СВЯТЫНИ РОССИИ
16+
17.10 Д/Ф «ДОБАВКИ» 12+
17.40 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК.
ИНТЕРВЬЮ
16+
23.45 Х/Ф «ВА-БАНК 2»
16+

ОТР

06.00 ПОЧИТАЕМ! 16+
06.15 Х/Ф «ТАРЗАН. ЧЕЛОВЕК-ОБЕЗЬЯНА»
12+
08.00, 17.05 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
09.00, 15.30 КАЛЕНДАРЬ 12+
09.30 Х/Ф «ИЛИЯ МУРОМЦЕ» 12+
11.00 Х/Ф «ШЛА СОБАКА ПО РОЯЛЮ» 0+
12.05 ЗАКУЛИСЫ. ЦИРК 12+
12.45, 14.05 Х/Ф «СЮЕТА СЮЕТА» 12+
14.00, 17.00, 21.00 НОВОСТИ
14.15 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ
12+
14.30 СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ОТР
«ЛУЧШИЙ ДОМ». «ПУТЬ ОФИЦЕРА»
12+
14.50 ОЧЕВИДНО. ВЕРОЯТНО 12+
16.00 БОЛЬШАЯ СТРАНА. НА БЛАГО
ОТЕЧЕСТВА 12+
17.35 Д/Ф «ЧИСТЫМИ РУКАМИ»
16+
19.00 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
19.40 ВСПОМНИТЬ ВСЕ 16+
20.05, 21.15 Х/Ф «ВАЛЕНТИНА»
12+
22.00 Х/Ф «КОРОЛЬ ГОВОРИТ» 16+
23.50 Х/Ф «ЧЕХОВСКИЕ МОТИВЫ» 18+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ!
16+
08.30, 12.30, 16.30,
19.30 НОВОСТИ
16+
09.00 МИНТАРС
16+
10.00 САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА
16+
11.00, 13.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ
ПРОКОПКОМ
16+
15.00 СОВБЕЗ
16+
16.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
112 16+
16.55 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ
16+
18.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ
16+
19.00 ДОБРОВОЗФИРЕ 16+
20.00 ДИКИЙ, ДИКИЙ МИР
16+
20.30 Х/Ф «МЕХАНИК. ВОСКРЕШЕНИЕ»
16+
22.30 Х/Ф «РЭМБО. ПОСЛЕДНЯЯ КРОВЬ»
16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
06.55 ЧАСОВОЙ 12+
07.25 ЗДОРОВЬЕ 16+
08.30 ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СООЗМУЛЬТФИЛЬМА 0+
09.10 НЕПУСТЫЕ ЗАМЕТКИ 12+
09.30 МЕТАЛЛИОН. НАЦИОНАЛЬНАЯ
ЛОТЕРЕЯ 12+
10.15 ЖИЗНЬ СВОИХ 12+
11.10 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
12.15 Д/Ф «ПОБЕДА» 16+
13.10 Т/С «АРБАТСКИЕ ТАЙНЫ»
16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.00 Т/С «СКРЫТЫЕ МОТИВЫ» 16+
21.00 ВРЕМЯ
23.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+

РОССИЯ 1

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
11.40 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ
12+
12.55 СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ
КОРЧЕННИКОВЫМ 12+
14.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
15.00 ПАРАД ЮМОРА 16+
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ
22.30 ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР С
ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+
10.20 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+
11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+
11.50 ДАЧАНЫЙ ОТВЕТ 0+
13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР
16+
14.00 10 ЛЕТ В ЭФИРЕ! «ОДНАЖДЫ...»
16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ...
16+
19.40 10 ЛЕТ «СЕКРЕТУ НА МИЛЛИОН!»
САМЫЕ ГРОМКИЕ СЕКРЕТЫ 16+
22.40 «EMIN» БОЛЬШОЙ СОЛНЦЕН
КОНЦЕРТ 12+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC.
КОНОР МАКГРЕГОР ПРОТИВ МАКСА
ХОЛЛОУЭЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
ИЗ США
09.00, 14.55, 19.50 НОВОСТИ
09.05, 19.55 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.30 ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026 Г. 1/4
ФИНАЛА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+
13.45 УЛЕТНЫЙ ФУТБОЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР
14.35, 19.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-
2026 Г. ОБЗОР 6+
20.55 ФУТБОЛ. WINLINE СУПЕРСЕРИЯ.
«ЗЕНИТ» (РОССИЯ) - «ЦРВЕНА
ЗВЕЗДА» (СЕРБИЯ). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА

КУЛЬТУРА К

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 М/Ф «ГРИБОК-ТЕРЕМОК».
«ХРАБРЫЙ ОЛЕНЕНОК» 16+
07.40 Д/Ф «ЭПОХА АРКАДИЯ РАЙКИНА»
16+
08.20 Х/Ф «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО
ВСТРЕЧАЛИСЬ» 16+
09.50 ИСТОРИЧЕСКИЕ КУРОРТЫ РОССИИ
16+
10.20 ОСТРОВА 16+
11.00, 23.55 Х/Ф «НАШ ДОМ» 12+
12.35 Д/Ф «ОХОТНИКИ ЗА МЕДОМ» 16+
13.15 М/Ф «ВИННИ-ПУХ».
«ВИННИ-ПУХ ИДЕТ В ГОСТИ».
«ВИННИ-ПУХ И ДЕНЬ ЗАБОТ».
«КАНИКУЛЫ БОНИФАЦИЯ» 16+
14.20 КОНЦЕРТ ГОСУДАРСТВЕННОГО
АКАДЕМИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ
НАРОДНОГО ТАНЦА ИМЕНИ ИГОРЯ
МОИСЕЕВА В ГОСУДАРСТВЕННОМ
КРЕМЛЕВСКОМ ДВОРЦЕ
16+
15.45 Х/Ф «ПЛОВЕЦ» 16+
16.55 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ»
16+
17.15 ПЕШКОМ... 16+
17.45 РОМАНТИКА РОМАНСА 16+
18.40 Д/Ф «ТВЕРДЫЯ ЗЕМЛЯ РУССКОЙ»
16+
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
19.45 Х/Ф «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША
ТЕТЯ» 16+
21.25 Д/Ф «ВСЕГДА В ДВИЖЕНИИ. ДИАНА
ВИШНЕВА» 16+
22.05 ДИАНА ВИШНЕВА И СЕРГЕЙ
ПОЛЮНИН В БАЛЕТЕ А.АДАНА
«ЖИЗЕЛЬ» 16+

Домашний

06.30 ОДНА ЗА ВСЕХ 16+
06.40 Т/С «НОЧНАЯ СКАЗКА» 16+
10.15 Т/С «ОТПУСК ПО СОБСТВЕННОМУ
ЖЕЛАНИЮ» 16+
19.00 Х/Ф «СЛОВНО НЕ БЫЛО РАЗЛУКИ»
16+
23.30 Х/Ф «БЛОНДИНКА И БРЮНЕТКА»
16+

МИР

06.00 Х/Ф «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ» 16+
06.35 Х/Ф «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД» 16+
07.15 РОЖДЕННЫЕ В СОСР 16+
07.50 ДИКТОР ДЕЛАЕТ 16+
08.20 ФАБРИКА ЛАЙФ 6+
08.55, 10.10 Х/Ф «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ»
16+
10.00, 13.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ
ДЕНЬ 16+
11.05 Х/Ф «КОРОЛЕВСКАЯ РЕГАТА»
16+
13.15 Х/Ф «МИМИНО» 16+
15.20, 18.10 Х/Ф «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА»
16+
18.25 Х/Ф «ПО СЕМЕЙНЫМ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ» 16+
21.20 Х/Ф «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ» 16+
23.05 КОНЦЕРТ «АЛЕКСАНДРИЯ СОБИРАЕТ
ДРУЗЕЙ» 12+

ЗВЕЗДА

06.00 Д/Ф «МОСКВА ФРОНТУ»
16+
06.25 Х/Ф «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ»
12+
08.05, 09.10 Х/Ф «КЛЮЧИ ОТ НЕБА»
12+
09.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА
12+
10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ С АЛЕКСАНДРОМ
МАРШАЛОМ 12+
11.30 Д/Ф «ВОЙНА МИРОВ» 1
6+
12.20 КОД ДОСТУПА 12+
13.30 Т/С «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД»
16+
18.10 Д/Ф «НЕЗРИМЫЙ БОЙ» 16+
22.35 Т/С «В ЛЕСАХ ПОД КОВЕЛЕМ»
12+

ТВ Центр

06.00 Т/С «ДОМИК У РЕКИ» 12+
09.30 Х/Ф «НОВЫЙ СОСЕД» 12+
11.30 СОБЫТИЯ
11.45 АНЕКДОТ-КЛУБ «НЕХМУРЫЕ ЛЮДИ»
16+
12.20 Х/Ф «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА»
12+
14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ
12+
15.00 Д/Ф «ДОРОГЕ ТОВАРИЩИ»
16+
15.50 Д/Ф «ОХОТА НА МАНЬЯКА»
16+
16.40 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ»
16+
17.30 Х/Ф «БЫВШИЕ» 12+
21.20 Х/Ф «ТОТ, КТО РЯДОМ» 12+

СПАС

06.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
07.05 МЕТАНОЙ 12+
08.20 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. ДЕНЬ ПЕТРА И
ПАВЛА 6+
10.15 ОТ ВОСКРЕСЕНИЯ ДО ВОСКРЕСЕНИЯ
12+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.30 СОФИЯ. МИССИОНЕРСТВО 12+
15.55 РУССКИЙ МИР 12+
17.00 Х/Ф «ФРАНЦУЗ» 12+
18.30 Х/Ф «ГОДЕН К НЕСТРОЕВОЙ» 12+
20.00 ПАРУСНА. С ВЛАДИМИРОМ
ЛЕЙДОВОЙ 6+
20.55 БЕСОГОН 18+
22.05 ГЛАВНОЕ. С АННОЙ ШАФРАН.
НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+
23.30 ЦИПЛОКОВ 12+
23.40 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
23.50 Д/Ф «АПОСТОЛ ИОАНН БОГОСЛОВ.
ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+

5 канал

06.10 Т/С «ПИЛИГРИМ»
16+
06.50, 07.40, 08.30, 09.20, 10.15, 11.05,
12.00, 12.55 Т/С «ПИЛИГРИМ-4»
16+
13.45, 14.40, 15.35, 16.30, 17.25, 18.20,
19.15, 20.10, 21.05, 22.00 Т/С
«СТРАХИ ОТЧИЗНЫ-3»
16+
23.00 Т/С «ЧУЖОЙ»
16+

ТНВ

06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
06.30 ЗАКОН.ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО
16+
07.00 ШАГИ 16+
07.30 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
08.00 ТЕЛЕОЧЕРК О МИРСАИТЕ
ЯРЛУЛИНЕ 16+
09.00 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ
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 ТАЛАНКИ
12+
13.05 ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ ДИНЫ
ЛАТЫПОВОЙ 16+
16.15 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ
16+
17.10 КЭМИТ ЖВИТ
16+
18.05, 23.50 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ
16+
19.00 СЕМЬ ДНЕЙ
16+
20.00 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 6+
22.20 КОНЦЕРТ ГУЛНАРЫ
ГАБИДУЛЛИНОЙ 12+

ОТВ

06.00, 06.30 Д/Ф «НЕИЗВЕСТНАЯ»
12+
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 ПОГОДА НА ОТВ
08.00 СЯТЫНИ РОССИИ
12+
09.00, 18.00, 22.15 НОВОСТИ ТАУ 9/12.
ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
10.00, 17.30 ЛЕКЦИЯ ПАВЛА
КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ
ПРАВА» 12+
10.25 Д/Ф «НАУКА ЕСТЬ» 12+
10.55 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
12.50 ПАТРИЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ
НЕДЕЛИ 16+
13.15 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ
ЗАКОНА 16+
13.35 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
14.00, 19.50 Х/Ф «ВА-БАНК 2»
16+
16.00, 16.30 ДНК РОССИИ 12+
23.15 Х/Ф «ВА-БАНК» 16+

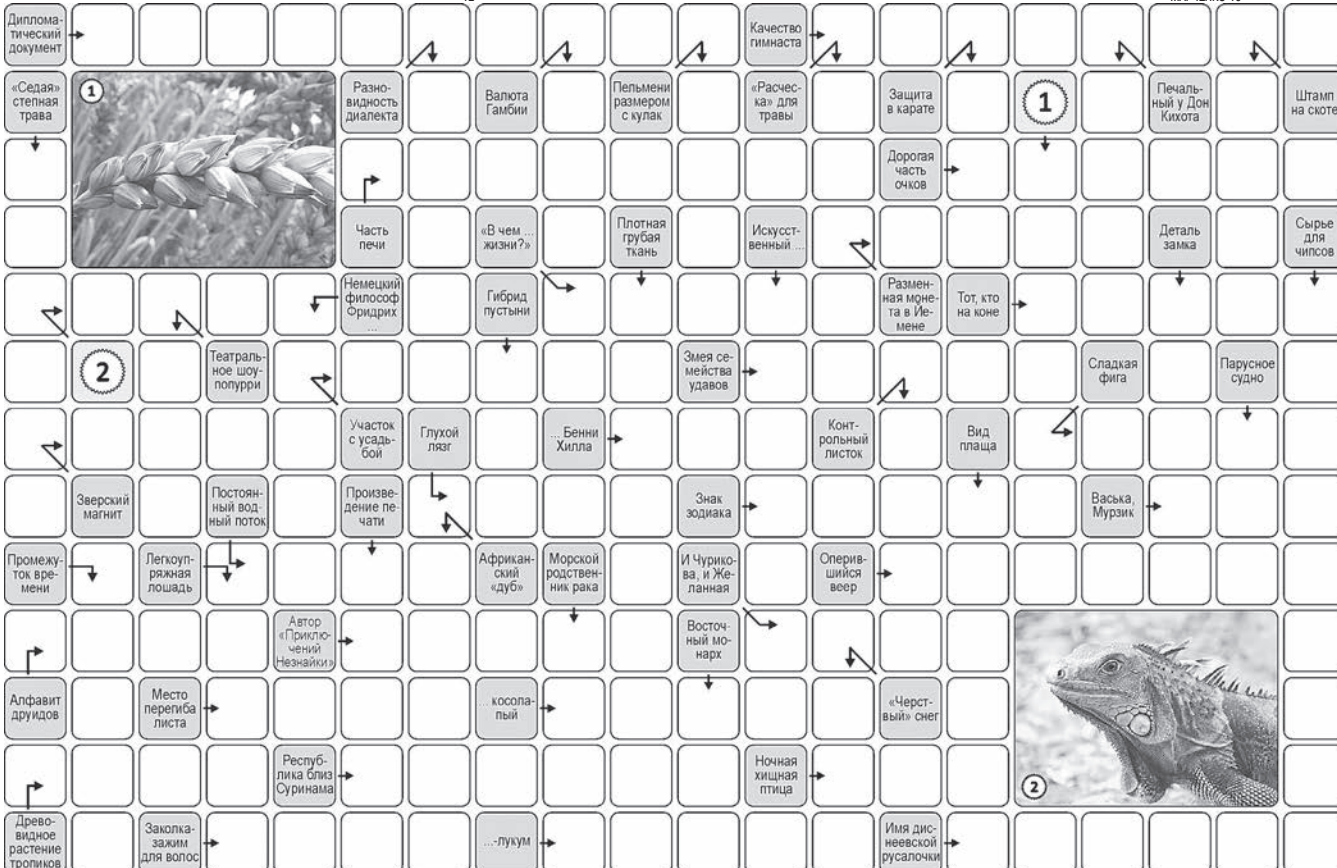
ОТР

06.00 Д/Ф «ГОРОД С ИСТОРИЕЙ» 12+
06.25 Х/Ф «МОРЕ СТУДЕНОЕ» 12+
08.00, 17.05 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
09.00, 15.40 КАЛЕНДАРЬ 12+
09.25 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА
16+
10.20 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
11.15, 19.00 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
12+
11.30 Х/Ф «ОСЛИНАЯ ШКУРА» 0+
12.50, 14.05 Х/Ф «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ»
12+
14.00, 17.00, 21.00 НОВОСТИ
14.30 Д/Ф «ОТКРЫВАЯ РОССИЮ»
12+
15.00 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО
12+
15.10 СВЕТ И ТЕНИ 16+
16.05 БОЛЬШАЯ СТРАНА. НА БЛАГО
ОТЕЧЕСТВА 12+
17.35 Х/Ф «ВЫСТРЕЛ В ТУМАН»
16+
19.15, 21.15 Х/Ф «БРАТЬЯ КАРАМАЗОВЫ»
12+
23.15 Д/Ф «ЖЕНЩИНЫ, СОЗДАЮЩИЕ
КИНО»
18+

РЕН ТВ

06.00 С БУДНИМ 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 ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ПЛАНЕТЕ
ЗЕМЛЯ? 16+
17.55, 23.55 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ
СПЕЦПРОЕКТ 16+
19.00 Х/Ф «СКОРОСТЬ. АВТОБУС 657»
16+
20.40 Х/Ф «ПАРКЕР»
16+
23.00 ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА С ПЕТРОМ
МАРЧЕНКО 16+

СКАНВОРД



Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере.

По ГОРИЗОНТАЛИ: Антика. Телебашня. Нос. Опилки. Тотем. Соус. Отк. Искус. Печенье. Горно. Мкртчян. Галл. Анкер. Икс. Дао. Басов. Кратер. Лассо. Гурт. Проба. Радушие. Манеж. Оскал. Вертикаль. Амаяк. Аль. По ВЕРТИКАЛИ: Биография. Топик. Угли. Колесо. Раскопки. Анискин. Охлахма. Устун. Бал. Осетр. Елань. Одра. Елка. Саж. Лигмент. Отс. Тьма. Аорта. Бишкек. Ряба. Док. Ангус. Чащушка. Рипал. Вдохновитель.

НЕОБЫЧНЫЕ ПРАЗДНИКИ

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Когда хруст – это ритуал

Международный день куриных крылышек одни отмечают 1 июля, другие – в конце месяца, а третьи – каждую пятницу.

Откуда взялся этот праздник? Разные источники утверждают, что странной датой мир обязан городу Буффало в США. Согласно распространённой версии, крылышки «Баффало» появились в 1960-х годах в одном из его баров. Его владелица, чтобы не дать пропасть большому количеству куриных крылышек, отложенных для бульона, быстро обжарила их. Добавила специй и острого соуса, а к подаче – сельдерей и соус с голубым сыром.

Закуска пришлась гостям по вкусу и быстро обрела популярность. На авторство рецепта претендовали и другие рестораторы того времени, но именно версия из Буффало стала канонической.

Сколько съедает куриных крылышек в России и по всему свету, можно только гадать. Рекордсменом остаются США, где крылышки поедают миллиардами и устраивают довольно опасные соревнования по их поеданию на скорость. На одном из них победительница слопала 500 штук сомнительного деликатеса всего за полчаса.

Почему же мы чувствуем эту скромную часть куриной анатомии? Во-первых, крылышко – это символ единства противоположностей – оно одновременно и закуска, и полноценное блюдо, и повод собраться с друзьями. Во-вторых, это продукт, который можно есть руками и при этом чувствовать себя участником древнего ритуала, а не просто человеком, который не хочет пачкать вилку. В-третьих, крылышки – это искусство баланса: чуть передержать в маринаде, и вкус теряется, чуть пересолить, и праздник испорчен.

В этот день принято делиться рецептами, спорить о том, какой соус лучше, и соревноваться в искусстве поедания крылышек без единой капли соуса на рубашке. Сразу скажу, что это почти невозможно. А ещё рассказывать истории о том, как «в тот раз я съел целую корзину и до сих пор жив».

Так что, если вдруг вы встретите сегодня человека с соусом на щеке и счастливым взглядом, не спешите делать выводы о его неаккуратности. Возможно, он просто отмечает День куриных крылышек.



Нежность продлевает жизнь

Всемирный день поцелуя, который отмечают 6 июля, придумал якобы предприимчивый зубной врач из Англии. Он смекнул, что чем чаще люди будут целоваться, тем больше станут следить за зубами. И, соответственно, чаще посещать его кабинет.

Пусть история про дантиста остаётся забавной легендой, тем не менее она хорошо иллюстрирует, как профессиональные интересы становятся мифом и переходят в народные традиции. А сам праздник, независимо от происхождения, стал поводом для милых мероприятий: в разных городах в этот день устраивают конкурсы поцелуев.

День поцелуя – торжество, которое официально разрешает нам считать чмокание в щёчку полноценной формой коммуникации. Социологи в изумлении: оказывается, за одну минуту искреннего поцелуя сжигается больше калорий, чем за пять минут лихорадочного просмотра новостной ленты. А значит, нежность – это ещё и фитнес. Причём, самый приятный.

Психологи уверяют: поцелуй – лучший антистресс. Действительно, попробуйте и дальше злиться на человека, который внезапно чмокнул вас в макушку. Не получается. Гнев рассыпается, как печенье, остаётся только неловкое «ну ладно, не сердись».

Особого внимания заслуживают те, кто целует не людей, а вещи: экран телефона с фотографией любимого, обложку полюбившейся книги, руль машины после удачной парковки. Это тоже форма привязанности, мы не будем никого за нее осуждать. Так что это день, когда можно без стеснения дарить поцелуи направо и налево. Ведь иногда самое важное, что мы можем сказать друг другу, это просто «я тут, я рядом», даже если сказано без слов, одним лёгким касанием губ.

Этот неофициальный праздник действительно отмечают более чем в 60 странах мира, в основном в Европе и Америке. Но в целом ряде восточных стран за публичное проявление нежности могут и побить. Мы же, расположившись на границе Европы и Азии, можем смело пожелать друг другу побольше поцелуев. Пусть они будут искренними, а поводы для них – бесконечными.

«ХВОСТАТЫЙ» ДЕНЬ

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

На этой неделе 2 июля все, у кого дома живёт пушистый источник радости и пары лишних шерстинок на одежде, отмечают Международный день собак. Для миллионов людей он важнее любого красного дня календаря.

Как известно, собаки – лучшие друзья человека. Но порой кажется, что в собачьем понимании эта дружба устроена иначе: человек – тот, кто открывает консервы, выносит миску и по первому взгляду «я так голоден, будто не ел три дня» готов отдать последний кусочек. А ещё хозяин – личный специалист по почесыванию за ушком.

В этот день принято благодарить своих четвероногих компаньонов. Можно устроить им праздничный ужин – в разумных пределах, конечно, купить новую игрушку или просто лишний раз сказать: «Ты – самый лучший!».

А если у вас ещё нет собаки, возможно, этот день – отличный повод заглянуть в приют. Там полно тех, кто искренне верит, что именно вы – тот самый человек, ради которого стоит вилять хвостом двадцать четыре часа в сутки.

В мире насчитывается более 525 миллионов собак, хотя точное их количество, конечно, подсчитать невозможно. Из них, по статистике, в России – более 23 миллионов этих животных. И, по мнению экспертов, эта цифра растёт. Собаки – по-прежнему самые популярные домашние питомцы, самые преданные друзья и помощники человека.



ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ДЛЯ СЕРДЦА

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Вера Григорьева

Все мы мечтаем прожить долгие годы в добром здравии, трезвом уме и твёрдой памяти и сохранить на долгие годы бодрость духа, крепость ума и тела. Добиться этого поможет только активный образ жизни, движение и еще раз движение!

Врач-кардиолог Свердловского областного центра медпрофилактики, кандидат медицинских наук Жанна Владимировна Максимова уверена:

- Без движения невозможно представить себе деятельного человека. Проблемы со здоровьем – не повод, чтобы только лежать или сидеть. Среди моих пациентов немало тех, кому установлен кардиостимулятор. Я на вопрос «Как жить со стимулятором?» даю всем единственный ответ: «Обычной жизнью! Существенных противопоказаний для ограничения движения для вас нет!».

Общие принципы сохранения здоровья сердца универсальны для всех: рациональное питание и физическая активность. Основа питания – зерновые, бобовые, овощи и фрукты. Они содержат достаточное количество клетчатки, антиоксиданты, выводят «вредный» холестерин, обогащают организм необходимыми витаминами и минеральными веществами. Людям пожилого возраста дополнительные пищевые добавки не требуются, все полезное можно получать с обычными блюдами.

Широко рекламируемые БАДы, витаминные комплексы, различные «сердечные» БАДы для пенсионеров бесполезны. Повторю: нужно просто есть больше злаков, овощей и фруктов и время от времени принимать травяные настои, чаи.



Помните: поспешить в поликлинику нужно, если вы почувствовали боль в груди при ходьбе, физической нагрузке, одышку, головокружение. Это симптомы сердечных болезней.

В последнее время в связи с обилием лекарственных препаратов в аптеках и их навязчивой рекламой возникла проблема неоправданного приема лекарств. Кроме того, многие сами себе «для профилактики» назначают аспирин. Но если нет никаких симптомов, не было инсульта или инфаркта, этот препарат бесполезен. Более того, он может вызвать желудочно-кишечное кровотечение. Чем увлекаться приемом медикаментов, гораздо эффективнее соблюдать диету с преобладанием растительных жиров и с ограничением потребления красного мяса. Это принесет гораздо больше пользы сердцу.



ЗАЧЕМ В САДУ РЯБИНОВЫЕ БУСЫ?

НАРОДНАЯ АПТЕКА

Наталья Гетьман

«Посадить рябину нужно в каждом саду», – утверждает травница Татьяна Тихомирова – фармаколог, фитотерапевт с огромным опытом, разговор с которой о полезных свойствах уральских растений мы начали в прошлом номере «Пенсионера».

Рябина обыкновенная встречается в лесах Урала повсеместно. Но чтобы обеспечить себя постоянным источником витаминов, стоит посадить дерево на собственном дачном участке. Устойчивость к морозам и ветру, способность расти и в полутени, и на хорошо освещенных участках делают красную рябину удобной культурой для садоводов: ухаживать не нужно, зато целебные плоды будут всегда!

Горькие ягоды богаты витамином С, минералами и флавоноидами. Их используют при простуде, проблемах с пищеварением, для укрепления иммунитета, разжижения мокроты, при лечении

кашля, воспаления бронхов. Популярно применение оранжевых ягод при расстройствах пищеварения, они оказывают мягкое послабляющее действие.

Однако плоды дикой рябины не рекомендуются есть сырыми, это может вызвать проблемы с почками или расстройства пищеварения, сопровождающиеся диареей.

- Лучше сделать из ягод сироп, который в сезон простуд поможет облегчить симптомы нетяжелых респираторных инфекций, – сказала Т. Тихомирова и поделилась рецептом приготовления оздоровительного сиропа.

Для него вам понадобится 500 граммов спелых ягод рябины, 1 литр воды, 500 граммов сахара, сок одного лимона.

Рябину нужно проварить в воде, пока она не станет мягкой, затем отфильтровать отвар через мелкое сито. В отвар всыпать сахар, добавить лимонный сок и снова довести до кипения при постоянном помешивании, чтобы сахар полностью растворился. Готовый горячий сироп разлейте по простерилизованным бутылкам.

СКОЛЬКО НАМ ПРОСЛУЖАТ ЛЕГКИЕ?

СОВЕТЫ ВРАЧА

Наталья Березнякова

Уральская экология не способствует здоровью лёгких. Постоянно вдыхаем мы промышленные и автомобильные выбросы, пыль и копоть. Как можно в таких условиях защитить себя, нам рассказал Игорь Лещенко, врач-пульмонолог, доктор медицинских наук, профессор кафедры фтизиатрии, пульмонологии и торакальной хирургии факультета повышения квалификации Уральского государственного медицинского университета.

- Среди пациентов старшего возраста, пожалуй, самая актуальная «лёгочная» проблема – ХОБЛ – хроническая обструктивная болезнь легких. К сожалению, вылечить ее невозможно. Задача врачей – облегчить течение болезни, замедлить ее прогрессирование и максимально продлить жизнь пациента. Провоцируют ХОБЛ курение, профессиональная «вредность», некоторые бытовые факторы, к примеру, продукты горения газа в кухонной плите.

Сказывается и мода на сигареты обычные и электронные, кальяны и прочее. Подростки начинают курить в 10-15 лет. Стоит ли удивляться, что к 40 годам человек зарабатывает ХОБЛ? Легкие долго компенсируют вредное внешнее воздействие. Но их возможности не безграничны! В итоге до 15 процентов курящих заболевают хронической обструктивной болезнью легких. Не хочу пугать читателей, но факты утверждают: среди тех, кто погибает от этого недуга, до 90 процентов – люди старше 60 лет, преимущественно курящие мужчины.

Профилактика ХОБЛ – не только отказ от курения. Нужно обращать пристальное внимание и на экологию. В любом дворе стоят мусорные баки, а это – вредные испарения. Даже выхлопные газы наносят нашему здоровью меньший вред, чем бытовая экология.

Если диагноз ХОБЛ уже установлен, больной должен очень строго организовать свою жизнь, чтобы сдерживать развитие болезни. Это полный отказ от курения. Снижение избыточной массы тела. Обязательная вакцинация против гриппа и от пневмококковой инфекции. Строгое соблюдение приема назначенных лекарств.

Больному с тяжелой формой течения болезни поможет кислородный концентратор, который насыщает организм кислородом.

Независимо от тяжести заболевания, всем больным ХОБЛ нужно ходить. Каждый день! Хотя бы 500 шагов или три раза в день по 200 шагов. Физическая активность снижает интенсивность воспаления в бронхах.

Хочу дать рекомендации больным и с другими легочными заболеваниями.

Астма хорошо поддается лечению, если нет ожирения и пациент не курит. Избыточная жировая ткань и курение снижают эффективность препаратов против астмы в четыре раза. Нужно поддерживать антиаллергенную обстановку в жилище: никаких животных в доме, всяких «пылесборников» – коврики, ковры и прочего

Ситуация с пневмонией в Свердловской области обстоит значительно лучше, чем в целом по России. Главное – не заниматься самолечением, а вовремя обратиться к врачу. Если температура поднялась до 38 градусов, появился кашель, нужно не противоярусные препараты бесконтрольно глотать, и уж тем более – антибиотики,



которые «соседка посоветовала», а идти на прием к терапевту.

ВКУСНО ПОЕДИМ!

КАБАЧКОВЫЕ ФАНТАЗИИ

www.botanichka.ru

Стартует сезон заготовок: на подходе – первые кабачки. Самое время присмотреть рецепты поинтереснее, чтобы угощать домочадцев не только кабачковой икрой.

ВАРЕНЬЕ «ПОЧТИ АНАНАС»

Очищенные молодые кабачки с недозрелыми семенами – 1 кг, сахар – 800 г, 1 крупный лимон, вода – 150 мл, щепотка ванилина – по желанию.

Кабачки нарежьте небольшими кубиками, как кусочки консервированного ананаса.

Сварите сироп из воды и сахара, опустите в него кабачки и доведите до кипения.

Снимите с огня и дайте постоять 3-4 часа, затем снова прокипятите 10 минут. Повторите такой подход ещё раз, так кубики останутся целыми и прозрачными.

В конце добавьте сок и цедру лимона, ванилин, проварите 5 минут.

Разложите горячим по стерильным банкам и закатайте.

КАБАЧКОВАЯ АДЖИКА

Мягкая, чуть сладковатая и не такая жгучая, как классическая, эта аджика к мясу, картошке и просто на хлеб идёт прекрасно.

Возьмите 2 кг кабачков, помидоры – 500 г, сладкий перец – 250 г, чеснок – 1 головка, острый перец – 1 стручок, растительное масло – 100 мл, уксус 9% – 50 мл, соль – 1,5 ст. ложки, сахар – 3 ст. ложки.

Кабачки, помидоры и сладкий перец измельчите блендером или мясорубкой.

Соедините с маслом, солью и сахаром, доведите до кипения и тушите 50-60 минут на медленном огне. За 5 минут до конца добавьте измельчённый чеснок и острый перец, влейте уксус. Разложите горячую аджику по стерильным банкам и закатайте.

«ТЁЩИН ЯЗЫК»

Острая овощная закуска, в которой кабачки нарезаны длинными язычками и пропитаны томатно-чесночным соусом с перцем.

Потребуется кабачки – 1,5 кг, помидоры – 500 г, сладкий перец – 3 шт., чеснок – 1 головка, острый перец – 1 стручок, растительное масло – 100 мл, уксус 9% – 50 мл, соль – 1 ст. ложка, сахар – 3 ст. ложки.

Кабачки нарежьте длинными тонкими пластинами. Помидоры, сладкий и острый перец измельчите блендером или через мясорубку, соедините с маслом, солью и сахаром и доведите до кипения. Опустите в соус кабачки и тушите 30-40 минут на медленном огне. За пару минут до конца добавьте измельченный чеснок и уксус.

Разложите горячие кабачки по стерильным банкам и закатайте.

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

ДВА УРОЖАЯ ЗА СЕЗОН – НЕ ВЫДУМКИ

«Соседка по саду получила уже третий урожай редиски. А что еще можно сеять несколько раз за лето?» – спрашивает Нелли Александровна Торопова из Нижнего Серга.

Последний раз семена редиса можно внести в грядку в августе и получить хороший урожай. Редиска не любит длинный световой день и, посаженная в июне-июле, часто уходит в стрелку. Август и сентябрь для нее более благоприятны.

Это же можно сказать и про дайкон, получивший широкое распространение на Урале. Дважды можно сеять репу и редьку – в апреле-мае и в июле.

Наталья Кирилловна Сединкина из Нижнего Тагила пожаловалась, что редко взошел горох, хотя семена были отборные. Растет медленно, все еще не цветет. Ситуацию может спасти повторный посев этой культуры. Можно сделать это и в начале июля: при обильных дождях семена быстро проклюнутся. Горох – морозостойчивая культура, не испугается ночных августовских похолоданий.

Рекорд по многократному посеву принадлежит луку, листовым салатам и укропу. Семена салатов и укропа можно сеять каждые 2-3 недели: всходят дружно и растут быстро. Лук можно высаживать и пророщенной репкой,



и семенами чернушки. Они дадут обильную зелень.

Петрушка подолгу не всходит весной, зато она дает урожай волнами, быстро отрастая после каждой срезки. Так что и она дает несколько урожаев за сезон.

Если возникли проблемы с кабачками – прижилась не вся рассада или растет плохо, можно посадить их снова в начале июля, но не рассадой, а внесением семян в открытый грунт.

Можно получать два урожая в сезон моркови и свеклы, хотя у нас это редко практикуется. Вначале сеют ранние сорта, в середине лета – позднеспелые, предназначенные для зимнего хранения.

Чтобы получить второй, третий урожай, надо позаботиться о грядке. Сначала дать ей отдохнуть неделю – две. Провести работу по обеззараживанию почвы и восполнению: пролить раствором любого фунгицида, внести компост или другую подкормку, убрать сорняки и перекопать землю.

ЕСЛИ ОГУРЕЦ – СОВСЕМ НЕ МОЛОДЕЦ

Маргарита Павловна Серова из Красноуральска и Людмила Петровна Казакова из Верхней Пышмы пожаловались: огурцы не радуют. На кустах в основном – пустоцветы, плети короткие...

На рост огурцов влияет нынешнее дождливое лето: и солнечные лучи не пробиваются сквозь тучи, и насекомые-опылители не летают в дождливую погоду, и перепады дневной и ночной температуры сказываются.

В теплице даже при повышенной влажности воздуха полив огурцам необходим. Но поливать надо только в бороздки глубиной 5-10 см на расстоянии 10-12 см сантиметров от корня. Ни в коем случае не из шланга: корни этих лиан располагаются неглубоко и могут легко вымыться. Лучше водой с питательными веществами.

Огурцы не равнодушны к йоду и молоку. Можно литр молока или сыворотки развести в 5 литрах воды и этим раствором полить и опрыскивать кусты. Или с вечера замочить в ведре воды булку хлеба, утром размять хлеб, добавить маленький пузырек йода. Затем один

литр готового раствора влить в ведро воды и обрызгать огурчики. Оставшуюся жидкость можно хранить в прохладном месте и использовать несколько раз. Если обрабатывать растения этим раствором, ботва до осени будет зеленой.

При температуре 30 градусов пыльца огурцов погибает, поэтому в жаркие дни надо ставить в теплицы емкости с водой. В сухую погоду рекомендуется опрыскивать огурцы гуматом калия, во влажную, как нынче, – гуматом натрия. Как готовить растворы, указано на пакетах с препаратами.

Если плоды начали скрючиваться, а на краях листьев появилась желтая каемка, необходимо оперативно подкормить их золой – горсть на ведро теплой воды. Но соблюдайте меру, излишек золы делает почву плотной.

Затяжная дождливая погода способствует появлению тли на огурцах. Уничтожить ее можно так: залейте кипятком стакан золы и дайте содержимому отстояться. Затем разведите раствор в 5-литровой лейке и опрыскивайте плети и листья.

БИТВУ С ФИТОФТОРОЙ ОТКЛАДЫВАТЬ НЕЛЬЗЯ

ВОПРОС-ОТВЕТ

Римма Врубель

«На нижних листочках картофеля появились желтые пятна, начали гнить стебли. Неужели это фитофтора? Как с ней бороться?» – эти вопросы задала Тамара Александровна Архипова из Екатеринбурга.

Судя по признакам, да, это фитофтора. Коварная инфекция поражает картофель в июне, когда днем тепло, а ночи прохладные и после дождей сутками держится влажность.

Первые признаки – бурые маслянистые пятна на нижних листьях, белый налет снизу листа при влажной погоде и быстрое отмирание ботвы. Заболевание начинается с нижних листьев, потому

что они плохо проветриваются. Едва вы заметили такие признаки на молодых кустах картофеля, немедленно приступайте к лечению, иначе останется без урожая. Фитофтора с ботвы быстро переходит на клубни.

Есть два класса препаратов для борьбы с этим грибковым заболеванием. В первый класс входят системные средства, которые проникают внутрь листовой ткани, во второй – контактные, которые защищают поверхность листьев. Самый распространенный системный фунгицид – «Родомил Голд»: 25 г препарата на 10 литров воды. В качестве контактного фунгицида эффективен «Хом»: 40 г на 10 литров воды. Помогает и состав из 1% бордосской жидкости, медного купороса – 100 г и негашеной извести – тоже 100 г. Все разводится в 10 литрах воды. При высокой влажности

воздуха этот состав действует лучше химических препаратов и после высыхания держится на листьях еще 3-4 часа. Обрабатывать кусты нужно в пасмурную погоду или вечером.

Если говорить о народных методах борьбы с фитофторой, то хорошо помогает чесночный настой: измельчить 100 г чеснока, залить 10 литрами воды и сутки настоять. Затем процедить и приступать к обработке кустов.

Широко применяется и раствор с сывороткой, он создает кислую среду на поверхности листьев, которую не переносят споры грибка. Обработку следует проводить в сухую погоду.

Золу в борьбе с фитофторой можно использовать для опрыскивания кустов – 300 г золы и 50 г жидкого мыла на 10 литров воды, в сухом виде – для опудривания.



Разовой обработки бывает недостаточно. И нельзя использовать один и тот же препарат, потому что споры грибка способны быстро адаптироваться к нему. Ботву картофеля, переболевшего фитофторой, за неделю-полторы до уборки надо обязательно скашивать.

РЕМОНТ И СТРОИТЕЛЬСТВО
ДОМА, ДАЧИ, БАНИ, ВЕРАНДЫ, ЗАБОРЫ
МОНТАЖ, ДЕМОНТАЖ КРЫШИ,
ПОДНЯТИЕ ДОМОВ,
ЗАМЕНА ВЕНЦОВ,
ПОДЛИВКА ФУНДАМЕНТА
ОТМОСТКИ и многие другие строительные работы
Выезд мастера на замер без выходных!

8-912-674-40-04 Олег Сергеевич

Пенсионерам и участникам СВО скидки до 30%

ПОДПИСКА**НЕ УСПЕЛИ ВЫПИСАТЬ «ПЕНСИОНЕР»? СТАРТУЙТЕ С АВГУСТА**

Сегодняшний номер газеты – первый во втором полугодии. Если кто-то из друзей издания по какой-то причине забыл или не успел выписать «Пенсионера», еще не поздно подписаться с августа.

Конечно, сады-огороды, укрепление здоровья – традиционные летние заботы. Но и о дружбе с любимой газетой не стоит забывать. Нужно лишь зайти в

свое почтовое отделение, где работники почты оформят подписку, вычитя из полугодовой стоимости один месяц. А если удобнее сделать это в онлайн, то воспользуйтесь QR-кодом, который находится внизу на этой странице.

Тем в наших запасах – великое множество. Так что остаемся на связи!

Редакция

ГОЛОСУЕМ ЗА «ВОЛШЕБНЫЙ КЕДР»!**АКЦИЯ**

Кедр, растущий в Нижнесалдинской кедровой роще, претендует на статус главного дерева страны. Онлайн голосование проходит по 1 августа 2026 года на сайте Всероссийской программы «Деревья – памятники живой природы».

Средний Урал в этом престижном конкурсе представляет сибирский «Волшебный кедр» – ровесник Нижней Салды, основанной в 1760 году. Его высота составляет около 24 м, диаметр ствола – более одного метра. Несмотря на почтенный возраст, исполин продолжает практически ежегодно плодоносить.

В 1880-х годах здесь, по воспоминаниям старожилов, любил бывать великий уральский писатель Дмитрий Мамин-Сибиряк. Считается, что именно в этой роще он черпал вдохновение для знаменитых романов «Приваловские миллионы», «Горное гнездо» и «Сестры».

Конкурс «Российское дерево года» проводится с 2017 года. Его цель – при-



Уральский-рабочий.рф

влечь внимание общества к сохранению природного и культурного наследия страны. В этом году за звание главного дерева России борются 78 уникальных номинантов из разных регионов. «Волшебный кедр» заявлен в общем списке под номером 21.

Сейчас свердловское дерево входит в десятку лидеров. Проголосовать за «Волшебный кедр» можно на официальном сайте акции: rosdrevo.ru.

све.рф

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!**4 ФИЛИАЛА В ЕКАТЕРИНБУРГЕ**

583/585-я проба – 4 600 р. за 1 г, 750-я проба – 5 700 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого.

Компания по покупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших федеральных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам. Ориентир на цену золотавалютной биржи, современный и точный процесс оценки.

Компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

1. Разбираем отличия скупки «Аурум» от работы ряда ломбардов.

Выгода и удобства при обращении в «Аурум» заключаются в том, что цена в скупке достаточно высокая. Ломбард зачастую принимает дешево – таким образом зарабатывает на том, что клиент не всегда может выкупить залог.

Федеральная сеть скупок «Аурум» ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. В скупке «Аурум» вы сразу получаете максимальную

стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

2. В чём главные особенности скупки «Аурум»?

Одна из крупнейших федеральных скупок России. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. Другие скупки могут принять всё как лом, по весу. За изделия, сданные в компанию «Аурум», вы получите значительно больше денег, так как часть изделий будет реализована именно в собственных магазинах, а не как лом.



ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ. НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОДОМ НА КАРТУ!

+7 (343) 343-41-03

РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 ДО 20:00

м. «Площадь 1905 года», просп. Ленина, 62, к. 2; ул. Комсомольская, 53
м. Проспект Космонавтов, улица Правды, 70-Г; просп. Космонавтов, 45



Получите летом +10 000 руб. к оценке! *



ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 р. к оценке! **

**Действует при сумме сделки от 20 000 руб. *Условия акции: +10 000 руб. выплачиваются при сумме сделки от 100 000 руб. Предложение действует с 01.07.2026 по 31.07.2026
Лицензия Л023-00119-77/00389972 от 22.12.2021 г. РЕКЛАМА. ООО «АУРУМ». ОГРН: 1207700387245. Юр. адрес: 127051, г. Москва, ул. Петровка, д. 26, стр. 2, подвал. № 1, ком. 29.

НАШ САЙТ: газетapенсионер.рф **Пенсионер** №27 (1309)
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

Общественно-политическое издание. Учредитель ООО «Истоки», г. Екатеринбург, ул. Шуваихинская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомплета 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 печатается в АО «Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдана номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 30.06.2026 г. Дата производства 30.06.2026 г.

Выход в свет 01.07.2026 г. Тираж 5 000 экз. Заказ 5187.

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

Корреспондент Т. Ковалева

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений Н. Каменецкая.

Отдел подписки тел. 8 995-743-10-48

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

