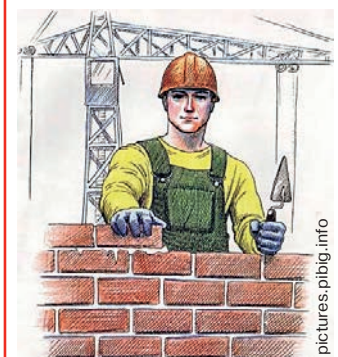




ТРИСТА ЛЕТ И ТРИ ГОДА ДЛЯ ГОРОДА – МОЛОДО!

ПРАЗДНИК

Татьяна Ковалёва
Фото ДИПа

В минувшую субботу Екатеринбург отметил 303-летие, умывшись затяжным дождём. С утра до вечера 1 августа в столице Среднего Урала выпало более 40 процентов месячной нормы осадков. Но погода не удержала горожан по домам. Большинство культурных событий праздника прошло по расписанию.

Занятно, но именно ради сухой и тёплой погоды в мэрии решили перенести торжества с третьей на первую субботу августа, когда тепло. Но нынешние дожди июня-июля плавно перетекли в август...

Торжество начали на площади Труда с молебна в часовне Святой Екатерины. На ее пороге глава города Алексей Орлов пообещал: «Я уверен, что через три-четыре года мы будем начинать наш праздник в храме Святой Екатерины».

Светским стартом Дня Екатеринбурга стало возложение цветов к памятнику основателям города Василию Татищеву и Вильгельму де Геннину. Руководители города и региона устлали подножие монумента букетами красных гвоздик и отправились поздравлять горожан с высокой сцены на берегу Исети.

«Екатеринбург – мегаполис с уникальным уральским характером, богатой историей и большими перспективами, – напомнил землякам Алексей Орлов. – За три века он прошёл масштабный путь от крепости-завода до одного из крупнейших промышленных, научных, культурных и спортивных центров нашей страны».

Губернатор Свердловской области Денис Паслер назвал Екатеринбург современным, динамичным и перспективным,

отметив, что «город отличается особым ритмом. В нём – энергия деловых кварталов, драйв молодёжных пространств, творческий дух выставочных залов, гул жилых районов и бесконечная музыка».

– Желаю каждому жить в ритме Екатеринбурга – энергично, ярко и с уважением к своему городу, – продолжил глава региона. – Пусть каждый новый день приносит радость и успех, а наш город не сбавляет оборотов: в 303 жизнь только начинается!

Не сбавляя оборотов, продолжился и праздник: 21 пара молодоженов торжественно зарегистрировала брак, сыграв «Городскую свадьбу» на сцене в Историческом сквере. Разыграли главный приз, одна из пар получила миллион рублей на свадебное путешествие.

Фестиваль духовых оркестров задал такого жару музыкальными цитатами известных рок-хитов в симфонической



с участием двух тысяч спортсменов. Затем – международный турнир по баскетболу, матчи по мини-футболу и турнир по кикбоксингу. Первый день завершился концертом российских «звезд».

На Плотинке горожане внимали гала-концерту в честь Года уральского рока. На сцене выступили легендарные Настя Полева, Егор Белкин, Владимир Шахрин, Александр Пантыкин и группа «Урфин Джюс». Их выступления сопровождались переводом на язык жестов. Завершающие песни Сергея Бобунца прошли под аккомпанемент фейерверка, ставшего финальным аккордом праздника.

«Но не спешите покидать любимый город», – советуют организаторы культурных и спортивных событий. Мероприятия в честь Дня города продлятся до конца августа. Так, в полдень 8 августа на Октябрьской площади стартует XI легкоатлетический марафон «Европа – Азия», который продлится два дня. В тот же день в Историческом сквере и на проспекте Ленина начнется День строителя. А в 15:30 на летней эстраде Камерного театра пройдет городской фестиваль авторской песни «Август» имени Евгения Липовича.

обработке, что зрители замерли под зонтами на противоположном берегу Исети. А когда дело дошло до финального марша «Прощание славянки», закричали музыкантам: «Браво!».

В Историческом сквере было много занимательного для взрослых и детей. Ближе к вечеру состоялся финал конкурса «Мисс Екатеринбург – 2026». А публика тем временем уже запрудилась зонтами екатеринбургский квартал Архангела Михаила, где 1 августа стартовал двухдневный спортивно-развлекательный фестиваль «Энергия РМК». В первый день его посетили около 65 тысяч человек, как сообщили организаторы. Тогда же состоялось открытие скульптурной композиции «Собор Архистратига Михаила» высотой около 16 метров. Прошел парад



**СТАРТОВАЛО ГОЛОСОВАНИЕ ЗА
«ДОСТОЯНИЕ СРЕДНЕГО УРАЛА»**

све.рф

Голосуем за достояние!

Оно продлится по 1 декабря на портале «Госуслуги» через платформу обратной связи. Жители региона старше 18 лет могут выбрать до пяти объектов.

«В нашем регионе есть хорошая традиция – ко Дню образования Свердловской области вручать символический знак «Достояние Среднего Урала». Свердловчане сами заявляют на народное голосование различные географические, исторические и инфраструктурные объекты, которые имеют особое значение для региона», – отмечал ранее губернатор Свердловской области Денис Паслер.

В этом году конкурс проходит в пятый раз, на участие в нем поступило 108 заявок. По итогам отбора экспертная комиссия Общественной палаты определила 15 объектов-претендентов, из которых свердловчане выберут победителей. «На Среднем Урале много уникальных объектов, о которых до сих пор знают далеко не все. Конкурс помогает рассказать о них жителям региона и всей страны», – отметил председатель Общественной палаты Свердловской области Александр Левин.

В 2026 году на голосование вынесены следующие объекты: Артинская коса; Белоярская атомная станция; Верхотурский кремль; знаки границы Европа – Азия (31 объект в Свердловской области); Ирбитский государственный музей изобразительных искусств имени В.А. Карпова; мемориал «Чёрный тюльпан»; музей разведчика Николая Кузнецова в Талице; Нижнетагильский подносный промысел; санаторий «Обуховский»; река Чусовая; село Нижнеиргинское – родина первого в России самовара; Уральский государственный академический русский народный хор; Уральский добровольческий танковый корпус; Уральский оптико-механический завод имени Э.С. Яламова; фарфор Сысерти.

Подушку безопасности на черный день сегодня имеют многие работающие уральцы. На какой срок ее хватит, выяснили в ходе опроса эксперты сервиса SuperJob.

**НА СКОЛЬКО ХВАТИТ
СБЕРЕЖЕНИЙ?**

«67 процентов экономически активных жителей Екатеринбурга так или иначе следят за своими доходами и расходами. Доля тех, кто не ведет учет своих финансов, составляет 33 процента», – сообщили аналитики. На вопрос о том, на сколько имеющихся сбережений хватит в случае потери всех источников дохода, 14 процентов респондентов рассказали, что смогут продержаться меньше месяца. Еще 18 процентов назвали срок от одного до двух месяцев, 16 процентов растянут кубышку до полугода.

«Средний запас финансовой прочности горожан, по оценкам самих опрошенных, составил 4,4 месяца, – говорится в исследовании, – 38 процентов признались, что вовсе не имеют сбережений». Мужчины чаще женщин ведут учет, строят планы на длительную перспективу и выше оценивают свой уровень финансовой грамотности.



/institute.vshnp.online



surgut.bezformata.com

РАБОЧИЕ РУКИ НАРАСХВАТ

В Свердловской области в список дефицитных вошли 24 профессии. В основном это рабочие специальности, а также медицинские работники.

На одну вакансию врача приходится лишь 0,9 активных резюме при норме от четырех, на вакансию фармацевта-провизора – 1,6 резюме, главврача или заведующего аптекой – 2,7, а медсестры или медбрата – 3,6. Среди рабочих и технических специальностей наиболее заметный дефицит зафиксирован среди дворников – всего 1,1 резюме на вакансию. Схожая ситуация наблюдается у маляров, штукатуров и отделочников (2,1), сварщиков (2,4), слесарей и сантехников (2,5), а также токарей, фрезеровщиков и шлифовщиков (2,7). Ощутима нехватка кадров и в общепите, сфере услуг, розничной торговле. Что касается предлагаемых зарплат, то для рабочего персонала в нашей области она сейчас в среднем составляет 100,4 тыс. рублей, для строителей – 114,9 тыс., для работников сферы продаж и обслуживания клиентов – 77,7 тыс.

А ЧТО С БЕНЗИНОМ?

news.mail.ru

На Среднем Урале очереди есть лишь на сетевых АЗС.

По результатам ежедневного мониторинга, который проводит антимонопольная служба, запасов бензина и дизтоплива в Свердловской области хватит минимум на неделю при активном потреблении населением.

Всего, по данным надзорного ведомства, на территории Свердловской области расположено 690 АЗС, из них 262 принадлежат трем крупным производителям и реализаторам автомобильного топлива, а 428 объектов – 74 независимым розничным продавцам. Собственных хранилищ у независимых участников рынка нет, они имеются исключительно у сетевиков, именно их данные и попадают в ежедневный мониторинг по запасам топлива.

ЖУЛИК НАКАЗАН

По иску прокурора Верхней Пышмы с злоумышленника в пользу пенсионерки взысканы денежные средства, похищенные у нее в результате мошеннических действий.

Прокуратура Верхней Пышмы провела проверку по обращению местной жительницы, 1948 г.р., о совершении в отношении нее мошеннических действий и причинении ущерба. Установлено, что в мае 2025 года потерпевшая, находясь под воздействием злоумышленников и действуя под их руководством, используя приложение банка, перевела стороннему лицу на банковский счет денежные средства в сумме 100 тыс. рублей.

По данному факту органами следствия возбуждено уголовное дело по ч. 2 ст. 159 УК РФ (мошенничество, с причинением значительного ущерба). В ходе расследования установлено, что получателем денежных средств являлась жительница Балашихи Московской области.

В целях защиты прав пожилой женщины прокуратура направила исковое заявление в Верхнепышминский городской суд о взыскании с владелицы счета суммы неосновательного обогащения в размере 100 тыс. рублей.

Благодаря принципиальной позиции прокурора суд удовлетворил исковые требования в полном объеме. Фактическое восстановление имущественных прав пенсионерки находится на контроле надзорного ведомства.

ПОБИТ СОМНИТЕЛЬНЫЙ РЕКОРД

Екатеринбург побил рекорд 139-летней давности: 1 августа 2026 года за сутки выпал 31 мм осадков – на 7 мм больше, чем в 1887 году. Это 41% от месячной нормы августа.

Самым дождливым местом стал поселок Катлым, там выпало 90 мм (98% нормы). На втором месте – Карпинск, на третьем – Североуральск.

На Среднем Урале июнь и июль 2026 года отметились рекордным количеством осадков. Свердловская область по этому показателю на 30-40% опередила Пермский край, где обычно дождей больше из-за предгорий.

Местные метеостанции зафиксировали в июне 200 мм осадков – максимум за последние 67 лет. В Екатеринбурге этот показатель достиг 196,8 мм, что значительно выше рекордного 1986 года.

Июль также выдался аномально влажным: в среднем по региону выпало 154,6 мм – абсолютный рекорд. Предыдущий максимум (142,9 мм) держался с 1994 года. А уже в первые сутки нынешнего июля в разных районах области выпало от 30 до 80% месячной нормы.

Последний месяц лета ожидается теплее климатической нормы: среднемесячная температура составит 15-19 градусов – на один градус выше обычных значений. Количество осадков в августе прогнозируется около нормы и выше.

По материалам сайтов

ЕКАТЕРИНБУРГ – ГОРОД ДЛЯ ЖИЗНИ

РАЗГОВОР О ГЛАВНОМ

Алла Баранова

В День города Екатеринбург был особенно красив. Фасады старинных домов, которые к празднику привели в порядок, сверкающие высоты и праздничные флаги поднимали настроение горожан и наших гостей.

Праздник только начинался. Начавшийся ранним утром ливень, может, и сократил людской поток, но настроения никому не испортил. Нарядные горожане и гости города весело шли по перекрытым для транспорта улицам.

В центре праздничного Екатеринбурга встретились мы с депутатом Законодательного Собрания Свердловской области Екатериной Есиной. Конечно, разговор пошёл о любимом городе, о настоящем и будущем его жителей, их проблемах, надеждах, планах...

- Я хорошо знаю и люблю наш город, – размышляет вслух Екатерина Анатольевна. – И отлично понимаю: Екатеринбург – это не только центр с подсвеченными фасадами, но и десятки микрорайонов, где люди каждый день идут по своим маршрутам – от подъезда до остановки, школы, поликлиники и работы. Для кого-то главное – безопасная дорога вечером. Для кого-то – дорога на работу без лишних пересадок. Для кого-то важно, чтобы новый район был не просто спальней, а местом для жизни, где есть работа в шаговой доступности, парки для прогулок и спортивные площадки на открытом воздухе.

Чтобы понять нужды земляков, достаточно рассмотреть хотя бы три истории, рассказанные избирателями на встречах. К примеру, молодая женщина не перестаёт удивляться тому, что в центре Екатеринбурга улицы освещены и обустроены, а в стороне от нарядных кварталов всё меняется. Вечером до определённого места – светло илюдно, а чуть дальше от центральной улицы становится темнее. Фонарей почти нет, переходы неудобные, разбитые. Здесь днем – просто неудобно, а вечером – тревожно и небезопасно.

Семья, живущая в отдалённом районе, обеспокоена тем, что добираться до

работы, поликлиники или места учебы приходится с пересадками. Маршруты и расписание сформированы так, что один автобус уходит за минуту до прихода другого, приходится долго ждать следующего. В час пик транспорт переполнен, не все помещаются, кто-то опаздывает. Люди отмечают: формально транспорт есть, но стыковки плохо продуманы, дорога занимает гораздо больше времени, чем могла бы. Если повезёт, добираться до работы минут за сорок, если нет, и полутора часов может не хватить.

История третья рассказана жителями нового района. Здесь за несколько лет выросли дома, а детсадов, школ, поликлиник, удобных пешеходных маршрутов и общественных пространств маловато. Во дворах – плотная парковка, дефицит мест в кружках рядом с домом, родители везут детей на занятия через полгорода, врачи и учителя перегружены. Жители говорят: мы сами выбрали этот район и вложились в жилье, но рассчитывали, что инфраструктура повседневной жизни будет расти вместе с домами, а не с заметным отставанием.

- Мы внимательно изучили ситуацию и стараемся сделать так, чтобы безопасные и удобные маршруты были не только в центре, но и в каждом районе: от подъезда до остановки, школы, поликлиники и места работы, – продолжает Есина. – Маршруты и расписание наземного транспорта, пересадки с учетом метро необходимо выстроить так, чтобы люди теряли в дороге меньше времени и сил. А новые и быстро растущие районы сразу закладывались и строились вместе с инфраструктурой для жизни, а не превращались в перенаселенные спальные кварталы.

Справиться с проблемами помогут три инициативы нашего блока.

Первая из них – привести в порядок освещение и безопасность дворов и повседневных маршрутов. В результате будут чётко обозначены проблемные места в районах: где не хватает света, где люди чувствуют себя небезопасно, какие конкретные шаги по каждому участку запланированы и что уже сделано.

Вторая инициатива – превратить наземный транспорт, пересадки и метро в единую систему. Результат – понятный для жителей план развития наземных маршрутов и пересадок, в котором уч-

тена связь с действующими станциями метро. Сокращается время ожидания, дорога по городу занимает меньше времени.

Третья инициатива – развитие инфраструктуры новых районов. Результат – ясная картина по школам, детским садам, поликлиникам и общественным пространствам в растущих районах: где уже есть перегрузка, какие объекты запланированы, на какие годы, как ведется контроль за их появлением.

Эту большую работу мы начинаем с анализа жизни в каждом из районов Екатеринбурга, смотрим, как люди добираются до назначенных точек. На встречах, приемах и через онлайн-обращения вместе с екатеринбуржцами отмечаем темные участки дороги, неудобную пересадку, перегруженную школу или детский сад, район без поликлиники или с дефицитом мест для прогулок. Эти обращения мы фиксируем в навигаторе проблем как дела, которые нужно провести по линии регионального Законодательного Собрания до официальных ответов и решений.

Дальше подключаем инструменты депутата: направляем запросы в органы власти и городские службы, выносим вопросы освещения, транспорта и инфраструктуры на профильные комитеты, поднимаем эти темы при рассмотрении областных программ по транспорту, безопасности и развитию городской среды. По каждому обращению добиваемся официальных ответов и действий в пределах полномочий. А там, где похожие истории повторяются в разных районах, инициируем отдельный разбор как общегородской проблемы, включение участков в планы работ и последующий контроль исполнения через парламентский контроль и публичные обсуждения.

Все ключевые шаги и результаты делаем открытыми: видно, какие маршруты и точки попали в повестку, какие решения приняты, какие объек-



Депутат Законодательного Собрания Свердловской области Екатерина Есина

ты и работы запланированы и на какие сроки. А главный критерий – можете ли вы в своем районе сказать, что ходить, ездить и жить стало спокойнее и удобнее, чем раньше.

- А как мы поймем, что стало лучше?

- По освещению и безопасности видно конкретный результат: проблемных мест становится меньше, дворы безопасны, маршруты становятся ровнее и спокойнее, люди перестают обходить «нехорошие» участки стороной.

По транспорту заметно, что добираться до работы, учебы или поликлиники стало быстрее: пересадки лучше стыкуются по времени, нет долгих простоев, понятно, как связаны между собой разные виды транспорта.

По новым и плотным районам видно, что социальные объекты действительно появляются: вводятся новые школы, детские сады, поликлиники и пространства для отдыха, а информацию о сроках и стадии каждого из них можно посмотреть применительно к своему району.

60 ЛЕТ ВМЕСТЕ!

ЮБИЛЯРЫ

Редакция
Фото из семейного архива

О наших давних читателях из Горного Щита, Иване Степановиче и Зое Александровне Редькиных, хорошо бы повесть написать.

Трудной, но удивительной жизнью они живут. И сейчас сплести вокруг себя такую большую и дружную семью, что ни в сказке сказать, ни пером описать. Даём слово их любящей дочери Валентине Леоновой: «У моих родителей 5 августа 2026 года – 60 лет семейной жизни. Родились они перед войной, отцы погибли

на фронте. А они смогли получить высшее образование, хотя было сложно в те годы.

Мама – учитель математики, 44 года проработала в школе и сейчас ещё помогает ребятам изучать этот важный предмет. Папа – агроном, трудился директором совхоза. Долго работал и в подопитомнике «Уральский». Сейчас папа продолжает заниматься новыми сортами картофеля. А его яблони, где на каждом дереве привито до пяти-шести сортов яблок, растут теперь не только в родительском саду, но и в наших усадьбах.

Нас, детей, у них четверо, а еще восемь внуков и один правнук. Но родни по маминой и папиной линии гораздо больше. Мама интересуется жизнью всех, помнит по именам, не забывая звонить. В этом ей помогает большой

календарь, в одной клетке которого порой записано несколько имён тех, кого важно поздравить. В нашей большой семье есть врачи, фармацевты, бухгалтеры, инженеры-ядерщики.

Мама с папой – очень мудрые, трудолюбивые, отзывчивые, гостеприимные. Помогают людям – где рублём, где словом, где делом. И нас научили быть такими же ответственными и жизнерадостными. Их девиз: жить, осваивать новое и стремиться к большему. Быть нужными близким и своей стране».

Грядущей осенью Зое Александровне исполнится 85 лет, Ивану Степановичу – 88. Газета «Пенсионер» поздравляет юбиляров с 60-летием семейного счастья! Пусть оно продлится дольше. Добра вам и здоровья!



СОЗИДАЛИ СТРАНУ И СЕБЯ



Подполковник в отставке
Игорь ЛЫНДИН

6 августа Железнодорожным войскам России исполняется 175 лет. Возраст немалый, но войска, созданные техническим прогрессом, по-прежнему молоды. Ведь жизнь не стоит на месте, и новым поколениям военных железнодорожников приходится решать задачи более масштабные, чем их предшественникам, а для этого нужны соответствующая техника и навыки.

Военные железнодорожники не только защитники Родины, но и создатели её транспортной мощи.

Автору этих строк довелось прослужить в войсках ровно 25 лет. В 1978 году я, лейтенант, выпускник Симферопольского высшего военно-политического строительного училища, стал участником строительства вторых железнодорожных путей на участке Мукачево – Воловец. Это ныне Закарпатская область Украины. Проживавшие там русины и украинцы относились к нам с уважением, ведь мы строили для них. И больно осознавать, что по железнодорожной линии, проложенной моими руками, ныне идут военные грузы из Европы для вооружённых сил Украины.

А затем был БАМ – Байкало-Амурская железнодорожная магистраль. Её длина от Усть-Кута до Комсомольска-на-Амуре более 3000 км. Половину БАМа от Тынды на восток с 1974 года строили военные железнодорожники.

Я оказался на БАМе в марте 1981 года, когда воинский эшелон доставил батальон механизации земляных работ, где я был заместителем командира роты по политической части, из весеннего солнечного Баку на таёжную станцию Дипкун, где по ночам был 20-градусный мороз, а снег и не думал таять.

С той поры прошло много лет, до недавнего времени почта приносила отсюда письма, ныне – связь через соцсети. И хотя там, как и по всей нашей стране, жизнь не из лёгких, сквозят в сообщениях оптимизм и надежда на лучшее. И думается, что без этих человеческих качеств вряд ли подняли бы такую великую и трудную стройку, как БАМ.

Первые строители пришли в Дипкун в суровом январе 1975-го. Тогда это был всего лишь распадок на берегу одноименного ручья. В ту пору 4-й железнодорожной бригадой, начавшей здесь обживать, командовал подполковник П. Цыганков. Впоследствии соединением руководили офицеры Б. Болдырев, А. Малахович, Н. Фесенко, В. Куркин, А. Недужий. О славном вкладе военных железнодорожников в строительство станции и поселка напоминает мемориальная доска, установленная на фасаде железнодорожного вокзала.

А начиналось всё так.

Старший прапорщик Александр Воробьев, прибывший на БАМ в числе первых, рассказывал:

«Морозы стояли суровые. Даже металл не выдерживал. Помню, ещё до разгрузки эшелона на станции Сковородино, что на Транссибе, у нас сыграли тревогу: капоты некоторых автомобилей оказались открытыми. Проверили двигатели – все в порядке. Охранники в один голос твердили, что бдили всю ночь, никаких злоумышленников не видели. Потом выяснили, что замки капотов открылись от мороза. Сильно охлажденный металл сжался и запоры уже не могли удержаться в гнездах...»

Дальше военным железнодорожникам предстояло пройти путь от Сковородино по автотрассе до Тынды, а оттуда – через нехоженую тайгу на восток. О том, каков был этот путь, подполковник запаса Э. Мартишенок вспоминал: «Ранним зимним утром семьдесят пятого первая колонна из десятка единиц различной техники, груженная необходимым имуществом для первоначального обустройства на новом месте, в сопровождении мощных бульдозеров и тягачей двинулась в путь. Колонну возглавлял офицер В. Рудяк. Забегая вперёд, скажу, что то расстояние, которое сейчас автомобиль проходит максимум за шесть часов, участники этого, можно сказать, исторического рейса прошли за две недели. Да это и понятно. От Тынды до будущей станции Маревая шли по извилистому руслу Гилюя, а потом – по едва намеченному зимнику. В некоторых местах приходилось продвигаться почти на ощупь. Но, несмотря на все встретившиеся в пути трудности,

на исходе 14 суток головная машина прибыла к намеченному месту. Когда колонна сосредоточилась и экипажи покинули кабины, над тайгой раздалось громкое «Ура!». В воздух полетели рукавицы, шапки. Чувства этих людей можно понять. Они одержали свою первую победу над суровым краем, преодолев две сотни километров таежного бездорожья и обеспечив прибытие колонны к месту назначения без потерь.

Среди этих первых дипкунцев были офицеры Ефименко, Рева, прапорщик Слепко, сержант Иванец, рядовые Дик, Руф...

А когда отшумел шквал эмоций, немедленно начали обживать. Первым делом развели большой костёр. Сложили и накрыли брезентом продовольствие...

«Первую ночь провели в палатке, установленной прямо на снегу, – делился участник этого героического рейда старший прапорщик А. Воробьев. – Внутри настелили кедрового лапника и попытались уснуть. Утром просыпаюсь... и не могу встать. Спросонек испугался: кто-то меня держит за одежду. Я трепыхаюсь, а ребята смеются. Оказалось, что кожух, в котором я спал, за ночь примёрз к лапнику, а тот – к земле. Пришлось вылезать из тулупа, как бабочка из кокона. А потом уж и его оттирать. Долго потом надо мной подшучивали. Но я не обижался. Без юмора нам тогда бы не выжить.

первая автоколонна подмосковных строителей. И посёлок стал разрастаться. Сперва вширь: срубы, вагончики. Затем ввысь: котельная, многоэтажные дома, школа, детский сад на 140 мест. Силами СМП «Подмосковье» и строительно-монтажного поезда № 706 Дипкун обустроивался.

А благодаря целеустремленности и энергичности жены офицера Волкова и поддержке командования бригады заработала детская музыкальная школа, чуть ли не первая на БАМе.

Со временем появились в поселке два благоустроенных детских сада, а один из них – «Оленёнок» – даже с бассейном. Моей младшей дочке Александре, рождённой в 50-градусные морозы в январе 1987 года в Тынде, а зарегистрированной под номером.... в Дипкуне, выпала удача два года походить в «Оленёнок». Есть у неё мечта когда-нибудь проехать по БАМу и пройти по улицам Дипкуна, посмотреть на сруб, где приняла в корыте первые в своей жизни водные процедуры. Проведать пятиэтажный многоквартирный дом на улице Мира, в котором прожила с двух до пяти лет.

Культурно-оздоровительный, культурный центры внесли новую струю в жизнь дипкунцев. Железнодорожники получили в своё распоряжение дом отдыха локомотивных бригад, пункт технического обслуживания локомо-



Чувство долга и оптимизм – вот что нам помогло преодолеть все трудности. А через два дня мы уже соорудили два сруба под палатки, натянули их и справили новоселье».

О тех первых днях мой сослуживец Александр Симаков написал такие строки:

*Здесь будет станция Дипкун.
Ну а пока без лишней спешки
Геодезист, вихраст и юн,
В апрельский снег вонзает вешки...*

Весенним днём 1975-го к военным железнодорожникам прибыло подкрепление – высадился вертолетный десант специализированного строительно-монтажного поезда «Подмосковье», задачей которого было возведение станционного посёлка. В июле того же года, совершив почти двухсоткилометровый марш через нехоженую тайгу, в Дипкун пробилась

тивов. Появились в Дипкуне дистанции – пути и связи. А обосновавшийся там леспромхоз завязал связи с Китаем и Японией.

И сегодня там жизнь продолжается. Время пути до Тынды на поезде – четыре часа, на автомобиле – чуть больше. Для его строителей посёлок самый любимый, сродни первенцу. Ведь в каждом его уголке большой труд, душевное тепло людей, сочетавших романтику с высочайшими выдержкой, работоспособностью, верой, что все ими сделанное необходимо стране. А годы, проведённые там, в тайге, с неизбежным на стройках бытовым неустройством, лишениями, оказались на поверку самыми счастливыми в их жизни. Да и моей тоже. Ибо мы создавали: станцию, дорогу, но более всего – самих себя и свои судьбы.

ПЕРВЫЙ



09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.30 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+
12.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 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 «ПАРМСКИЕ ФИАЛКИ» 16+

РОССИЯ



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 «ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ» 16+

НТВ



08.25, 10.35 Т/С «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 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 ДНК 16+
16.45, 20.00 Т/С «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» 16+
22.10 Т/С «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
09.00, 11.00, 15.20, 17.55 НОВОСТИ
09.05, 23.10 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25 «СЮРПЛАС». СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.55, 21.00 ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА. ПЛАВАНИЕ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ФРАНЦИИ
15.25 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.35 II ВСЕРОССИЙСКАЯ СПАРТАКИАДА. ФЕХТОВАНИЕ. РАПИРА. МУЖЧИНЫ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ УФЫ
18.00 ГРОМКО. ПРЯМОЙ ЭФИР
19.20 ФУТБОЛ. АЛЬФА-БАНК РОССИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ОБЗОР ТУРА 6+
20.25 МАТЧ! ПАРАД 16+
23.45 БИЛЬЯРД. ВЕТООМ ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МОСКВЫ

КУЛЬТУРА



07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО
07.35 Х/Ф «ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛЫЕ»
09.15 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
10.15 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ
10.55 Х/Ф «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА»
12.00 Д/Ф «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ»
12.45 КОЛЛЕКЦИЯ ПЕТРА ШЕПОТИННИКА
13.25 Д/Ф «ПРЕДКИ НАШИХ ПРЕДКОВ». «ИСТОРИЯ ТЮРКОВ. ЗАГАДКА АЛТАЙСКОЙ ПРАРОДИНЫ»
14.10 Х/Ф «ЦЫГАНСКАЯ КЛЯТВА»
15.00 Д/Ф «ОТЦЫ И ДЕТИ»
15.35 «ПРОЩАЙ, XX ВЕК! ИЗБРАННОЕ. «РЕСТАВРАТОР ВСЕЯ РУСИ САВВА ЯМЩИКОВ»
16.15 Д/Ф «ЧЕЛОВЕК И ЛОДКА»
17.15 КОД ДОСТУПА
17.45 Д/Ф «СВИДЕТЕЛИ ВРЕМЕНИ»
18.25 Т/С «СВЯТАЯ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА»
19.45 Д/Ф «ИСТОРИЯ ПРЕОБРАЖЕННОГО ПОЛКА, ИЛИ ЖЕЛЕЗНАЯ СТЕНА»
20.30 Х/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
23.00 СПЕКТАКЛЬ «ДАЧНИКИ НА БАЛИ, ИЛИ «АССА» 30 ЛЕТ СПУСТЯ» 18+

Домашний



06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.20 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.35 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
11.45 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.50 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.25, 02.00 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.00 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.35 Х/Ф «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ» 16+
19.00 Х/Ф «ПОД МАСКОЙ ЛЮБВИ» 16+
23.20 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

МИР



06.15 Х/Ф «ЧЕРЕЗ ГОБИ И ХИНГАН» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
08.30, 10.10 Т/С «СМЕРШ» 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
15.10, 20.25 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
21.15 Х/Ф «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ» 16+
01.00 ПЕРВЫЙ ЕВРАЗИЙСКИЙ КАНАЛ 12+

ЗВЕЗДА



06.00 НЕ ФАКТ 12+
07.10, 09.20 Х/Ф «ВОР» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.55, 00.10 Х/Ф «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЛЕТ» 12+
11.50, 13.20 Х/Ф «ВОЕННЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ» 16+
14.20, 17.10 Т/С «ВСЕ СНАЧАЛА» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.40 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
22.05 Х/Ф «ФАРТОВЫЙ» 16+

ТВ Центр



08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.40 Х/Ф «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ» 16+
10.35 Д/Ф «БРАТЬЯ ВАЙНЕРЫ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Х/Ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ
15.05 Т/С «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
17.00 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10 Х/Ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-2» 16+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+

СПАС



12.05 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 ЗАВЕТ ЖИЗНЬ ХРИСТА 6+
05.55, 09.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
06.55 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+
08.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
10.00, 20.30 ОТ ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ВОСКРЕСЕНЬЯ 6+
10.15, 17.05 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+
10.40 Д/Ф «СМОЛЕНСКАЯ ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ. ЦИКЛ ЛИКИ БОГОРОДИЦЫ» 0+
11.15 Д/Ф «МОНАХ» 0+
12.15, 12.45 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.10 Х/Ф «ЭТО МЫ НЕ ПРОХОДИЛИ» 6+
15.15 Х/Ф «ПУТЬ К ПРИЧАЛУ» 6+
17.30 Х/Ф «ЧЕРЕЗ ГОБИ И ХИНГАН» 12+
19.15 БЕСОГОН 18+
20.45 Д/Ф «ЗОВИНО СТОЯНИЕ». 12+
21.50 Х/Ф «ЦЫГАН» 12+
22.50 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
23.20 АНГЕЛЫ И БЕСЫ 12+

5 канал



09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
06.10, 07.00, 08.00 Т/С «ПРИЗРАК» 16+
09.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/С «СВОИ-7» 16+
13.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
14.20, 15.15 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
16.05, 23.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.35, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

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, 13.30, 18.00, 20.45, 23.15 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
08.30, 16.00 БОЛЬШОЙ СКАЧОК 12+
12.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
12.25 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ 16+
13.00, 16.30 Д/Ф «РОССИЯ XXI ВЕК» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «НИНА САЗОНОВА. ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ» 12+
15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
15.25 НОВОСТИ ТМК 12+
15.45 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
17.10 Д/Ф «ЦАРЕУБИЙСТВО. СЛЕДСТВИЕ ДЛИННОЮ В ВЕК» 12+
18.30, 20.30, 23.00, СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
18.50 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+
20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
01.30 ВМЕСТЕ ПО РОССИИ 12+

ОТР



06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30, 02.20 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
07.20 Х/Ф «ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ...» 16+
08.40 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ 12+
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 «ЧЕЛОВЕК +. БУДУЩЕЕ НАШИХ ЧУВСТВ» 12+
17.15 Х/Ф «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА» 12+
19.00 ПРЕОДОЛЕНИЕ 12+
19.40 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО 12+
22.15 Х/Ф «УХОДЯ-УХОДИ» 16+
23.40 Т/С «МАГОМАЕВ» 16+

РЕН ТВ



18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
15.00 ДИКИЙ, ДИКИЙ МИР 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
21.00 Х/Ф «ОГРАБЛЕНИЕ В УРАГАН» 16+
23.25 Т/С «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ» 16+

ВТОРНИК, 11 АВГУСТА

ПЕРВЫЙ



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, 22.45 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 «ПАРМСКИЕ ФИАЛКИ» 16+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
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 «ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ» 16+
00.45 Т/С «АННА МЕДИУМ» 16+

НТВ



08.25, 10.35 Т/С «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 ДНК 16+
16.45, 20.00 Т/С «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» 16+
00.30 МАСКА 12+
03.55 Т/С «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
09.00, 11.00, 14.45, 17.55 НОВОСТИ
09.05, 18.00, ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 16.05 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25 ПО ДОМАМ. АНДРЕЙ ТАЛАЛАЕВ 12+
11.55, 21.00 ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА. ПЛАВАНИЕ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ФРАНЦИИ
14.50 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 II ВСЕРОССИЙСКАЯ СПАРТАКИАДА. ФЕХТОВАНИЕ. РАПИРА. ЖЕНЩИНЫ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ УФЫ
18.55 ФУТБОЛ. FONBET КУБОК РОССИИ. «ДИНАМО-СПБ» (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)-«ФК 10» (МОСКВА). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.45 БИЛЬЯРД. ВЕТООМ ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МОСКВЫ

КУЛЬТУРА



07.35, 18.25 Т/С «СВЯТАЯ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА»
08.45 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ
09.15 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
10.15 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ
10.55 Х/Ф «ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО ДЕТСТВА»
12.00 Д/Ф «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ»
12.45 КОЛЛЕКЦИЯ ПЕТРА ШЕПОТИННИКА
13.25 Д/Ф «ИСТОРИЯ ПРЕОБРАЖЕННОГО ПОЛКА, ИЛИ ЖЕЛЕЗНАЯ СТЕНА»
14.10, 20.35 Х/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
15.35 «ПРОЩАЙ, XX ВЕК! ИЗБРАННОЕ. «НЕВЕСЕЛЫЙ СОЛДАТ ВИКТОР АСТАФЬЕВ»
16.15 Д/Ф «ЧЕЛОВЕК И ЛОДКА»
17.15 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ
17.45 Д/Ф «СВИДЕТЕЛИ ВРЕМЕНИ»
19.45 Д/Ф «ИСТОРИЯ СЕМЕНОВОГО ПОЛКА, ИЛИ НЕБЫВАЕМОЕ БЫВАЕТЬ»
22.00 ОПЕРА ДЖ.РОССИНИ «СЕВИЛЬСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК»

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, 02.00 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «ЦЕНА ОШИБКИ» 16+
19.00 Х/Ф «СЧЕТ ЗА НЕЛЮБОВЬ» 16+
23.20 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

МИР



10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
06.15 Х/Ф «БУМБАРАШ» 16+
08.50, 10.10 Т/С «ЯЛТА-45» 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
15.10, 20.25 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
21.15 Х/Ф «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК» 16+
22.45 Х/Ф «ХОД КОНЕМ» 16+

ЗВЕЗДА



06.35 Х/Ф «ФАРТОВЫЙ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20, 13.20 Т/С «ВСЕ СНАЧАЛА» 16+
14.05, 17.10 Т/С «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.40 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
22.05 Х/Ф «ВОР» 16+
00.10 Х/Ф «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА» 12+

ТВ Центр



08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ» 16+
10.35 Д/Ф «СЕРГЕЙ ШАКУРОВ. ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.55 Х/Ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ
15.05 Т/С «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
17.00 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10 Х/Ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-3» 16+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 Д/Ф «ВОЙНА ЗА СОВМЕСТНО НАЖИТОЕ» 16+

СПАС



11.50 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
09.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
06.55, 12.30 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+
08.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
10.00, 20.25 ОТ ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ВОСКРЕСЕНЬЯ 6+
10.15 Д/Ф «СВЯТАЯ НИКОЛАЙ УГОДНИК» 0+

КОМПЕНСАЦИЯ ЗА КАПРЕМОНТ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

ЛЬГОТЫ

Татьяна Ковалева,
по материалам сайта: fkr66.ru

Десятый год действует в России эта льгота для россиян, перешагнувших 70-летний рубеж. Мы спросили наших читателей, оформили они такую компенсацию или даже не слышали о ней? А заодно справились в Региональном фонде содействия капитальному ремонту общего имущества в многоквартирных домах Свердловской области о том, кто имеет право на эту льготу, каков её размер, куда и какие документы надо предоставить для её оформления.

«Слышала, но позвали на работу...»

Анна Дёмина, 72 года, Алапаевск:

- О компенсации за капремонт слышала. Как юбилей отметила, так собиралась её оформить. Но позвали на работу, и я решила: пока силы есть, поработаю и обойдусь без этой льготы.

Василий Стрежнев, 79 лет, Екатеринбург:

- Уже лет пять, как возвращают мне половину оплаты за капремонт. Пока жили с женой на две пенсии, как-то справлялись с квитанциями ЖКХ и о льготах не думали. Но остался один, приходится считать каждую копейку. Соцработница рассказала про компенсацию за капремонт. Сын помог собрать справки и отдать их, куда надо. Одушка у меня всего на 31,5 жилых метра. Ежемесячная компенсация платы за капремонт невелика. Но за год набегает приличная сумма.

Елена Антропова, 83 года, Первоуральск:

- Пока жила в городской квартире, пользовалась. В соцзащите мне всё объяснили, даже справки-документы помогли собрать. И компенсацию я получала. Но только по нормативу – на 33 квадратных метра. А трёхкомнатная квартира у меня была вдвое больше по площади. Невыгодно мне стало одной в такой жить. Недавно мы с дочерью её продали, я переехала к ней. У нас большой частный дом. Так что ремонтируем все сами. Без компенсаций.

Юрий Минеев, 71 год, Красноуфимск:

- Я только что уволился с основной работы. Но у меня ещё есть подработка. И жена в свои 65 лет никак не соберётся на отдых. То детям надо помочь, теперь – внукам. Вот как станем жить на одну пенсию, так и о льготах подумаем.

Марина Сошкина, 70 лет, Нижний Тагил:

- С 55 лет живу на пенсию. Хрущёвка моя мала, но квартплата всё равно бьёт по карману. Как переведут пенсию на карту, я сначала по квитанциям за свет, воду, газ, вывоз мусора и капремонт заплачу, а потом уже иду в магазин – постным маслом и крупами запасаюсь. От компенсации за капремонт, конечно, не откажусь. Только

растолкуйте простыми словами, какие справки надо собрать, куда отнести, чтобы её оформить?

Развенчиваем мифы

Обзвонили мы ещё с десятков читателей. И стало ясно, что они, как и их соседи по подъезду, не оформляют положенную льготу, но верят мифам о компенсации за капремонт. Вот пять самых распространённых заблуждений:

1. Миф: «После 80 лет взносы за капремонт вообще не нужно платить, компенсация – 100%».

Реальность: стопроцентная компенсация не означает, что вы ничего не платите. Сначала вы вносите полную сумму по квитанции, и только потом государство возвращает вам деньги. Более того: компенсация считается не от всей площади вашей квартиры, а от регионального норматива. Для одиноко проживающего в Свердловской области это 33 кв. м. За метры сверх норматива вы платите полностью. Основание – Закон Свердловской области от 28.03.2016 № 32-ОЗ.

Пример расчёта на 2026 год: минимальный взнос в регионе – 18,81 руб./кв. м. Если пенсионер в возрасте 80+ живёт один в квартире 60 кв. м, компенсация будет: 33 кв. м × 18,81 руб. = 620,73 руб. За оставшиеся 27 кв. м он платит сам: 27 × 18,81 = 507,87 руб. Итого в месяц: 620,73 (возврат) + 507,87 (собственная оплата) = 1 128,6 руб.

2. Миф: «Если мне 70+, я уже автоматически получаю компенсацию».

Реальность: льгота не назначается автоматически. Нужно подать заявление в управление социальной политики, МФЦ или через портал «Госуслуги». К заявлению прикладывают копию паспорта и документы, подтверждающие отсутствие долгов по ЖКУ.

3. Миф: «Если я живу с внуком-студентом, мне всё равно положена компенсация».

Реальность: ключевое условие – состав семьи. Компенсацию получают те, кто проживает одиноко или в семье, состоящей только из неработающих пенсионеров и/или неработающих инвалидов I и II групп. Если в квартире зарегистрирован трудоспособный человек, к примеру, даже студент, который подрабатывает или получает стипендию, не покрывающую прожиточный минимум, то право на льготу по капремонту теряется.

4. Миф: «Можно получать и компенсацию по капремонту, и льготу по ЖКУ, например, как ветерану труда, одновременно».

Реальность: если у гражданина есть право на несколько мер социальной поддержки (по закону о капремонте и по другому закону – федеральному или региональному, например, для ветеранов труда), он должен выбрать что-то одно. Нельзя сложить две льготы, нужно посчитать, какая из них выгоднее в конкретной ситуации.

5. Миф: «Если у меня есть задолженность по другим коммунальным платежам, компенсацию за капремонт всё равно назначат».



bank.yuga.ru

Реальность: наличие задолженности по оплате жилого помещения и коммунальных услуг, в том числе – по взносам на капремонт, может стать основанием для отказа в назначении компенсации. Перед подачей заявления стоит проверить и погасить долги.

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ ПОДГОТОВИТЬ

Обычно просят:

- Паспорт заявителя.
- Документ, подтверждающий право собственности на жильё (выписка из ЕГРН, договор купли-продажи, дарения и т.п.). Иногда ведомство может запросить эти сведения самостоятельно, но лучше иметь под рукой.

- СНИЛС.

- Квитанцию об оплате взноса на капремонт за месяц, который предшествует месяцу обращения.

- Справку о составе семьи, если от этого зависит расчёт льготы. Например, для подтверждения, что вы живёте один или с неработающими пенсионерами/инвалидами I–II групп.

- Копию трудовой книжки, если у вас бумажная версия, чтобы подтвердить, что вы не работаете.

- Реквизиты банковского счёта или карты (желательно «Мир») для перечисления компенсации.

- Документ, подтверждающий льготный статус. Например, пенсионное удостоверение, справка об инвалидности, удостоверение ветерана.

- Согласие на обработку персональных данных: оно нужно, чтобы ведомство могло сделать запросы в другие инстанции для проверки.

КУДА ПОДАВАТЬ:

- В отдел социальной защиты населения по месту жительства.

- В МФЦ «Мои документы». Специалисты помогут заполнить заявление и отсканируют документы.

- Онлайн, через портал «Госуслуги».

Несколько важных нюансов

Льгота предоставляется только на одно жилое помещение в собственности.

Для пенсионеров 50 процентов компенсации положено при возрасте от 70 лет, 100-процентная – с 80 лет.

После подачи заявления его обычно рассматривают в течение 8–10 рабочих дней. При положительном решении компенсацию начнут перечислять ежемесячно. Если вы после этого устроились на работу или прописали на свою жилплощадь трудоспособного человека, сообщите об изменении своего статуса туда же, где оформляли льготу.

КАК МНОГО НАС, КОМУ ЗА 70, ЖИВЁТ В МНОГОКВАРТИРНЫХ ДОМАХ?

По данным Росстата и территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Свердловской области, доля людей «серебряного» возраста старше 70 лет, проживающих в многоквартирном жильё, составляет 15–18 процентов от общего числа пенсионеров региона.

Число может варьироваться в зависимости от муниципалитета: в Екатеринбурге и крупных городах доля выше, в сельской местности – ниже, там преобладает индивидуальное жилищное строительство.

«ПОСРЕДИ НИГДЕ» – ГОРДОСТЬ МАЛОГО ТУРЫША

ИНИЦИАТИВА

Как побывать «Посреди нигде»? Ответ на этот вопрос с каждым годом узнаёт всё больше уральцев и гостей Свердловской области. И находится это загадочное место в деревне Малый Турыш Красноуфимского муниципального округа.

На самом деле «Посреди нигде» – это фестиваль, который уже несколько лет проходит в начале августа в точке, равноудалённой от Екатеринбурга и Перми.

В этом году в Малый Турыш снова приехали сотни гостей. Они с удовольствием покупали билеты, понимая, что все вырученные деньги направят на строительство и благоустройство общественного центра, который станет новым местом притяжения для жителей и туристов.

«Фестиваль «Посреди нигде» – яркий пример того, как культурная инициатива становится настоящим инструментом развития территории. Каждый приобретенный билет – это вклад в будущее деревни. Такие проекты объединяют людей, раскрывают потенциал малых населенных пунктов и показывают, что культура способна менять жизнь к лучшему», – отметил министр культуры Свердловской области Илья Марков.

Малый Турыш расположен почти на одинаковом расстоянии от Екатеринбурга и Перми, благодаря чему предлагает гостям из двух регионов современное искусство, музыку, гастрономию и отдых на природе.

За такую возможность земляки благодарят уроженку села Гузель Санжапову – энтузиастку, которая стремится сохранить самобытность и национальную привлекательность своей малой родины.



Она с нуля создала в Малом Турыше бизнес по производству мёда, варке варенья, заготовке травяных чаев, пошиву нарядов с национальными орнаментами. Сейчас молодежь обычно в город уезжает, а она, наоборот, оставила престижную работу в Москве и приехала домой, чтобы помочь отцу собрать пасеку. В итоге вся деревня стала у нее работать. А чтобы поставить продвижение национальной самобытности родной территории на широкую ногу, Гузель задумала большой фольклорный фестиваль как социальный проект. После завершения мероприятий вся созданная инфраструктура остается в деревне и работает на развитие территории. В общественном центре, который строится на средства от фестиваля, разместятся магазин, пекарня, образовательное пространство и номера для туристов. В на-

следствие от фестивалей Малому Турышу уже достались яблоневый сад, костровая зона, пергола с качелями и 45-метровый арт-объект «Посреди нигде», ставший точкой притяжения для любителей современного искусства.

«Мне нравится наблюдать, как люди меняются за один день. Приезжают уставшие, мысленно еще отвечают на рабочие сообщения, а через несколько часов уже бегают босиком по полю, знакомятся друг с другом, танцуют и никуда не спешат. Для меня фестиваль – это возможность показать, что маленькая деревня может стать местом, куда хочется возвращаться снова и снова, где каждый гость может, отдыхая и получая удовольствие, внести весомый вклад в ее развитие», – рассказала Гузель Санжапова.

По материалам ДИПа



Наше сердце нуждается в полноценном «питании»!

Болит голова, скачет пульс или давление? Возможно, главная причина этих симптомов – снижение сократительной способности мышц и сосудов. И с этой проблемой можно справиться.

С годами мышцы тела слабеют, это естественно. Мы медленнее ходим, нам тяжелее поднимать сумки, но это еще не всё. Вместе с мышцами рук и ног слабеет сердце и сосуды, состоящие из мышечных волокон.

Представьте старый растянутый шланг. Его дряблые стенки едва держат напор, могут порваться. То же с сосудами: они теряют эластичность, становятся ломкими. Отсюда скачки давления, синяки, появившиеся без видимых причин, отеки. Сердце – тоже мышца. Ослабев, оно хуже качает кровь. Кровь застаивается, не доносит до органов кислород. Появляются одышка, слабость, тяжесть в ногах, головные боли, ухудшается память. А когда «мотору» совсем тяжело, давление пляшет, начинается тахикардия, возникают боли за грудиной.

Многие люди списывают проблемы с сердцем и давлением на возраст или холестерин. В чем их главная ошибка, нам рассказал врач-кардиолог, кандидат медицинских наук Иван Петрович Литвинов:

— «Сердце пошаливает» или «сосуды забились холестерином» — так обычно объясняют проблемы. Но дело не только в холестерине. Главное: мышцы сердца и сосудов потеряли способность полноценно сокращаться. Это приводит к застою крови, скачкам давления, риску тромбов, инсультов и инфарктов. Сосуды не проталкивают кровь, сердце не качает с нужной силой — система дает сбой. Лечить надо не симптомы, а восстанавливать тонус мышц сердца и сосудов.

— Как же помочь сердцу и сосудам вернуть этот тонус?

— Вернуть тонус мышечным волокнам сердечно-сосудистой системы можно, если правильно «подкормить» их. С этой задачей достаточно хорошо справляется эликсир «Кардилаза». В его составе растительные компоненты, которые способствуют укреплению сердца и сосудов. Благодаря необходимой поддержке, к мышцам постепенно возвращается способность полноценно сокращаться. Сердце начинает работать ровню, кровь движется свободно, не давая гипертонии и тромбозу ни единого шанса. Холестериновые бляшки и тромбофлебит теряют почву для развития, потому что кровоток восстанавливается.

— А что конкретно меняется в самочувствии пациента?

— Нормализуется давление и исчезает одышка. Уходят головные боли и головокружения, улучшается память — мозг наконец получает достаточно кислорода. Исчезает тяжесть в ногах и отеки. Сердце работает ровно, без перебоев, снижается риск развития инфаркта и инсульта. А если сосудистая катастрофа уже произошла, именно укрепление сердечной мышцы и поддержание сосудистого тонуса поможет быстрее и качественнее восстановиться.



Литвинов Иван Петрович

Как получить помощь

Когда сердце и сосуды теряют мышечный тонус, таблетки лишь временно снимают симптомы. Эликсир «Кардилаза» работает иначе: поддерживает сами мышцы сосудов и сердца, возвращая им способность полноценно сокращаться и проталкивать кровь.

Не упустите возможность пропить этот эликсир. До 16 сентября 2026 года открыта запись на получение «Кардилазы» в рамках программы поддержки людей старшего возраста. Это не продажа, а реальная возможность для тех, кто хочет укрепить сердце и сосуды без химии и затрат.

Чтобы записаться, позвоните по телефону 8-800-303-05-55 и назовите номер заявки 3844. Количество мест ограничено.

Внимание! Программа действует только для граждан, рожденных в СССР (до 1990 года). При получении необходимо предъявить паспорт!

ПОЛЁТ «ШМЕЛЕЙ»

Старт очередного чемпионата России среди команд Футбольной национальной лиги (ФНЛ) – второго по силе дивизиона отечественного футбола – показал: екатеринбургскому «Уралу» придётся сильно постараться, чтобы занять одно из двух первых мест и взлететь в РПЛ.

«Шмели» начали свой третий сезон в подэлитном дивизионе и в третий раз поставили перед собой задачу возвращения в сильнейший класс отечественного футбола – Российскую премьер-лигу. Однако результаты стартовых матчей турнира вызвали сомнения в способности команды добиться нужного результата.

По прогнозам специалистов, «Урал» в первых трёх турах должен был брать либо максимум очков – 9, либо – по крайней мере 7. Допускалась ничья в домашней встрече с другим претендентом на повышение в классе – столичным «Торпедо».

Но в реальности всё получилось гораздо хуже. Москвичам екатеринбуржцы проиграли, пропустив единственный мяч уже в добавленное время. Потом «Урал» разгромил крепкий красноярский «Енисей» (3:0), но в третьем туре вновь оступился, сыграв на выезде вничью с дебютантом ФНЛ – «Ленинградцем» (0:0).

В результате после трёх матчей «шмели» занимали в турнирной таблице место в конце первой десятки, имея в активе всего 4 очка – меньше половины от планировавшегося минимума.

В четвертом туре в минувшее воскресенье «Урал» играл в Хабаровске с

местным клубом СКА. Этот поединок имел подтекст: нынешний тренер екатеринбуржцев Сергей Юран в мае нынешнего года подписал контракт именно со СКА, но через две недели разорвал его и появился в Екатеринбурге. Недоброжелатели говорили, что «Урал» просто перекупил наставника, предложив ему больше денег, а нейтральные журналисты утверждали, что хабаровский клуб не смог выполнить свои обещания по усилению состава. Сам Юран сослался на медиков – сказал, что недавно перенёс операцию и врачи рекомендовали ему минимизировать на некоторое время авиаперелёты...

Сезон СКА начал отвратительно: три поражения, 0 очков и предпоследнее, 17-е место в турнирной таблице. Поскольку матч проходил на Дальнем Востоке, а «Урал» тоже не сильно блистал на старте турнира, определённые опасения болельщиков екатеринбургской команды были.

В первом тайме гости имели огромное игровое преимущество: они нанесли по воротам соперников девять ударов, шесть из которых попали в створ. Ещё раз мяч угодил в штангу. Хозяева ответили на такой артобстрел всего одним ударом. Но счёт на табло был ничейным – 0:0...

Зато после перерыва зрители увидели римейк второго тайма игры с «Енисеем». Тогда в первой половине матча голов тоже не было, а во второй они посыпались, как из рога изобилия. Первый из них был забит на 49-й минуте, два других – на 77-й и 84-й.



Сравните с тем, что произошло в Хабаровске. «Урал» открыл счёт на 50-й минуте. Отличился хорват Мартин Секулич, который в этом сезоне ещё не забивал. На 60-й минуте хорват провёл второй гол, на этот раз с пенальти. А на 85-й минуте Денис Боков довёл дело до разгрома.

В итоге оба матча завершились убедительными победами «Урала» (3:0); все голы были забиты в течение 35 минут вторых таймов, а окончательный счёт оба раза установил один и тот же футболист...

Вратарь «Урала» Александр Селихов в третий раз в сезоне сыграл на ноль. В текущем чемпионате голкипер пропустил всего один гол – лучший результат среди команд ФНЛ.

А вот в атаке у екатеринбуржцев есть проблемы: шесть забитых мячей

в матчах – посредственный результат. Впрочем, меры к исправлению ситуации уже предприняты: на минувшей неделе «Урал» объявил о подписании контракта с камерунским французом Берtrandом Фуррье, который два последних сезона блистал в чемпионате Болгарии. В игре со СКА Фуррье уже дебютировал за «шмелей»: на 73-й минуте он вышел на замену вместо Секулича.

Победа в Хабаровске позволила «Уралу» заметно улучшить турнирное положение: на момент сдачи этого номера «Пенсионера» в печать клуб занимал в таблице третье место. Правда, два соперника из числа находящихся ниже имели по матчу в запасе.

Следующую игру екатеринбуржцы проведут дома. В ближайшую субботу, 8 августа, они примут ещё одного претендента на выход в РПЛ – «Уфу».



В Екатеринбурге в конце июля с большим успехом прошёл чемпионат России по лёгкой атлетике.

Несостоявшаяся в Екатеринбурге в 2023 году летняя Универсиада всё-таки принесла столице Урала огромную пользу. Построенные к этим соревнованиям арены заметно изменили спортивные возможности города и, соответственно, его статус. Благодаря кардинальной реконструкции первоуральского Дворца водных видов спорта в области начал развиваться новый вид – водное поло. Появление такого же сооружения в областном центре сделало Средний Урал базой для проведения чемпионатов страны по прыжкам в воду. А стадион «Калининец» постепенно превращает Екатеринбург в легкоатлетическую столицу страны.

«Калининец», отметивший в начале года 60-летие, изначально не имел ярко

выраженной специализации. Здесь развивали и лёгкую атлетику, и плавание, и гимнастику, и различные игровые виды – футбол, гандбол, мини-футбол... Почти всё из этого присутствует на стадионе и сегодня, есть даже новички, например, хоккей. Но теперь у сооружения появился ярко выраженный флагманский вид – лёгкая атлетика. После тотальной реконструкции, завершившейся в 2023 году, «Калининец» стал притягательным местом для представителей «королевы спорта».

– Это стадион мирового уровня, – сказала на открытии обновлённой арены олимпийская чемпионка 2000 года, первый вице-президент Всероссийской федерации лёгкой атлетики Ирина Привалова. – Единственный стадион в России, где центральная арена и арена для разминок располагаются рядом, что очень удобно.

КОРОЛЕВСКИЕ ЗАБАВЫ

Благодаря «Калининцу» Екатеринбург перетянул к себе все крупнейшие соревнования страны. За последние три года стадион принял два чемпионата России (2024 года и нынешний) и трижды – финал престижной серии «Королева спорта». Ни один другой город страны такими показателями похвастаться не может.

По мнению газеты «Спорт-экспресс», нынешний чемпионат в Екатеринбурге по уровню организации легко выдерживает сравнение с любым международным турниром. Церемония открытия с исполинскими фигурами, выступлением певицы Ольги Серябкиной была необычайно красочной. Во время соревнований в паузах между стартами для зрителей проводили различные шоу-акции. Неудивительно, что на трибунах все четыре дня стабильно собиралось по несколько сотен зрителей, что в современных условиях для отечественной лёгкой атлетики очень неплохо.

С точки зрения спортивных результатов тоже всё было отлично.

В столице Урала собрались более 800 сильнейших спортсменов страны. За четыре дня они разыграли 44 комплекта наград в 23 дисциплинах.

Было показано несколько очень высоких результатов. Например, москвич Алексей Данилов побил рекорд страны в беге на 400 метров, который держался с 2004 года. А 18-летний Кирилл Анисимов пробежал 800 метров за 1 минуту 45,64

секунды. В этом году в Европе никто из юниоров так быстро не бегал.

Не затерялись на общем фоне и свердловчане, которые завоевали три медали, две из которых – золотые. Так, 34-летний екатеринбуржец Максим Якушев снова – в седьмой раз! – стал чемпионом страны на дистанции 3 000 метров с препятствиями. Уралец подошёл к финалу в статусе главного фаворита и полностью оправдал его. Со старта Максим ушел в отрыв от соперников, в гордом одиночестве прошёл всю дистанцию и финишировал с лучшим результатом сезона в России.

В секторе для прыжков в длину у женщин борьба за золото развернулась между 22-летней свердловчанкой Миланой Садовской и опытной Еленой Соколовой – серебряным призером Олимпийских игр в Лондоне-2012, которой за день до стартов исполнилось 40 лет. В третьей попытке Садовская улетела на 6 метров 46 сантиметров – это позволило ей впервые в карьере стать чемпионкой России. Соколова в лучшей попытке показала такой же результат, а по другим попыткам уралочка обошла опытную соперницу: 6,43 против 6,41.

Ещё одну медаль Среднему Уралу принесла 27-летняя уроженка Каменска-Уральского Анна Тропина. Она заняла третье место на дистанции 3 000 метров с препятствиями.

С днём рождения!

Ломакова Ольга Ивановна
г. Новоуральск
Саночкина Анна Трифановна
г. Талица
Кожевникова Валентина Ивановна
г. Ревда
Феденева Надежда Васильевна
г. Нижнесергинский район
Бурков Владимир Васильевич
г. Алапаевский район
Покромович Любовь Тимофеевна
г. Екатеринбург
Подкорытов Геннадий Дементьевич
г. Екатеринбург
Вольхина Маргарита Павловна
г. Екатеринбург
Масленникова Маргарита Алексеевна
г. Екатеринбург
Грехова Натэлла Васильевна
г. Березовский
Бузунова Марина Григорьевна
г. Среднеуральск
Приданникова Татьяна Алексеевна
г. Екатеринбург
Лебедкина Марина Евгеньевна
г. Березовский

Савин Александр Сергеевич
г. Березовский
Разин Юрий Анатольевич
г. Березовский
Хабибулин Рафис Мингалеевич
г. Березовский
Батеньков Герман Петрович
г. Березовский
Климов Игорь Николаевич
г. Березовский
Бежко Виктор Павлович
г. Березовский
Хворых Михаил Сергеевич
г. Березовский
Морозова Екатерина Павловна
г. Березовский
Белоногова Ольга Николаевна
г. Березовский
Фирсова Людмила Анатольевна
г. Березовский
Исламова Раиса Хависовна
г. Березовский
Грехова Натэлла Хависовна
г. Березовский
Шмакова Галина Геннадьевна
г. Верхняя Пышма

ОБЪЯВЛЕНИЯВсе объявления – на сайте газетапенсионер.рф

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

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

● Продам недорого прикроватную тумбочку, настольную электроплиту, электробатарею с масляным радиатором, электродрель. А также плед, коврик с рисунком, растения – золотой ус, индийский лук. Телефон: 8-904-54-701-34

● Продаю посуду новую: чайник, сахарницу, бокалы, тарелки, чайные пары, наборы чайный и кофейный, графин и 6 стаканов, отрезки ткани, слипоны новые красные, 39 размер. Недорого. Тел.: 8-912-251-74-95

● Продам комнатные цветы – алоэ, каланхоэ, орхидею. Тел. 8-982-622-68-04

● Продаю земельный участок 13 соток и жилой дом в Артемовском районе. Тел.: 8-953-608-80-38

● Продаю земельный участок 9 соток в Байкаловском районе. Тел.: 8-950-64-52-353

● Продам земельный участок с домиком в СНТ на Шарташе. Тел. 8-902-584-74-37

● Продам недорого настольную 2-конфорочную электроплиту, электрическую батарею с масляным радиатором, электродрель, прикроватный коврик, плед. Тел.: 8-904-54-01-34

● Продам швейную машинку ножную в рабочем состоянии. Одеядло, шерсть меринос. Набор термокастрюль. Хрусталь: фужеры, вазы, стаканы, бокалы с ручкой, графин. Тел.: 8-9000-363-508

● Куплю кухонный гарнитур, шкаф для одежды, холодильник, телевизор, журнальный столик, стиральную машину. Можно не новое, недорого. Тел.: 8-919-369-04-18

● 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

● 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

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

● Продаю комнату 18 кв. м. в общежитии, г. Екатеринбург. Тел. 8-904-387-01-47

● Продам ¼ дома с участком земли 10 соток, 50 км от Екатеринбурга, Каменск-Уральский тракт. Прекрасное место для отдыха, рядом лес, речка, можно заниматься рыбалкой. Тел. 8-950-198-92-48

Клуб одиноких сердец

● Скромный парень, проживающий в Академическом районе Екатеринбурга, имеющий инвалидность, желает познакомиться с доброй женщиной до 35 лет, желательно из Екатеринбурга или живущий рядом с мегаполисом, с инвалидностью, но не тяжелой формы. Тел.: 8-950-209-54-39

● Мужчина, 58/172/80, желает познакомиться с женщиной 50-58 лет для общения. Тел.: 8-912-24-45-200

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

● 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.: 8-950-639-86-57

● Женщина 76 лет, среднего роста и телосложения, желает познакомиться с мужчиной моего возраста из Екатеринбурга. Тел. 8-909-012-83-98

● Мужчина ищет для редких встреч подругу. О себе – трезв, здоров, не богат, 74 года. Владимир, Нижний Тагил. Тел. 8-982-638-25-64

● Галина, 71 год. Люблю петь. Ищу мужчину для общения, прогулок. Спокойного, лучше не курящего, не судимого, в меру пьющего. Я не пью, не курю. Тел. 8-902-589-89-13

● Познакомлюсь с мужчиной из Екатеринбурга, одиноким, работающим, заботливым, несудимым. О себе: верная, заботливая, спокойная, доброжелательная. Тел. 8-922-126-18-84

● Желая познакомиться для с/о с простой, симпатичной, ласковой, домашней, невысокой женщиной, не склонной к полноте, без в/п, не обремененной детьми, внуками, согласной на переезд или готовой меня принять. Тел. 8-953-821-84-89

● Познакомлюсь для создания семьи с одиноким, простой, ласковой, красивой женщиной. Тел. 8-904-380-38-20

Наша любимая мама и тётя**ЮБИЛЕЙ**

Она всегда ждёт нас в гости, одна справляется с хозяйством и стойко отказывается ехать в город, хотя очень скучает по детям и внукам. А мы не забываем её – нашу любимую бабушку Лару.

Звоним ей каждый день, рассказываем о своих делах, планах, советуемся и слушаем, что случилось за день, как она его прожила.

Сегодня, 5 августа, Лариса Исаковна Зяблова, постоянная читательница «Пенсионера», отмечает юбилей – 85 лет! Конечно, в рабочий день выбраться к ней трудно, но в выходные вся семья соберётся в Петрокаменском, чтобы отпраздновать сразу три юбилея: бабы Лары и ее сыновей. Старший из них, Евгений Михайлович, 28 июля отметил 60-летие, младшему, Алексею Михайловичу, 4 августа исполнилось 55 лет.

Сегодня, поздравляя бабушку Лару, мы не будем рассказывать о её непростой жизни, а просто поблагодарим самого родного и любимого человека за любовь и тепло, которые она нам дарит, за то, что она рядом с нами и в радостные, и в трудные дни.

Пусть растут счастливыми и здоровыми её внуки Миша, Марина и Аня, пусть всё получается у Евгения и Алексея, их юбилеи – просто возраст силы и мудрости, когда всё в жизни должно получаться.

Дорогая наша, любимая мама, тётя, бабушка, будь здорова! Мы любим тебя и ждём в городе в любой день, когда ты этого захочешь!

Любящие дети, внуки, племянники

На фото из семейного архива:

Лариса Исаковна и Михаил Ильич Зябловы с внуками Мишей и Мариной

Только для пенсионеров

Пенсионер **Купон**
на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ



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+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.45 ПОЛЕ ЧУДЕС 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 СНОВА В ЛУЖНИКАХ. КОНЦЕРТ ГРУППЫ КИНО 12+
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

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 «ЛИНИЯ ЖИЗНИ» 12+

НТВ



08.25, 10.35 Т/С «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 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 ДНК 16+
15.00 ЖДИ МЕНЯ 16+
16.45, 20.00 Т/С «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» 16+
00.20 СВОЯ ПРАВДА 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
09.00, 11.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05, 19.45, 01.20 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 6+
11.25 АВТОСПОРТ. РОССИЙСКАЯ СЕРИЯ КОЛЬЦЕВЫХ ГОНОК. ИГОРА ДРАЙВ 6+
11.55, 21.00 ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА. ПЛАВАНИЕ.
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.10 II ВСЕРОССИЙСКАЯ СПАРТАКИАДА. ФЕХТОВАНИЕ. ШПАГА. ЖЕНЩИНЫ.
17.40 II ВСЕРОССИЙСКАЯ СПАРТАКИАДА. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА.
23.45 БИЛЛЯРД. ВЕТООМ ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МОСКВЫ
02.35 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ИСЛАМ МАХАЧЕВ ПРОТИВ ДЖЕКА ДЕЛЛА МАДДАЛЕНА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ...
07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО
07.35 Т/С «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА»
08.45 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ
09.15 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
10.15 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ
10.55 Х/Ф «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ»
12.45 КОЛЛЕКЦИЯ ПЕТРА ШЕПОТИННИКА
13.25 Д/Ф «СВЕТИЛЬНИК ПРАВДЫ И ДОБРА»
14.10 Х/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
15.35 «ПРОЩАЙ, XX ВЕК! ИЗБРАННОЕ. «ЧИСТАЯ КНИГА». ФЕДОР АБРАМОВ»
16.15 Д/Ф «Я ВСЕ ЕЩЕ ОЧАРОВАН НАУКОЙ...»
17.15 Д/Ф «ДВОРЫ НАШЕГО ДЕТСТВА»
18.05 Я ПРОСТО ЖИВУ...
19.45 ЛИНИЯ ЖИЗНИ
20.40 Х/Ф «Я-КУБА»
23.00 2 ВЕРНИК 2
00.05 Д/Ф «ОМСК. ОСОБНЯК БАТЮШКИНА»
00.35 Д/Ф «ЧЕЛОВЕК И ЛОДКА»

Домашний



06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.10, 05.00 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.10, 02.55 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.25 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ...» 16+
11.35 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.45, 01.30 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.20, 02.00 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.55, 02.30 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.30 Х/Ф «ЗАВТРА БУДЕТ ВСЕГДА» 16+
19.00 Х/Ф «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, КАК ЕСТЬ» 16+
23.20 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

МИР



06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
06.15, 10.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
07.50, 11.00, 14.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
09.05, 12.05, 15.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
16.15, 18.20 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.05 ИГРА В КИНО 16+
22.30 Х/Ф «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ» 16+
00.10 Х/Ф «ЖЕНЩИН ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ» 16+

ЗВЕЗДА



06.00, 09.25 Х/Ф «АННА КАРЕНИНА» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.55 Х/Ф «ДЕНЬ СВАДЬБЫ ПРИДЕТСЯ УТОЧНИТЬ» 12+
11.55, 13.25, 15.30, 17.10 Т/С «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» 0+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.40 Д/Ф «ЗАГАДКИ ВЕКА С СЕРГЕЕМ МЕДВЕДЕВЫМ» 12+
20.25 Д/Ф «ВОЙНА МИРОВ» 16+
22.00 ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ! 16+
23.30 МУЗЫКА+ 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10, 11.50 Х/Ф «ВИНА» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ
12.30, 15.05 Т/С «ПОСЛЕДНИЙ ХОД КОРОЛЕВЫ» 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ
17.00 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10 Х/Ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!» 6+
22.00 Д/Ф «90-Е» 16+
22.50 Д/Ф «РУССКИЕ ТАЙНЫ» 16+
23.35 Х/Ф «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ» 12+

СПАС



11.50, 00.20 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
09.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
06.55, 12.30 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+
08.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
10.00, 20.30 ОТ ВОСКРЕСЕНИЯ ДО ВОСКРЕСЕНИЯ 6+
10.15 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. ИЗНЕСЕНИЕ ЧЕСТНЫХ ДРЕВ ЖИВОТВОРЯЩЕГО КРЕСТА ГОСПОДНЯ 6+
12.00 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.35 Х/Ф «ПОЛОНЕЗ ОГИНСКОГО» 6+
15.20 Х/Ф «ПЕЧНИКИ» 6+
17.00 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.30 Х/Ф «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ» 12+
19.15 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+
19.40 Д/Ф «МЕДОВЫЙ СПАС» 0+
19.55 Д/Ф «ВАСИЛИЙ БЛАЖЕННЫЙ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
20.45, 21.50 Х/Ф «ЦЫГАН» 12+
22.50, 23.20, 23.50 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
00.30 СОФИЯ. НЕОЯЗЫЧЕСТВО 12+

5 канал



09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
06.10 Х/Ф «ИЗГОЙ» 16+
06.55, 07.45, 09.30, 09.40, 10.30 Х/Ф «ИЗГОЙ. НЕЧИСТЬ» 16+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
11.20, 12.15, 13.30, 13.40, 14.30, 19.35, 20.25, 21.25, 22.20 Т/С «ИЗГОЙ-3» 16+
15.25, 16.20, 17.30, 17.45, 18.40 Х/Ф «ИЗГОЙ-3» 16+
23.10 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
06.00, 09.00, 10.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.30 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ 12+
11.00, 13.30, 20.45, 23.15 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30 Д/Ф «РОССИЯ XXI ВЕК» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «БОРИС ЩЕРБАКОВ. ВЕЧНЫЙ ЖЕНИХ» 12+
16.00 БОЛЬШОЙ СКАЧОК 12+
17.10 Д/Ф «ДВЕ ЖИЗНИ МАЙИ БУЛАГОВОЙ» 12+
18.00 НОВОСТИ ТМК 12+
18.20 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
18.50 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30, 00.30 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+

ОТР



06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
07.10 Т/С «МАГОМАЕВ» 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 12+
13.45 НЕСКУЧНОЕ ДЕЛО 12+
17.15 Х/Ф «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА» 16+
19.00 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
22.15 Х/Ф «ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО» 16+
00.25 Х/Ф «ТРОИХ НАДО УБРАТЬ» 16+
02.00 Х/Ф «ЗАСЕКРЕЧЕННЫЙ ГОРОД» 12+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00, 17.00, 03.10 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00 ГЛАВНЫЕ ТАЙНЫ МИРА 16+
20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
20.30 Х/Ф «НОКАУТ» 16+
22.25 Х/Ф «БУНКЕР» 16+
00.00 ПОСЛЕДНИЙ КОНЦЕРТ ГРУППЫ «КИНО» 16+
01.00 Х/Ф «ИГЛА» 18+

СУББОТА, 15 АВГУСТА

ПЕРВЫЙ



06.00 ДОБРОЕ УТРО. СУББОТА
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 Д/Ф «ВРЕМЯ КОМАНДАНТЕ» 12+
11.10 Д/Ф «ГОТОВ ОТДАТЬ СЕБЯ НА РАСТЕРЗАНИЕ» 12+
12.15 ПОЕХАЛИ! 12+
13.10 Т/С «МИССИЯ «АМЕТИСТ» 16+
17.05 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.20 Д/Ф «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ СУДЬБЫ МИКАЭЛА ТАРИВЕРДИЕВА» 12+
21.00 ВРЕМЯ
21.35 СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+
23.20 Д/Ф «МИКАЭЛ ТАРИВЕРДИЕВ. «ИГРА С СУДЬБОЙ» 12+
00.15 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ
09.00 ФОРМУЛА ЕДЫ 12+
09.25 ПЯТЕРО НА ОДНОГО 12+
10.10 СТОК 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
14.30, 20.50 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
14.50 ЮМОР! ЮМОР! ЮМОР!!! 16+
17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ! 12+
21.00 Х/Ф «ГОРНОЕ СОЛНЦЕ» 16+
00.40 Х/Ф «ПРИЗРАЧНОЕ СЧАСТЬЕ» 12+

НТВ



08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+
09.25 ЕДИМ ДОМА 0+
10.20 Д/Ф «25 ЛЕТ НА ВЫСОТЕ» 12+
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 Т/С «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» 16+
23.50 ИМПРОВИЗАТОРЫ 16+
00.30 МАСКА 12+

МАТЧ ТВ



08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ONE FC. НАТАЛЬЯ ДЬЯЧКОВА ПРОТИВ СТЕЛЛЫ ХЕМЕТСБЕРГЕР. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ТАИЛАНДА
10.00 НОВОСТИ
10.05, 14.45, 17.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
12.00, 21.20 ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА. ПЛАВАНИЕ.
15.25 ФУТБОЛ. ЛИГА ПАРИ. «ЧЕЛЯБИНСК»-»ТОРПЕДО» (МОСКВА)
17.55 СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ЖЕНЩИНЫ.
00.20 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. «СЕВИЛЬЯ»-»РАЙО ВАЛЬЕКАНО». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ
07.05 М/Ф «ВОЛШЕБНИК ИЗУМУРНОГО ГОРОДА»
08.45 Х/Ф «ГДЕ ВЫ, РЫЦАРИ?»
09.55 КЛАССНАЯ ТЕМА!
10.20 Я ХОЧУ ДОБРА
10.50 Д/Ф «ИГНАТИЙ СТЕЛЛЕЦКИЙ. ТАЙНА ПОДЗЕМНЫХ ПАЛАТ»
11.30 Х/Ф «СЫН»
13.00, 00.30 Д/Ф «ПРЕСНОВОДНАЯ СТИХИЯ И ЕЕ ОБИТАТЕЛИ»
13.55 М/Ф «СНЕГУРОЧКА»
15.05 НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ГОЛОСА
15.35 Д/Ф «СЕКРЕТ ВАЛЕНТИНЫ ЛЕВКО»
16.15 Х/Ф «ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ»
17.40 БОЛЬШАЯ ОПЕРА-2025 Г.
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
19.45 ОСТРОВА
20.25 Х/Ф «АДАМ ЖЕНИТСЯ НА ЕВЕ»
22.40 Д/Ф «ВЫЗОВ ХАОСУ»
23.25 Х/Ф «ЛИВЕНЬ»
01.25 ИСКАТЕЛИ

Домашний



06.30 Х/Ф «НОЧНАЯ СКАЗКА» 16+
10.00 Х/Ф «ЦЫГАНКА» 16+
23.05 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
03.00 Х/Ф «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ» 16+

МИР



07.00 Х/Ф «ЗОЛОТЫЕ РОГА» 6+
08.20 ИГРА В КИНО. МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.55, 10.10 Х/Ф «ПОСЛЕ ДОЖДИЧКА В ЧЕТВЕРГ» 12+
10.00, 13.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
10.45 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ» 16+
12.45 Т/С «МОЛОДОЙ ВОЛКОДАВ» 16+
13.15, 18.15 Т/С «МОЛОДОЙ ВОЛКОДАВ» 12+
00.20 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
02.45 Х/Ф «ВАСИЛИСА ПРЕКРАСНАЯ» 6+

ЗВЕЗДА



05.50 Т/С «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» 0+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.10, 13.20, 19.20 Т/С «СОБР» 16+
01.55 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ПОБЕГ» 12+
03.25 Х/Ф «АННА КАРЕНИНА» 12+

ТВ Центр



07.10 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.35 Х/Ф «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЮ» 16+
09.40 Х/Ф «ЗАЛОЖНИКИ» 12+
11.30, 14.30, 22.00 СОБЫТИЯ
11.50 АНЕКДОТ-КЛУБ «НЕХМУРЫЕ ЛЮДИ» 16+
12.20 Х/Ф «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 12+
14.00, 14.45 Х/Ф «ТАЙНА СПЯЩЕЙ ДАМЫ» 12+
18.00 Х/Ф «ШАГ В БЕЗДНУ» 12+
22.20 Д/Ф «СМЕШ. РУМЫНСКИЙ ГАМБИТ» 16+
23.05 Д/Ф «90-Е» 16+
23.50 Д/Ф «СС. БЕЗУМИЕ «ЧЕРНОГО ОРДЕНА» 16+
00.30 Д/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ КГБ» 16+
01.15 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+

СПАС



06.35 Д/Ф «СЕРДЦЕ ПАРИЖА, ИЛИ ТЕРНОВЫЙ ВЕНЕЦ СПАСИТЕЛЯ» 0+
07.00 Д/Ф «МОРСКИЕ РАЗБОЙНИКИ, ИЛИ ОХОТНИКИ ЗА СВЯТЫНЯМИ» 0+
07.30 Д/Ф «ВАСИЛИЙ БЛАЖЕННЫЙ» 0+
08.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
09.30 СЕМОРО ПО ЛАВКАМ. 6+
09.50, 20.30 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
10.50 ОТ ВОСКРЕСЕНИЯ ДО ВОСКРЕСЕНИЯ 6+
11.05 ПИЛИГРИМ 6+
11.40 НАШИ ЛЮБИМЫЕ ПЕСНИ 0+
12.40 Д/Ф «ВИЗАНТИЯ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ» 0+
13.30 В ПОИСКАХ БОГА 12+
14.00 ПРОФЕССОР ОСИПОВ 0+
14.30 Х/Ф «МУЖСКИЕ ТРЕВОГИ. НА БЕРЕГУ» 0+
16.10 Х/Ф «МУЖСКИЕ ТРЕВОГИ. В ОКЕАНЕ» 0+
17.55, 19.15 Х/Ф «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ» 12+
21.30 БЕСОГОН 18+
22.35 РУССКИЙ КОВЧЕГ 12+
23.45 Д/Ф «РУССКИЕ И СЕРБЫ» 12+
00.40 СЛЕДЫ ИМПЕРИИ 12+

5 канал



08.25, 10.05, 11.20, 12.15, 13.05, 14.05, 15.00, 17.45, 19.40, 21.25, 22.20, 00.15 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» 16+
09.00 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
09.30 СТРОЙНАДЗОР 16+
15.55, 16.50 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» 16+
01.05 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
06.00 СВЯТЫНИ РОССИИ 12+
07.00, 16.30, 01.25, 07.30, 16.00, Д/Ф «РОССИЯ XXI ВЕК» 12+
07.55, 10.30, 11.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.45, 18.00, 21.40 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.40, 19.00, 22.35 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
10.35 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
11.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
11.25 Д/Ф «ПЕРЕДВИЖНИКИ» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 23.35 Х/Ф «ДУБЛЕР» 16+
14.30 Д/Ф «ДОБАВКИ» 12+
17.00 А ДОМА ЛУЧШЕ 12+
17.40 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ 16+
20.00 Х/Ф «ГОВОРЯЩАЯ ОБЕЗЬЯНА» 12+
03.30, ВМЕСТЕ ПО РОССИИ 12+

ОТР



06.00 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 12+
06.20, 01.15 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ МАКСИМА» 12+
08.00, 17.05 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
09.00, 15.30 КАЛЕНДАРЬ 12+
09.30 Х/Ф «ВАСИЛИЙ БУСЛАЕВ» 12+
10.50 Х/Ф «ЗАСЕКРЕЧЕННЫЙ ГОРОД» 12+
12.05 Х/Ф «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ» 16+
13.20 Д/Ф «ЛЕГЕНДА. ЮРИЙ ДАНИЛОВ» 12+
14.00, 17.00, 21.00 НОВОСТИ
14.05 Д/Ф «МАЛЫЕ ГОРОДА» 12+
14.20 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ 12+
14.35 ОТЧИЙ ДОМ 12+
14.50 ОЧЕВИДНО. ВЕРОЯТНО 12+
16.00, 05.05 БОЛЬШАЯ СТРАНА. ОТКРЫТИЕ. СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ОТР «СИБИРЬ. ВРЕМЯ И ЛЮДИ» 12+
17.25 Х/Ф «ТРОИХ НАДО УБРАТЬ» 16+
19.00 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
19.40 ВСПОМНИТЬ ВСЕ 16+
20.05, 21.15 Х/Ф «РОМАНС О ВЛЮБЛЕННЫХ» 16+
22.20 Х/Ф «КОЛЕСО ЧУДЕС» 16+
00.00 Х/Ф «БАБОЧКИ» 18+

РЕН ТВ



ПЕРВЫЙ



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
СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМА 0+
09.10 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+
09.30 МЕЧТАЛИОН. НАЦИОНАЛЬНАЯ
ЛОТЕРЕЯ 12+
10.15 ЖИЗНЬ ДРУГИХ 12+
11.10 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
12.15 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+
13.05 Д/Ф «ВОЛЬФ МЕССИНГ. «Я ЗНАЛ, ЧТО
ВЫ ПРИДЕТЕ...» 12+
14.00 Т/С «УЧЕНИЦА МЕССИНГА» 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.00 Т/С «СКРЫТЫЕ МОТИВЫ»
21.00 ВРЕМЯ
23.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
00.10 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ



08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВОСКРЕСЕНЬЕ
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.15 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+
10.20 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30 В КРУГУ ДРУЗЕЙ
12.10 Х/Ф «БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ» 12+
14.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
15.00 ПАРАД ЮМОРА 16+
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
22.30 ПРИГРАНИЧЬЕ 16+
23.20 ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР С
ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+
10.20 ЦИФРОВЫЕ РАССЛЕДОВАНИЯ
16+
11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+
12.00 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+
13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+
14.00 10 ЛЕТ В ЭФИРЕ! ОДНАЖДЫ...
16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
18.00, 19.40 Т/С «ДЕЛЬФИН» 16+
22.40 БОЛЬШОЙ СОЛНЧНЫЙ КОНЦЕРТ
АРУРА ПИРОЖКОВА 16+
00.30 МАСКА 12+

МАТЧ ТВ



08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.
УФС. ИСЛАМ МАХАЧЕВ ПРОТИВ
ИЭНА МАЧАДО ГЭРРИ. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США
09.30 НОВОСТИ
09.35, 23.40 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
12.00, 21.20 ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ
ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА.
ПЛАВАНИЕ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
ИЗ ФРАНЦИИ
13.55 РЕГБИ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ.
«ЕНИСЕЙ-СТМ» (КРАСНОЯРСК)-
«КРАСНЫЙ ЯР» (КРАСНОЯРСК).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
16.00 ФУТБОЛ. АЛЬФА-БАНК
РОССИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА.
«ЗЕНИТ» (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)-
«ДИНАМО» (МОСКВА). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
18.55 СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ЖЕНЩИНЫ.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ
ХОРВАТИИ
00.20 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ.
«СЕЛЬТА»-«ОСАСУНА». ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
02.30 ПОСЛЕ ФУТБОЛА С ГЕОРГИЕМ
ЧЕРДАНЦЕВЫМ

КУЛЬТУРА



06.30 Я ХОЧУ ДОБРА
07.05 М/Ф «ВОЛШЕБНИК ИЗМУРДНОГО
ГОРОДА»
08.45 Х/Ф «ЛИВЕНЬ»
09.55 КЛАССНАЯ ТЕМА!
10.20 КИНО О КИНО
11.05 Х/Ф «ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ»
12.35 ИСТОРИЧЕСКИЕ
КУРОРТЫ РОССИИ
13.05 Х/Ф «О! ПОЙМАЛ АТОМ СОЛНЦА!
ОЛЕГ ТАБАКОВ!»
14.00 Х/Ф «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ»
16.20 Д/Ф «СКАЗКИ ПРО БИЛИБИНА»
17.00 МЕЖДУНАРОДНЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ
ФЕСТИВАЛЬ «ДОРОГА НА ЯЛТУ
2023»
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
19.45 Х/Ф «ПОДРАНКИ»
21.15 Д/Ф «ВСЕ ПРОХОДИТ...»
22.05 РУССКИЕ СКАЗКИ В ОПЕРЕ
23.20 Х/Ф «СЫН»
00.50 Д/Ф «НЕЯСЫТЬ-ПТИЦА»
01.30 ИСКАТЕЛИ
02.15 М/Ф «ФИЛЬМ, ФИЛЬМ, ФИЛЬМ».
«ШУТ БАЛАКИРЕВ»

Домашний



06.30 Х/Ф «НОЧНАЯ СКАЗКА»
16+
10.00 Х/Ф «БОЛЬШОЕ НЕБО»
16+
00.00 Х/Ф «АТЕЛЬЕ СЧАСТЬЯ»
16+
03.40 Х/Ф «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА
САНТЕХНИКА»
16+

МИР



06.55 МУЛЬТФИЛЬМ 16+
08.00 ДИКТОР ДЕЛАЕТ 12+
08.25 ФАЗЕНДА ЛАЙФ 12+
08.55 Х/Ф «В. ДАВЫДОВ И ГОЛИАФ» 12+
09.30 Х/Ф «ПАРИ» 16+
10.00, 13.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ
ДЕНЬ 12+
10.10 Х/Ф «ЗОЛОТЫЕ РОГА» 6+
11.45, 13.15 Х/Ф «ПОСЛЕ ДОЖДИЧКА В
ЧЕТВЕРГ» 12+
13.30 Х/Ф «МЭРИ ПОППИНС, ДО
СВИДАНИЯ!» 16+
16.35, 18.15 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА
КАПУЦИНОВ» 16+
18.50 Х/Ф «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ» 16+
20.30 Т/С «МОЛОДОЙ ВОЛКОДАВ» 16+

ЗВЕЗДА



09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ
16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ
12+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА
12+
10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ С АЛЕКСАНДРОМ
МАРШАЛОМ
12+
11.30 Д/Ф «ВОЙНА МИРОВ»
16+
12.20 КОД ДОСТУПА
12+
13.25 Т/С «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ»
16+
18.00 ГЛАВНОЕ 16+
19.40 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО
СЫСКА» 16+
23.05 Х/Ф «ВА-БАНК» 16+
01.10 Х/Ф «ВА-БАНК 2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ
УДАР» 16+
02.35 Х/Ф «ОТРЫВ» 16+

ТВ Центр



06.20 Х/Ф «ДЕТДОМОВКА» 12+
09.55, 11.50 Х/Ф «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ» 12+
11.30, 14.30, 00.05 СОБЫТИЯ
14.50 Д/Ф «ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ» 16+
15.35 Д/Ф «ОХОТА НА МАНЬЯКА» 16+
16.25 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
17.15 Х/Ф «ЛЮБОВЬ ВО ВСЕМ ВИНОВАТА»
16+
21.30, 00.20 Х/Ф «ТАНГО ДЛЯ ОДНОЙ» 12+
01.10 ПЕТРОВКА, 38 16+
01.20 Т/С «ПОСЛЕДНИЙ ХОД КОРОЛЕВЫ»
12+

СПАС



06.35 Д/Ф «ЛЮДВИГ ВТОРОЙ. БЕЗУМИЕ
ИЛИ СТРЕМЛЕНИЕ К СВЯТОСТИ?» 0+
07.05 Д/Ф «ПРЮМ, ИЛИ БЛАГОСЛОВЕНИЕ
ДЛЯ ВСЕХ КОРОЛЕЙ» 0+
07.35 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ
0+
09.00 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
10.00 Д/Ф «ПОЛКОВОЙ СВЯЩЕННИК,
ГВАРДИИ КАПЕЛЛАН» 0+
10.50 Д/Ф «БАНЗАЙ, НИКОЛАЙ! РУССКИЙ
АПОСТОЛ ЯПОНИИ» 6+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ 0+
14.30, 23.45 ОТ ВОСКРЕСЕНИЯ ДО
ВОСКРЕСЕНИЯ 6+
16.20 Х/Ф «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ» 0+
18.20, 19.40 Х/Ф «ТОЧКА ВОЗВРАТА»
12+
21.00 БЕСОГОН
18+
22.10 ПАРСУНА 6+
23.05 Д/Ф «МАССОВЫЕ СТРАДАНИЯ
ВОИНОВ-МУЧЕНИКОВ» 6+
01.20 Д/Ф «ВОСХОЖДЕНИЕ В ИЕРУСАЛИМ»
6+
02.00 Д/Ф «РЫЦАРИ НЕБА» 0+

5 канал



06.10, 23.25 Х/Ф «УКРОЩЕНИЕ
СТРОПИТОГО» 16+
08.05, 09.30, 10.25, 11.20 Т/С «ЭЛЬБРУС»
16+
09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
12.15, 13.05, 14.00, 14.55, 15.45, 16.45,
17.40, 18.35 Т/С «ЭЛЬБРУС-2» 16+
19.25 Х/Ф «СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ» 12+
21.20 Х/Ф «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ»
12+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



09.00, 18.00, 22.35,
02.30 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2.
ИТОГИ НЕДЕЛИ
16+
06.00 Д/Ф «ДОБАВКИ»
12+
06.30, 15.30 НАУКА ЕСТЬ
12+
07.00, 11.05, 12.00,
19.00, 21.40
ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ
16+
07.55, 09.55, 11.55,
13.55, 15.55, 17.55, 19.55
ПОГОДА НА ОТВ
6+
08.00, 16.00 СВЯТЫНИ РОССИИ
12+
10.00, 10.30, 17.00
Д/Ф «РОССИЯ ХХІ ВЕК»
12+
10.55 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ
16+
12.50 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК.
ИТОГИ НЕДЕЛИ
16+
13.15 ПРОКУРАТУРА.
НА СТРАЖЕ ЗАКОНА
16+
13.35 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ
16+
14.00, 23.35 Х/Ф «ГОВОРЯЩАЯ
ОБЕЗЬЯНА»
12+
17.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ
12+
20.00 Х/Ф «ДУБЛЕР»
16+

ОТР



06.00 Х/Ф «ЛИСИЧКИ» 16+
08.00, 17.05 ПЕСТРЫЙ МИР
12+
09.00, 15.35 КАЛЕНДАРЬ 12+
09.25, 01.40 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО
ВРАЧА 16+
10.20 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
11.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25 Х/Ф «ТАЙНА ЖЕЛЕЗНОЙ ДВЕРИ»
0+
12.35, 14.05 Х/Ф «ТРУФАЛЬДИНО ИЗ
БЕРГАМО»
16+
14.00, 17.00, 21.00 НОВОСТИ
14.55 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО
12+
15.05 СВЕТ И ТЕНИ
16+
16.00 БОЛЬШАЯ СТРАНА. ОТКРЫТИЕ.
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ОТР
«СИБИРЬ. ВРЕМЯ И ЛЮДИ»
12+
17.25 Х/Ф «НОЧНОЙ ЭКИПАЖ»
16+
19.00 Х/Ф «ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХ»
16+
20.15, 21.15 Х/Ф «ДНЕВНИК ЕГО ЖЕНЫ»
16+
22.15 Д/Ф «ПАВАРОТТИ» 16+
00.00 Х/Ф «КОЛЕСО ЧУДЕС»
16+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ!
16+
08.30, 12.30, 16.30, 23.00 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 ВЕЛИКИЕ 16+
18.55 Х/Ф «ВА-БАНК» 16+
20.30 Х/Ф «ПЕРЕВОДЧИК» 16+
23.25 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ
16+

СКАНВОРД

					Мартышка Аладдина и имя Ави- ценны		Проверка финансов		Ночная бабочка						Краска для побелки деревьев
Озвучивал волка в «Ну, пого- ди!»	Его исправля- ет орто- донт		Средняя величина		Стальной буксирный трос		Шепот листвы на ветерке		Самые крутые горы на Земле		Корм для скота		1		
					Смешные законы ...		Состояние человека								
Глава мо- настыря	Он просто ... палата!		Выбро- шенные отходы				Гусарский мундир		Организа- ция масо- нов		Студент дневного обучения				
Поеда- ющий себе подобных					Летарги- ческий ...		«Веселей, рабочий класс!»		Вулкан в Индо- незии					Смехов в роли муш- кетера	Демокра- тичный ресторан
			Туман- удушитель				Первый слон на Земле	Хамовник в переводе со старо- русского			Оцепене- ние под гипнозом				
	Татарское имя	Узбекская валюта			1			Белопоз как дерево					Гонор, вы- сокомерие		Отдель- ный эпи- зод пьесы
			Автокрох с речным названием				Птица, «снабжа- ющая» детьми		... Старр, фильм «Княжна Дейзи»		Спутник метлы				
Первый индус-под- водник	Его назы- вают кам- мышом						Что такое фаска?	На паласе его нет			Жанр вы- сокой ли- рики		Отец деда или ба- бушки		Свистя- щее дыхание спящего
	2				Желтеет осенью у клена				2		Буква ки- риллицы		Роман Ш.Бронте «Джейн ...»		
								Когда оке- ан отсут- ствует от берега				Певица Лада ... «(Регги в ночи)»			
					Канцеля- рист на Руси		Мине- ральная желтая краска		Головной убор всад- ника						
Друг гения по Пушки- ну								Закуток в амбаре хлебобоба				Улепеты- вание (разг.)			

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Вишну. Диспонент. Жуков. Сушка. Авдотья. Склад. Стих. Брошкина. Лис. Дао. Рено. Су-
аре. Лев. Ложки. Прах. Арал. Ося. Вар. Ступа. Сари. Акрил. Тату. Туше. Парк. Ефрон. Чкалов. Доминанта. Рыло. Жига. ПО ВЕРТИКАЛИ: Строение. Шашки. Хлоп. Ужас. Касса. Укол.
Ухватка. Абба. Ара. Квадр. Раритет. Одер. Уфа. Душа. Коллектор. Сутки. Руны. Нувориш. Опята. Лечо. Пляс. Типаж. Джиу. Али. Пирог. Гвоздика. Ква.

ИСТОРИИ МОЕГО ДЕДУШКИ

БЫЛЬ

Николетта Снегирева

Фото из открытых источников

О манной каше, счастье и несчастье

Добрые истории дедушки, пересказанные нашим автором, Николеттой Снегирёвой, полюбились нашим читателям. Многие, читая их, вспоминают и свои истории, похожие и не очень. Сегодня мы публикуем полученные недавно рассказы и предлагаем читателям присоединиться к Никоlette – присылать нам свои истории о себе, своих родных, близких и знакомых. Подлинные имена называть необязательно. Главное, чтобы история была интересной.

МАННАЯ КАША

Было это в наши с Таней студенческие годы. Я был очень активным комсомольцем, старостой группы, участвовал во всевозможных спартакиадах, турпоходах. Мы с



Таней только-только начали встречаться и еще мало знали друг друга. А всегда же хочется в начале знакомства показать себя с лучшей стороны.

Решил я пригласить мою девушку на очередную туристическую сходку, уж там-то я точно мог блеснуть талантами! Таня поначалу замешкалась, а потом согласилась. Мне подумалось, что она просто застенялась, но истинную причину смущения я узнал уже на месте.

Ехали мы несколькими факультетами на электричке, пели песни под гитару. Все было беззаботно и весело. Добрались, поставили палатки, и начались наши состязания – какая команда круче и ловчее. Парни соревновались в колке дров, разжигании костра, ловле рыбы. А девушки должны были показать свое мастерство на «кухне».

Мои дела шли отлично, наша группа уверенно шла к победе. Но вот в девчачьей половине возникли проблемы. И виной тому была ... Таня. Задание нашим поварихам досталось вроде бы несложное – сварить на всю ораву манную кашу. Естественно, без комочков и чтобы не подгорела. Девчонки пошли собирать землянику, чтобы кашу эту украсить, а Таню оставили у котла. Они и предположить не могли, что она ни разу с манкой дела не имела.

В общем, Танюха моя взяла и жажнула целиком всю пачку в кипящую воду. Что произошло далее, догадаться несложно. Капризная крупа всплыла одним большим цельным комом над водой, как айсберг. Девчата из леса пришли, картину эту видели и давай спасать ситуацию. Ком выловили, сгущенкой полили, земляникой украсили и представили жюри сие кулинарное творение, назвав его гордо «Маннй пудинг». Заняли мы в итоге второе место. Подвел нас, конечно, Танин «шедевр».

Ну, ничего, не сильно-то мы на нее и сердились. Наоборот, еще и утешали. Поревела моя неумеха, поревела, а слово себе дала: так научиться кашеварить, чтобы за добавкой к ней бежали. И ведь научилась! Такие каши твоей маме, нашей дочке, варила – объедение!

НЕСЧАСТЬЕ

Эта моя история связана с тем периодом жизни, когда мы с Танюшей уже были в статусе молодых родителей. Жили мы тогда в небольшой хрущевке. Счастливое время, кстати, было. Квартиру нам одним из первых от завода дали – 33 квадратных метра комфорта и удобства. После барачков – хоромы! На радостях принимали гостей чуть ли не каждый день: то Танины коллеги придут, то мои ребята из цеха.

А дочурка наша возьми и заболей – простыла немного. Комнатки маленькие в хрущевке, слышимость отличная. В один вечер приходят гости, мы их встречаем словами: «Сильно только не шумите, ребенок болен». Они – в ответ: «Ай-яй-яй, какое несчастье!». Во второй вечер приходят. Мы им: «Не шумим, ребенок болен». Ребята вздыхают сочувственно: «Да, плохо, когда дети болеют. Какое несчастье!». На третий раз, когда снова пришли к нам на новоселье гости, вдруг из детской комнаты раздается звонкий, вполне здоровый голосок: «Какое несчастье, ребенок болен! Какое несчастье, ребенок болен!». Дочурка пошла на поправку и, весело прыгая в кроватке, оповестила об этом весь мир выученной новой фразой. Смеялись все.

ТАНЯ И АВТОМОБИЛЬ

Моя жена обладала очень пытливым умом и неутомимой энергией. Ей было все интересно, она постоянно хотела научиться чему-то новому. Даже вопреки своим способностям. Отсутствие талантов в той или иной области не останавливало Таню, наоборот, только разжигало любопытство. Увы, не всегда такое упрямство было во благо.

Захотела как-то Танюша освоить вождение автомобиля. Со стороны казалось ей, что ничего сложного в этом нет. Я же вожу, а она чем хуже? Чувствовал, что добром это дело не кончится, но на уговоры поддался.

Поехали мы с ней за город – учиться. Специально искал такое место, где ничего и никого. Нашел в итоге поле с проселочной дорогой. Кругом – тишина, машин нет, птички поют. Абсолютная безопасность начинающему водителю гарантирована.

Села Танюха за руль, внимательно мой инструктаж прослушала и как дала по газам! Я схватился за руль, пытаюсь вывернуть, а она вцепилась в него и не отпускает. Оказались мы в итоге в болоте. Ладно, хоть не глубоко. А кругом – ни души. Я же специально такое место выбрал.

Каким-то чудом, спустя пару часов слез и ругани, вытащили нас из канавы проезжавшие мимо местные мужики. До сих пор помню, как они хриплыми прокуренными голосами орали на все поле: «Раз, два, взяли!».

Таня моя после этого случая желания водить машину больше не проявляла.

ИНДЮК

Эпоха тотального дефицита. Полки в магазинах пустые, одни банки с соком рядами стоят. Кто-то из коллег-заводчан сказал мне, что его родственники на окраине города разводят индюков, и дал мне их адресок. Мы с Таней очень обрадовались и тем же вечером отправились за добычей.

А как два городских интеллигента представляли себе эту «встречу»? Придем, денежку отдадим и с заветным трофеем уйдем. Ехали мы, ехали – на трех трамваях, с пересадками. Уже казалось даже, что это – и не Свердловск вовсе. Вышли на конечной остановке, перед нами – частный сектор. Собаки лают, крапива с человеческий рост и тропинка узенькая между домами. Но мы же вдвоем, нам ничего не страшно.

Идем, друг друга подбадриваем, песни поем, мечтаем, сколько чего вкусного приготовим. И вот наконец показался нужный дом. Дело-то вечером было, стемнело уже. А там двор – прямо, как в фильме ужасов: деревья огромные, ветки на ветру качаются... И звуки странные невдалеке слышатся.

Мы замерли на месте. Вдруг из-за забора показалась огромная темная фигура, медленно-медленно двинулась в нашу сторону. «Ой, кто это?» – испуганно спросила Таня. Следом за таинственной грозной фигурой показалась еще одна, но уже человеческая. «Это индюк. Забирайте», – сказал голос басом из темноты. Какое там забирайте?! Мы так дали деру оттуда, только пятки сверкали.



ПАВОДОК КАК ПОВОД
ДЛЯ ПРИВИВКИ

ПРОФИЛАКТИКА

Для предупреждения заражения гепатитом А свердловские медики привили более 4,7 тысячи жителей территорий, затронутых нынешним летним паводком, а также сотрудников служб, участвующих в ликвидации его последствий.

Экстренная вакцинация, которую медработники проводят за счет областного бюджета в территориях, где зафиксированы подтопления, позволила привить против гепатита А более 3,8 тысячи взрослых и более 900 детей. Еще около 700 жителей Свердловской области были привиты против брюшного тифа.

Оперативная иммунизация позволила предупредить распространение опасных инфекционных заболеваний.

Гепатит А называют «болезнью грязных рук», вирус поражает печень через употребление некачественной воды, пищевых продуктов, контакты с зараженными людьми. Вакцинацию групп риска и активное наблюдение за жителями территорий, затронутых паводком, ведут сотрудники 22 медицинских организаций.



Департамент информполитики

СБРОСИТЬ ТЯЖКИЙ ГРУЗ

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

www.kiz.ru

Почему летом нам ходить тяжелее, чем зимою? Считается, что нагрузка на ноги зависит от веса, в том числе и одежды. Казалось бы: носим самую лёгкую одежду, но к концу летнего дня, особенно в жару, в ногах появляется неприятная тяжесть, отёки, отчетливо проступают вены.

При повышении температуры наш организм запускает механизмы естественной терморегуляции: дает кровеносным сосудам команду расширяться, чтобы сбросить лишнее тепло.

Под нагрузкой венозные клапаны, поднимающие кровь от ног к сердцу, могут работать хуже. Кровь застаивается в венах, плазма выходит через сосудистую стенку в окружающие ткани. Итог – те самые «налитые» икры, одутловатые лодыжки, припухшие стопы под вечер.

А тут ещё любовь к солёненькому, хотя избыток соли в рационе приводит к застою жидкости, усиливая отечность. Летом так хочется мороженого, но лакомство вызывает скачок инсулина. Тот подает сигнал надпочечникам, повышается выработка гормонов, которые удерживают жидкость, ноги отекают.

Чтобы сберечь ножки, врачи не призывают отказаться от мороженого. Но в рацион стоит добавить белок, который укрепляет стенки сосудов, улучшает работу венозных клапанов, снижая вероятность возникновения отеков. Творог с ягодами на завтрак – идеальное летнее белковое меню, которое скажется на состоянии ног.

Порой за отечностью ступней, икр и лодыжек может скрываться нечто более серьезное, чем спровоцированный жарой застой жидкости. Если отеки не проходят после отдыха, стоит обратиться к врачу и обследовать вены. Варикозное расширение, когда сосуды деформируются, кровь скапливается в конечностях, не в силах подняться вверх, чревато образованием тромбов, которые могут оторваться и создать угрозу для жизни человека.

«Причины отеков кроются и в сидячем образе жизни, особенно у пенсионеров. Лучшая профилактика для сосудов ног – это движение. Рекорды не нужны, главное – умеренность и регулярность», – предупреждает Вера Последова, врач-терапевт,



врач клинической лабораторной диагностики из Екатеринбурга.

Даже неспешная получасовая вечерняя прогулка принесет немало пользы и поможет разогнать кровь.

Вернувшись домой, стоит выполнить расслабляющий комплекс: покатайте небольшой жесткий мяч поочередно под каждой стопой, чтобы расслабить ее свод, улучшить микроциркуляцию, снять усталость. А после душа нанести крем или гель для ног, чтобы снять мышечное напряжение. Эту программу несложно повторять изо дня в день, чтобы сохранить легкость движений.

КАК ЗАСТАВИТЬ БАДЫ РАБОТАТЬ

НА ЗАМЕТКУ

«Красота и здоровье»

Витамин D, магний, коллаген, омега-3 – сегодня БАДы многие из нас принимают постоянно. Но не всегда БАДы приносят ожидаемый эффект. Почему? Чем их лучше запивать?

На вопрос о том, как получить от БАДов максимум пользы, Владислав Юдин, генеральный директор компании IPSUM из Москвы, отвечает:

- Начните не с покупки, а с анализов.

Главная ошибка – выбирать БАДы по симптомам или советам знакомых. Усталость, выпадение волос или снижение энергии не всегда говорят о дефиците витаминов и минералов. Нужно сначала сдать анализы крови, чтобы выяснить, каких веществ недостаточно в организме, затем с врачом подобрать индивидуальный курс биологически активных добавок.

Универсальной схемы приема не существует, все зависит от конкретного вещества.

Жирорастворимые витамины А, D, Е и К лучше усваиваются с пищей, содержащей хотя бы немного жира.

Водорастворимые витамины С и группы В можно принимать независимо от еды. Если прием натошак вызывает дискомфорт, лучше проглотить пилюлю после еды.

Для некоторых веществ значение имеет время суток. К примеру, магний обладает расслабляющим эффектом, его рекомендуют принимать вечером. Если человек уже принимает снотворные или другие препараты, влияющие на нервную систему, схему приема необходимо обсудить с врачом.

Некоторые вещества могут мешать друг другу усваиваться. Кальций, железо, цинк и магний используют один и тот же механизм всасывания в кишечнике, по-

этому высокая доза одного минерала способна снизить усвоение другого. Например, кальций и железо рекомендуется принимать с интервалом в два-четыре часа.

Особое внимание стоит обратить на сочетание БАДов с лекарственными препаратами. Если человек проходит медикаментозную терапию, совместимость добавок должен оценивать лечащий врач.

Нельзя самостоятельно увеличивать дозировку. Принцип «чем больше, тем лучше» с БАДами не работает. Для большинства витаминов и минералов существуют официальные суточные нормы и верхние безопасные пределы потребления. Например, для хрома максимальная рекомендуемая суточная доза составляет 250 мкг, превышать ее без медицинских показаний не стоит.

Еще одна ошибка – одновременно принимать несколько комплексов с одинаковыми действующими веществами. Суммарная дозировка может оказаться значительно выше, чем предполагает пациент. Важно внимательно изучать состав каждой добавки и учитывать общее количество одинаковых веществ.

Мгновенного эффекта от большинства БАДов ждать не стоит. Все вещества работают по-разному. Например, если магний принимают при проблемах со сном, улучшения можно заметить уже в течение первой недели.

Если речь идет о восполнении дефицита витамина D или железа, оценивать результат нужно не по самочувствию, а по повторным анализам крови. А сделать их лучше через два-три месяца.

Правильно подобрать БАД недостаточно, важно соблюдать правила его приема.

Одна из самых распространенных ошибок – бесконтрольное превышение дозировки. Жирорастворимые витамины А, D, Е и К способны накапливаться в организме.



Их избыток может создавать дополнительную нагрузку на печень. А чрезмерное количество витамина D приводит к повышению уровня кальция в крови.

Частая ошибка – запивать БАДы кофе. Прием железосодержащей добавки вместе с кофе снижает ее усвоение на 54% по сравнению с обычной водой. Кроме того, кофеин усиливает выведение кальция с мочой. Поэтому между чашкой кофе и приемом железа или кальция лучше выдерживать интервал не менее часа-полтора.

Повысить усвоение железа помогает витамин С. Добавку можно запивать водой или соком, содержащим этот витамин.

Эффективность БАДа зависит не только от состава, но и от его подлинности. В России все БАДы подлежат обязательной государственной регистрации в Роспотребнадзоре. На упаковке указывается номер свидетельства, который можно проверить в Едином реестре. Если продукта в нем нет, от покупки лучше отказаться.

БАКЛАЖАНЫ «ВЕНЕЦИЯ», ИЛИ «КУРОЧКА В ГОНДОЛЕ»



ВКУСНО ПОЕДИМ!

www.gastronom.ru

В разгаре сезон овощей. Лодочки из баклажанов с курицей в духовке – роскошное горячее блюдо, которое еще больше заставит вас полюбить «синенькие».

Для приготовления четырех порций нужны баклажаны – 600 г, шампиньоны – 150 г, лук репчатый – 80 г, чеснок – 3 зубчика, куриная грудка – 300 г, плавленый сыр или густая сметана – 70 г, полутвердый сыр – 70 г, соевый соус – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, куркума – 0,5 ч. ложки, петрушка – 10 г, черный перец и соль – по вкусу, мускатный орех – щепотка.

Баклажаны разрежьте пополам. При помощи ножа и ложки удалите мякоть, оставив стенки толщиной 5-7 мм. Натрите получившиеся лодочки солью изнутри и оставьте, пока готовите начинку.

Куриное филе нарежьте маленькими кубиками. Измельчите чеснок, добавьте к курице. Заправьте соевым соусом и куркумой, перемешайте.

Мелко нарежьте лук и грибы. Разогрейте сковороду с ложкой растительного масла. Обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте грибы и на среднем огне жарьте,

помешивая, пять минут. Приправьте мускатным орехом и солью. Но помните о соевом соусе! Переложите грибы в миску.

Добавьте в сковороду масла и выложите кусочки курицы в соевом соусе и специях. Обжаривайте на умеренном огне три минуты, постоянно помешивая.

Переложите филе в миску с грибами и луком. Добавьте мягкий сыр или сметану и хорошо перемешайте. Приправьте черным перцем. Порубите зелень петрушки и добавьте в начинку.

Разогрейте духовку до 200 градусов. Слейте сок с баклажанных лодочек, наполните начинкой из курицы и грибов. Уложите фаршированные баклажаны в форму для запекания и поставьте в духовку на 25-30 минут.

Натрите полутвердый сыр на терке. Выньте форму с запеченными баклажанами из духовки. Посыпьте лодочки тертым сыром и снова поставьте в духовку. Запекайте еще 5-7 минут, пока сыр сверху не расплавится и не подрумянится.

Мякоть, извлеченную из баклажанов, вы можете использовать для приготовления икры или другой закуски, и не обязательно в тот же день. Присыпьте мякоть солью, сбрызните лимонным соком, положите в банку и поставьте в холодильник. Она не испортится.

САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ЛЕТНИЕ «УГОЩЕНИЯ»

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

www.botanichka.ru

Летом владельцы часто угощают питомцев чем-то вкусным: шашлыком, мороженым, ягодами, остатками с пикника. Некоторые блюда становятся причиной расстройства пищеварения у домашних любимцев, отравления, травм пищевода или обострения хронических заболеваний.

Мы хотим побаловать любимчиков и забываем, что в мясе и колбасе слишком много жира, соли и специй. Одна из самых распространенных летних ошибок – дать собаке куриную косточку или оставить кошке рыбные остатки после ужина. Особенно опасны трубчатые кости птицы. Их острые осколки могут травмировать десны, язык, глотку и пищевод. Иногда фрагменты застревают в желудочно-кишечном тракте или становятся причиной кишечной непроходимости. Также опасны и рыбные кости.

Если питомец проглотил кость и у него начались проблемы с глотанием, рвота или признаки боли, лучше не откладывать визит к ветеринару.

Токсичны для собак и особенно для кошек **лук и чеснок**. Отравление шашлыком или салатом с луком может привести к гемолитической анемии.

Мороженое из-за высокого содержания сахара и жира тоже не подходит для собак и кошек. Дополнительная проблема – лактоза, которую взрослые животные переваривают плохо. После такого десерта могут возникать вздутие живота, диарея и другие нарушения пищеварения.

Не стоит угощать питомцев **горьким шоколадом и конфетками**. Какао способно вызывать серьезные отравления у домашних животных.

Среди наиболее опасных для наших

воспитанников фруктов и ягод – **виноград**. Если питомец съел виноград, лучше проконсультироваться с ветеринаром, даже если животное чувствует себя нормально.

Части кукурузного початка почти не перевариваются и становятся причиной кишечной непроходимости.

Если хочется побаловать питомца чем-то летним, лучше выбирать еду без соли, сахара, специй и жирных соусов. Многие собаки с удовольствием едят огурцы, а эти овощи помогают дополнительно восполнять жидкость в жаркую погоду и содержат мало калорий. Кабачок легко усваивается и редко вызывает проблемы с пищеварением. Небольшими порциями допустимо давать отварную тыкву или морковь. Из фруктов и ягод здоровым собакам и кошкам подходят арбуз без косточек и корки, клубника, черника, малина.

Если питомец выпрашивает еду во время пикника, вместо шашлыка лучше предложить немного отварной индейки, курицы без кожи, соли и специй, взятых с собой на такой случай.

И ещё: на даче и пикниках лучше заранее договориться с семьей и гостями, что кормить питомца будут только хозяева. Это простое правило поможет сохранить летний отдых спокойным для всех.



«НЕ УЗНАЮ СВОИ ГЛАДИОЛУСЫ...»

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

Римма Врубель

Эл. почта: WrubellRimma@mail.ru

Тел.: 8-904-980-30-77

«У меня стали мельчать гладиолусы, хотя каждый год высаживаю их на новое место. Чего им не хватает? Может, нужна особая подкормка? Я, кроме золы, ничего не вношу», – спрашивает подписчица из Екатеринбурга Наталья Сергеевна Кудряшова.

Родина гладиолусов – Африка и Средиземноморье, но они прекрасно чувствуют себя и на Урале, радуя нас красивым, пышным цветением.

Причин их измельчания может быть несколько. Самая частая – старение клубнелуковиц. Обновлять посадочный материал нужно каждые 3-4 года, безжалостно выбраковывая старые, даже если с виду они здоровы. Старше этого возраста луковицы будут мельчать, так как у них уже будет меньше сил, появляться болезни, будут хуже цвести.

Вторая возможная причина – голодание. Гладиолусам, как и ягодам, овощам, тоже нужна подкормка. За сезон

необходимо подкормить их минимум трижды. Первый раз – при появлении 3-4 листьев – азотными удобрениями, второй – при формировании 5-6 листьев – комплексными, а третий – в период бутонизации – фосфорно-калийными. Азот в конце сезона полностью исключается.

Гладиолусы не прощают небрежности при посадке. Высаживают их, когда почва на глубине 10 сантиметров прогреется до 10 градусов. На Урале это начало мая. За полмесяца до посадки клубнелуковицы нужно очистить от сухой чешуи и разложить на свету для проращивания. В день посадки рекомендуется полчаса подержать их в растворе марганцовки или фунгицида.

Эти великолепные цветы требовательны к грунту, он должен быть мягким, рыхлым, а также к освещенности. В тени стебли вытягиваются, цветки мельчают. Немаловажная деталь: срезать цветоносы надо рано утром, оставляя не менее четырех листьев. Это позволит луковицам вызреть полностью и хорошо подготовиться к зимовке. Перед закладкой на хранение следует их внимательно осмотреть и убрать поврежденные.

ЛЕТНИЙ ТЕКСТИЛЬ, ИЛИ СТИРКА С ЛЮБОВЬЮ

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

По материалам сайтов

Летом текстиль подвержен выгоранию, появлению запахов и пятен, поэтому уход нужно адаптировать под жару и высокую влажность.

Всегда смотрите ярлычок. Там указаны температура стирки, допустимость отбеливания, глажки и сушки, ведь летом легко пересушить ткань.

Сильные моющие средства не нужны: достаточно более частых стирок при умеренной температуре.

Используйте жидкие средства. Гели и капсулы лучше растворяются в прохладной воде и легче выполаскиваются, чем порошки – это важно для лета, когда кожа чувствительнее.

Избегайте агрессивных отбеливателей. Хлор и сильные пятновыводители могут ускорить разрушение волокон и усиливать выгорание ткани на солнце.

Постельное белье стирайте один-два раза в неделю. Выбирайте дышащие ткани – перкаль, поплин.

Полотенца летом быстрее становятся влажными и могут пахнуть затхлостью. Стирайте при 40-60 градусах, используйте средства без обильной пены, они лучше выполаскиваются. Обязательно просушивайте полотенца полностью: во влажной ткани летом быстро размножаются бактерии и грибок.

Раз в неделю вывешивайте текстиль на свежий воздух рано утром или вечером – это снижает влажность и освежает запах.

Для борьбы с пятнами от пота белые хлопковые вещи можно замочить на 30 минут в растворе – 2 ст. ложки уксуса на 1 литр воды, затем постирать, как обычно. Для цветных тканей лучше использовать пятновыводители без хлора.



ГОНКИ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ПОД ПРОЛИВНЫМ ДОЖДЁМ

СОБЫТИЕ

Алина Басс

Вторые «Медицинские игры», что прошли на стадионе «Калининец» в Екатеринбурге 1 августа, погода встретила неприветливо. В отличие от прошлогодней жары, ливень зарядил такой, что к прибытию участников и газоны, и беговые дорожки порядком намочили. Но, как это ни удивительно, настроения это не испортило. Почти за час до открытия большинство медиков-спортсменов и команды болельщиков собрались под зонтами и азартно готовились к старту.

Официально

«Медицинские игры» – соревнования, которые проходят в Свердловской области второй раз. Организаторами этих стартов выступают Министерство здравоохранения Свердловской области,



– Мы всегда поддерживаем инициативы, направленные на укрепление здоровья медицинских работников и развитие командного духа, – говорит председатель профсоюзной организации Сергей Угринов. – Большинство участников «Медицинских игр» – члены профсоюза, поэтому для нас очень важно быть рядом с ними, разделить эмоции и поддержать каждую команду. Кроме того, очень важно, что медики, люди, от которых зависит здоровье каждого из нас с вами, показывают своим пациентам, что такое – здоровый образ жизни.

Кто круче, решили судьи

Дружными аплодисментами приветствовали порядком промокшие болельщики команды победителей. На футбольном поле сражались 16 команд, а золото досталось молодёжи – сборной УГМУ. По итогам соревнований в общекомандном зачете победителями стали: Станция скорой медицинской помощи Каменска-Уральского; Свердловский областной клинический госпиталь для ветеранов войн имени С. И. Спектора; Управление Роспотребнадзора по Свердловской области. Команда Красноуфимской районной больницы получила золото в экстремальной эстафете; медики Нижнесергинской центральной районной больницы стали сильнейшими на полосе препятствий «Круче гор»; победу в легкоатлетической эстафете завоевала команда Роспотребнадзора.

А лучшими болельщиками были признаны гости из Асбеста. Главный



Свердловская областная организация профсоюза работников здравоохранения РФ и Центр медицинской профилактики.

В этом году на старт вышло 92 команды из больниц, санаториев и коммерческих медицинских центров большинства городов Среднего Урала. Более двух человек решили попробовать свои силы в командной борьбе.

Церемония открытия не задержалась ни на минуту. Дождь скорректировал планы, и построились команды не на изумрудном газоне, а на беговой дорожке. И словно назло погоде развевались на ветру порядком намоченные флаги команд. У каждой команды – своя форма, своя группа поддержки. Болельщики проявили невиданную стойкость и не ушли с трибун до окончания церемонии награждения.

Ровно в полдень собравшихся в «Калининце» со сцены приветствовал губернатор Денис Паслер. Он отметил высокую вовлеченность медицинского сообщества региона в мероприятия, популяризирующие здоровый образ жизни, и

организационный уровень события.

– Задач в медицине у нас достаточно. И, конечно же, одно из приоритетных направлений работы и для меня, и для министерства здравоохранения – это народосбережение, – подчеркнул Денис Владимирович. – Для того чтобы мы реализовывали все наши планы, должна быть единая сильная медицинская команда. Объединившись, можно решить любую, самую важную и самую сложную задачу. Это вы доказываете и сегодня на соревнованиях, и ежедневно – вашим трудом на благо здоровья уральцев.

Почетным гостем «Медицинских игр» стал биатлонист, олимпийский чемпион, депутат Государственной Думы РФ Антон Шипулин.

Экстрим-маршрут и значок ГТО

Организаторы так сформировали программу, чтобы участники соревнования смогли не только показать свои силу, выносливость, умение играть в команде, но и сдать нормативы комплекса ГТО.

Впервые на «Медицинских играх»

предложили взобраться на надувные конструкции, высота которых – почти пять метров. Этот этап так и назвали экстрим-маршрут «Круче гор».

Весёлой получилась и беговая эстафета 100*4 с полосой препятствий.

На трибунах. Как болеют медики

Столько медиков на трибунах «Калининца», не сомневаюсь, не собиралось до сих пор ни разу. Все они не просто наблюдали за развернувшимся на стадионе спортивным шоу, но и активно поддерживали своих. Я сразу обратила внимание на болельщиц из Асбестовской горбольницы. Они заранее заняли место в центре трибуны и не только громко кричали. У всех на руках были яркие помпоны черлидеров.

Среди самых активных болельщиков были и сотрудники аппарата Свердловской областной организации Профсоюза работников здравоохранения Российской Федерации. Напомню, они немало сил приложили к подготовке и проведению спартакиады.



приз зрительских симпатий им вручила заместитель губернатора – министр здравоохранения Свердловской области Татьяна Савинова.

Торжественную церемонию награждения провела Татьяна Савинова. Она поблагодарила всех организаторов, участников, судей, волонтеров и команды медицинских организаций за высокий уровень проведения фестиваля, атмосферу настоящего спортивного праздника и преданность традициям здорового образа жизни.

6+ НАШ САЙТ: газетapенсионер.рф
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
подписной индекс: П3196
Подписаться можно в почтовых отделениях области с любого месяца
Платеж через ПАО СБЕРБАНК – ИНН 6659037532

Пенсионер

№32 (1314)

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 626.
E-mail: ps@mediakrug.ru
Сайт: газетapенсионер.рф
Главный редактор Н.Д. Березнякова,
E-mail: ps@mediakrug.ru
Корреспондент Т. Ковалева
Верстка В. Маргиева
Отдел подписки тел. 8 922 032-32-53

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н.
Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 04.08.2026 г.
Дата производства 04.08.2026 г.
Выход в свет 05.08.2026 г.
Тираж 5 300 экз. Заказ 5594.

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду



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

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