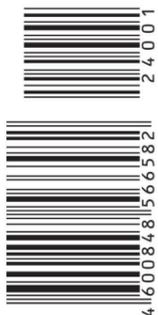


ТВ
ПРОГРАММА
с 11 по 21
января



Весёлого Старого Нового года!

ПЕНСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ № 1-2 (1178-1179)
3 – 10 января 2024 г.

Дежурный
по номеру



Мы продолжаем
практику общения
с читателями.
Остерегайтесь ли вы
високосного года?

Ваши звонки принимаются
с 11 по 16 января.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01

Елена Анатольевна
Зинковская

ЧТО ЗА ВСЕМ ЭТИМ СЛЕДУЕТ? СЛЕДУЕТ ЖИТЬ!

**С новой встречей, друзья!
Промчались новогодние
каникулы, за время которых,
надеемся, вы соскучились по
любимой газете так же, как
мы, сотрудники редакции,
по общению с верными
читателями. Значит, пора
сообща приниматься за
дело – создавать свежие
номера самой нужного и
интересного печатного издания
Свердловской области!**

Думаете, мы чересчур самонадеянны и излишне хвастливы? Отнюдь! Благодаря вашей любви к «Пенсионеру», вашему активному участию в работе над каждым выпуском газета вновь признана лидером почтовой подписки по итогам кампании на 1-е полугодие наступившего 2024 года. С чем мы вас и себя поздравляем! Это – лучший новогодний подарок для любого печатного издания.

Значит, самое время подумать над тем, что появится на страницах «Пенсионера» в наступившем году. Делать прогнозы, как известно, – занятие неблагодарное. А вдруг не сбудется? А вдруг сбудется, но не так, как хотелось? Но в отношении газеты мы можем планировать смело: все обещанное здесь сбывается на все сто!

Во-первых, мы продолжим спецпроект «Старшие», первый материал в нынешнем году читайте уже в сегодняшнем выпуске. Его участники давним друзьям газеты прекрасно известны, однако в этом проекте открываются с неожиданной стороны.

Во-вторых, в 2024 году на наших страницах найдет активное отражение краеведческая тема. Развитие внутреннего туризма, красота регионов России, их достопримечательности и традиции – бренд нашего времени. Значит, пора рассказать о том, чем по праву гордятся города и районы Свердловской области, в чем их «изюминка», чем они могут привлечь гостей, чем запомнятся. А кто, как не пожилые уральцы, лучше других знают историю своей малой родины, достижения земляков? Ждем вашего активного участия в краеведческом проекте!

В-третьих, два сезона «Школы журналистики», которую ведет газета,



показали: активным молодым пенсионерам отчаянно не хватает живого общения, возможности высказать свои мысли, реализовать свои планы. Они рады любой возможности встретиться с единомышленниками. И газета им в этом обязательно поможет! В наступившем году мы организуем несколько объединений разной тематической направленности, чтобы читатели могли пообщаться и на страницах издания, и в самой редакции. Конечно, отчеты о таких встречах обязательно будут напечатаны.

В-четвертых, не будут забыты любимые рубрики о здоровье, садоводстве, а в разделе домоводства постараемся рассказывать больше о тех домашних хитростях, которые интересны мужчинам. И про спорт не забудем, вы об этом нас просили,

друзья! Есть немало спортивных тем, которые, уверены, вам понравятся. И об «Осеннем очаровании» не забудем, разумеется!

Перечислять можно долго. Но эти идеи – наши, журналистские. А вдруг вам, читателям, нравится совсем другие темы? Вдруг вы захотите поговорить о чем-то ином? Друзья «Пенсионера» всегда славилась творческой фантазией, подсказывали интересные темы для публикаций, писали и пишут сами. Ваша помощь в деле создания газеты бесценна, надеемся на нее и впредь.

Каким будет 2024 год, покажет время, только прожив его, мы сможем сравнить его с ушедшим и оценить, оказался ли он добрее к людям, миролюбивее и щедрее, чем предшествующий. К примеру, некоторые синоптики-

пессимисты предрекают будущее лето еще более жарким, чем в минувшем 2023-м... Будем надеяться, что обильные зимние снегопады позволят земле накопить больше влаги, чтобы не повторились на Урале страшные природные пожары, как в мае ушедшего года. Должен же тот опыт нас чему-то научить!

Кто-то опасается «високосной» составляющей нынешнего года, мол, всегда лишний день февраля сулил народу неприятности. Но давайте подумаем, насколько рады будут те, чей подлинный день рождения пришелся именно на 29 февраля! Они празднуют его лишь раз в четыре года. Для них 2024-й – подарок.

Давайте просто жить и радоваться каждому новому дню!

Наталья Березнякова

Мы выбираем, нас выбирают ...

ПОЛИТПРОСВЕТ

Елена Зинковская
По материалам сайтов

Одним из значимых политических событий наступившего года в России станут выборы Президента Российской Федерации. Они пройдут 15-17 марта 2024 года. Это уже восьмые по счёту выборы Президента РФ, но впервые в истории они будут длиться три дня и с использованием дистанционного электронного голосования (ДЭГ). Нового главу государства изберут на шесть лет – до 2030 года.

Как проводят выборы главы государства

Президента избирают всеобщим тайным голосованием. Участвовать в нём могут россияне старше 18 лет, кроме недееспособных и находящихся в местах лишения свободы по приговору суда. Всего в России 107,9 млн избирателей, ещё 2 млн живут за рубежом. Больше всего граждан России – 109 860 331 человек – было внесено в списки избирателей на выборах 2012 года, меньше всего – 106 484 518 – в 1991 году.

Граждане имеют право не голосовать, это – дело добровольное. Заставить их отдать кому-то свой голос никто не может. Порога явки на выборах в России нет с 2006 года. До этого на президентских выборах должны были проголосовать минимум 50% избирателей. Сейчас отдать свой голос могут и 20%, и даже 1% россиян с избирательным правом. Самая высокая явка зафиксирована на первых выборах российского Президента 12 июня 1991 года. Тогда в голосовании приняли участие 79 498 240 человек, или 74,66% от общего числа граждан, имеющих право голоса. Наименьшая активность наблюдалась на президентских выборах 2004 года, когда явка составила 69 572 177 человек (64,38%).

Сроки полномочий

В России пост Президента был учрежден в 1991 году. С этого момента выборы проводились в 1991, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012 и 2018 годах. Лишь в одном случае – в 1996 году – для определения победителя потребовалось проведение второго тура голосования. В 1991 году Президента избирали на пять лет. В 1993 году, в связи с принятием Конституции РФ, срок полномочий главы государства был сокращен до четырех лет. В соответствии с поправками в Конституцию, вступившими в силу 31 декабря 2008 года, с 2012 года Президент избирается на шестилетний период.

Участие Владимира Путина в выборах-2024

Действующий Президент РФ Владимир Путин 8 декабря 2023 года объявил о намерении участвовать в выборах. А 16 декабря 2023 года стало известно, что он идёт на выборы главы государства в 2024 году как самовыдвиженец. После принятия поправок в Конституцию в 2020 году действующий Президент России Владимир Путин имеет право баллотироваться ещё на два срока. Он возглавлял страну два срока в 2000-2008



годах, ещё два срока закончатся в 2024 году (между ними Президентом один срок был Дмитрий Медведев). Поправки разрешили не учитывать количество сроков, которые действующий Президент уже отработал на своем посту на момент их вступления в силу.

Кандидаты

1 января 2024 года в 18 часов Центральная избирательная комиссия России (ЦИК) завершила прием документов от кандидатов для участия в предстоящих выборах Президента РФ. В списке возможных кандидатов числятся 11 человек. Остальные желающие принять участие в выборах Президента страны – их было более 30 человек – до финала приема документов не дошли. Центральная избирательная комиссия 5 января зарегистрировала кандидатами вице-спикера Госдумы от партии «Новые люди» Владислава Даванкова и председателя ЛДПР Леонида Слуцкого.

Помимо уже названных кандидатур, о своем желании принять участие в выборах заявляли председатель ЦК партии «Коммунисты России» Сергей Малинкович, член партии КПРФ Николай Харитонов, эко-блогер Рада Русских, экономист Ирина Свиридова, основатель фонда «Институт региональных проектов и законодательства» Борис Надеждин, кандидат от Российской партии свободы и справедливости Андрей Богданов, председатель партии «Российский общенародный союз» Сергей Бабурин, блогер Анатолий Баташев, капитан морской пехоты и ветеран боевых действий в Чечне Иван Отраковский, экономист

и демограф Устин Чашихин, бывший сотрудник ФСБ и экс-министр обороны ДНР Игорь Стрелков (Гиркин), бывший депутат Ржевской думы, журналистка и политическая активистка Екатерина Дунцова.

Агитация

Предвыборная агитация в СМИ нынче стартует 17 февраля и продлится до 15 марта. «День тишины» при многодневном голосовании не предусмотрен. Запрет на агитацию будет действовать только в дни работы избирательных участков – 15-17 марта 2024 года.

Все агитационные материалы должны быть изготовлены на территории России и оплачены из избирательного фонда кандидата. До начала их размещения в газетах, в Интернете, на телевидении, на рекламных щитах кандидат обязан представить макеты и ролики в ЦИК России.

Голосование

По решению Центризбиркома выборы Президента РФ в этом году впервые пройдут в многодневном формате и с использованием дистанционного электронного голосования (ДЭГ). Оно будет проходить только в тех регионах, где уже было опробовано ранее. Через Интернет на федеральной платформе ДЭГ смогут проголосовать жители 29 субъектов РФ, Свердловская область входит в это число. Жители регионов, где задействуют ДЭГ, должны подать заявление на участие в нем, это можно сделать с 29 января по 11 марта через портал госуслуг. В эти же сроки можно отозвать свое заявление, если избиратель передумал

голосовать электронным способом. Само онлайн-голосование стартует в каждом регионе в 8 часов по местному времени 15 марта и завершится в 20 часов 17 марта.

Для всех россиян будет доступна система «Мобильный избиратель», которая позволяет проголосовать не по месту постоянной регистрации, а на любом удобном участке в России и за ее пределами. С 29 января по 11 марта соответствующее заявление можно подать на портале госуслуг, в МФЦ и в территориальных участковых комиссиях, с 6 марта к процессу подключатся участковые избирательные комиссии, они будут принимать заявки на голосование по месту нахождения до 11 марта. Досрочное голосование на выборах пройдет с 25 февраля по 14 марта. На избирательных участках нужно предъявить паспорт или заменяющий его документ, после этого избирателю выдадут бюллетень.

На выборах Президента в 2024 году могут быть задействованы передвижные пункты голосования, оборудованные в автобусах. Такие меры предусмотрены для жителей отдаленных поселков, где нет постоянной участковой избирательной комиссии, а большинство населения – пожилые люди. Передвижные пункты оборудованы переносной ширмой, складными столами и стульями. В зонах, близких к проведению спецоперации – в ДНР, ЛНР, Запорожской, Херсонской, Белгородской, Брянской, Курской областях и в Крыму, 15 и 16 марта тоже будут использоваться передвижные избирательные участки.

Подведение итогов

Закон предоставляет Центризбиркому десять дней на определение результатов голосования на выборах Президента РФ. Победит тот претендент, кто получит свыше половины голосов избирателей, участвовавших в голосовании (более 50%). Если таких не будет, назначат второй тур с двумя кандидатами, набравшими наибольшее число голосов.

Инаугурация избранного Президента Российской Федерации запланирована на 7 мая 2024 года.

Год глобальных выборов

В целом почти половина населения Земли пойдет на выборы в 2024 году: президентов и парламенты нынче выбирают в более чем 50 странах.

Всеобщие парламентские выборы состоятся в Индии, в голосовании примет участие порядка 1 млрд избирателей. Очередные всеобщие выборы также запланированы в ЮАР, Иране, Южной Корее, Белоруссии и Грузии. Летом 2024 года пройдет голосование за новый Европарламент. В Евросоюз входят 27 государств с населением 447 миллионов человек. При этом национальные выборы президента или парламента пройдут и в нескольких странах-членах ЕС: в Австрии, Бельгии, Литве, Португалии, Румынии, Словакии, Хорватии, Финляндии. Президентом выберут на Тайване, в Мексике, Индонезии и Азербайджане. Уже началась гонка и за Белый дом в США. Президентские выборы здесь состоятся 5 ноября.



авторская
рубрика
Андрея САЛЬНИКОВА

ТЕСТ НА ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ

Транспортная реформа Екатеринбурга: хотели как лучше...

Газета продолжает рубрику, которая полюбилась читателям в прошлом году. Напоминаем: здесь автор рубрики Андрей Сальников разбирает непростые ситуации, в которых оказались пожилые уральцы – жители разных городов и районов области. И ставит оценку действиям местных и региональных чиновников: проявили они человеческое отношение к людям или их стиль работы – черствость и равнодушие?

Вспоминается знаменитый монолог Михаила Жванецкого, в котором есть такая фраза: «Ведь модернизировали, подхватили, перестроились, внедрили новый коэффициент, включаешь – не работает». Применительно к Екатеринбургу она может звучать так: «Как бы ни реформировали общественный транспорт в Екатеринбурге, он всё равно вовремя не ходит».

Поясню на личном примере. Раньше с Эльмаша, с остановки «Фрезеровщиков», до остановки «Дом художника» на улице Луначарского я мог доехать на трамваях двух маршрутов: №25 и №2. В мэрии решили: два трамвая – это «лишkovато», пусть будет один – №14,



но самих трамваев на маршруте станет больше.

Логика в этом решении не ищите. Ибо самая простая логика подсказывает: если самих трамваев стало в одном месте больше, значит, где-то их оказалось меньше. Кроме того, если где-то на маршруте трамвая сходит вагон или ДТП, то ждать вы его будете час, не меньше. Учитывая длину маршрута, это означает, что мне придется ехать с пересадками другими видами городского транспорта. Начиная с 1 декабря 2023 года в течение месяца из 20 поездок на работу я нормально доехал только четыре раза. Но в прежние 45 минут я не уложился ни разу! Самые короткие поездки теперь – минимум час. То есть

чиновники Екатеринбурга крадут у меня два часа общения с семьей почти каждый день. Почему два? Домой-то тоже дорога немало времени занимает. Оправдания чиновников – как обычно: снег, мороз, большой город, дефицит водителей и прочее.

В редакцию газеты обратилась екатеринбурженка Людмила Кузякина, проживающая в микрорайоне Калиновский. Она жаловалась на отвратительное движение автобусов в микрорайоне. Вот цитаты из письма читательницы: «Автобусы на маршруте старые, двигатели не выдерживают мороза и часто выходят из строя. Диспетчеры никак не регулируют движение на маршруте и не принимают никаких мер, чтобы заменить неисправную машину. Расписание движения, официально размещенное комитетом, перевозчиком не соблюдается. Автобусы приходится ждать по часу-полтора и более, при этом диспетчеры и водители ссылаются на свои расписания, которые не соответствуют расписанию, размещенному на вывеске». В комитете по транспорту городской администрации ответили, что всё нормально (ответ есть в редакции). А что они могли ещё

ответить, если руководство комитета в общественном транспорте не ездит?

Реформа транспорта в столице Среднего Урала, заключающаяся лишь в перестановке номеров маршрутов, изначально не могла улучшить ситуацию в городе. Это, простите мне грубоватое сравнение, как перестановка мебели в борделе с целью улучшения нравственности. Нужны новые трамваи, и много. И не производства УВЗ, где, видимо, не имеют никакого представления о комфорте, экономичности, местных погодных условиях, я уже не говорю о дизайне. Даже водители жалуются на то, что в их кабине нет кондиционера, во время летней жары ушедшего года они едва не теряли сознание на маршруте.

Современный общественный транспорт должен быть экологичным, экономичным, удобным. Но транспортная реформа в Екатеринбурге ничего этого не предусматривает. На бумаге всё красиво. Только вот жители Екатеринбурга вряд ли смогут увидеть все эти благости в ближайшее время. И я вместе с нашими читателями ставлю мэрии Екатеринбурга двойку за человечность!

Счетчики коммунальных ресурсов: о чем нужно помнить при их установке?

ВОПРОС-ОТВЕТ

Екатерина Есина,
депутат Законодательного собрания
Свердловской области

Просьбы напечатать информацию о сроках пользования счётчиков на воду, электричество, отопление и газ встречаются в почте газеты нередко. Ведь порой те, кто устанавливает такое оборудование, идут на хитрость: либо навязывают ненужные приборы, либо монтируют такие, у которых истекает межповерочный период.

– **Что нужно знать владельцам счетчиков, чтобы не потратить деньги впустую?**

– Счетчики необходимы жильцам для расчета расхода на воду, электричество и прочие коммунальные ресурсы. Они помогают собственникам платить только за фактически использованный ресурс, а не по общедомовым нормативам. Как и любой точный прибор, счетчики подлежат своевременному обслуживанию.

У счетчиков существуют сроки пользования, установленные производителями:

– **гарантийный период** – в течение этого времени возможны бесплатная замена или ремонт прибора в случае возникновения неисправности;

– **межповерочный период** – временной интервал, по истечении которого

необходимо тестирование счетчика на предмет корректности работы и точности показаний. В среднем составляет 4 и 6 лет для счётчиков на воду и отопление; для электричества – 10-15 лет; для газа – от 5 до 12 лет. Интервал у каждого счётчика свой и указан в паспорте;

– **срок эксплуатации счетчиков** – период службы, по завершении которого рекомендуется замена прибора. В среднем для водомера – 12 лет, для электричества – 25-30 лет, для отопления – 12-18 лет, для газа – 12-20 лет. Сроки эксплуатации счетчиков могут меняться в зависимости от модели и модификации.

ВАЖНО! Периоды эксплуатации и поверки водосчетчика указываются в паспорте прибора, их отсчет начинается не с даты его установки в жилище собственника, а с момента изготовления и первой поверки, которая производится на заводе-изготовителе. Перед покупкой следует внимательно изучить документы, приложенные к товару. Если уже несколько лет счётчик пролежал на полке магазина, нет смысла его покупать, так как через 1-2 года придется делать экспертизу самостоятельно или менять прибор.

В паспорте указан срок работы счетчика. Это не значит, что после истечения срока счётчик приходит в негодность, нужно также выполнить его поверку. Если ее результаты покажут, что счётчик исправен, его можно эксплуатировать дальше.

Возникает проблема, когда измери-

тель выходит из строя раньше заявленного срока эксплуатации. Отслеживание корректности работы счётчика, его поверка в специализированной службе, замена – это обязанности собственника квартиры. Немало управляющих компаний по собственной инициативе ведут учет работы водомеров в квартирах многоквартирного дома, оповещают о необходимости экспертизы, решают вопросы ремонта и замены. В любом случае собственнику следует хранить документы на прибор учета воды.

– **Какие организации имеют право устанавливать и поверять счётчики?**

– Заменить счетчик воды могут УК, ТСЖ или их подрядчики, мастер из аккредитованной компании. Нет запрета и на самостоятельную замену прибора, но поверку все равно должна проводить только компания, аккредитованная в системе государственного стандарта для хранения данных о средствах измерений ФГИС «Аршин».

Опломбировку счетчика после замены может производить исполнитель коммунальных услуг: управляющая организация либо ресурсоснабжающая организация. Это позволяет защитить счетчик от несанкционированного вмешательства в его работу, а значит, позволит и исполнителю коммунальных услуг, и потребителю в дальнейшем избежать спорных ситуаций при начислении платы за потребленный ресурс. Услуга по опломбировке бес-

платная. Собственник платит только при повторной опломбировке, когда были нарушены пломбы или знаки поверки. К примеру, когда приборы приходилось снимать при замене труб внутри квартиры.

– **Кто оплачивает замену счетчиков?**

– В приватизированном жилье замена и поверка счетчиков воды производятся за счет собственников. Необходимо купить счетчик и оплатить его замену. В квартирах муниципального и ведомственного фонда установка счетчиков должна оплачиваться за счет бюджетных средств. Но наниматели все равно должны оплатить поверку.

– **Есть ли необходимость установки газовых счётчиков?**

– Если вы живете в многоквартирном доме, то установка счётчика на газ является не лучшим вариантом экономии денежных средств, так как затраченная сумма на установку и поверки раз в 5 лет не дадут желаемого результата – экономии денег. Установка газового счётчика стоит от 2 до 7 тысяч рублей в зависимости от разновидности жилого помещения: многоквартирный дом или индивидуальное жилое помещение. Стоимость самого счетчика оценивается в среднем от 2 до 6 тысяч рублей, стоимость поверки – от 500 до 1500 рублей. В итоге выходит немалая сумма, которая вряд ли окупится в сравнении с платой за газ по общедомовым нормативам.

Есть важный момент! Счетчики на газ обязательны к установке в жилых домах и помещениях, где газ используется для отопления, преимущественно это индивидуальные жилые помещения.



Дежурный по номеру
Мария Волкова

В последнее дежурство ушедшего года я предложила читателям ответить, как оказалось, на непростой вопрос. Многие не смогли сообразить, за что им поблагодарить 2023 год. Но пожилые уральцы все-таки не унывают.

Поговорили про будущие выборы

Наш постоянный собеседник **Сергей Леонидович** из Кушвы не слишком доволен уходящим годом. Он переживает, что все внимание сейчас направлено на политику. А его беспокоят растущие цены на продовольственные товары. «Сначала говорили про небывалый урожай, которым решено было поделиться с Африкой, а теперь, оказывается, кур кормить нечем», – сокрушается читатель.

Подмечает Сергей Леонидович и другие проблемы страны и родного региона. К примеру, в период снегопадов коммунальные службы работают слабо. А еще в Кушве снова стала плохо работать «Почта России». Пришлось разом читать чуть не три вы-

пуска «Пенсионера». Увы, подобные жалобы продолжают поступать и от других подписчиков. Поэтому мы решили направить Президенту России обращение по вопросу доставки печатных изданий и корреспонденции.

Переживает по поводу своего обращения к Президенту читательница **Дедюхина** из поселка Нейво-Шайтанский Алапаевского района. Уверена, что и ее вопрос, и обращение нашей редакции не оставят без ответа.

Также Сергей Леонидович недоволен тем, что на бывшего депутата, пожаловавшегося президенту на состояние больницы в п. Рефтинский, спустили всех собак. «Что, если позвонил, это измена

Родине? Он враг народа теперь? Зачем ему вспоминать былые грехи, если он одумался?» – удивляется читатель.

Также он считает, что проводить президентские выборы в 2024 году нет никакого смысла. Вторит ему и **Владимир Александрович** из Асбеста. «Во время СВО это делать не нужно, – рассуждает он. – Не понимаю, зачем эти 26 кандидатов. Только зря деньги тратить. Лучше бы их отменить и перевести депутатов и чиновников на минимальные зарплаты». Однако читательница **Светлана** из Екатеринбурга волнуется, что жители области не проинформированы о том, где ведется сбор подписей за В. В. Путина как кандидата в президенты.

Из жизни редакции

«А мне вчера Путин приснился, – рассказывает руководитель отдела подписки и продвижения газеты **Олеся Киданюк**. – Мы с ним так беседовали

тепло, будто сто лет знакомы. Я ему видеосюжеты показывала какие-то. Теперь думаю, надо было нашу газету ему дать». Посмеялись, что теперь ей

нужно позвонить в Кремль и попросить к телефону Владимира Владимировича со словами: «Мы с ним ночью не договорили!»

«Старшие» порадовали

Многим пришлось по душе возрождение прошлогоднего реалити-шоу «Старшие» в новом формате. «Конечно, мы помним обоих, – делится впечатлениями **Мария Сергеевна** из Екатеринбурга, наша давняя читательница. – Я поддерживаю Нину Афанасьевну. Она меня очень заинтересовала». Ближе по духу показались рассуждения Нины Афанасьевны Дёминой и екатеринбурженке **Вален-**

тине Константиновне. «Я знакома с Иваном Михайловичем лично, он мне очень нравится, но в этот раз свой голос ему не отдам», – заметила она. Вообще звонков в поддержку нашего бывшего главного редактора Нины Деминной было много.

Екатерина Ивановна из Екатеринбурга раньше жила в Красноуфимске. Не раз встречалась с Иваном Михайловичем на фестивале

«Осеннее очарование», так что свой голос она решила отдать ему. Только за Ивана Михайловича Шихова призывает отдавать голоса **Феликс Гайфутдинович** из деревни Татарская Еманзельга Красноуфимского района. По его словам, в его деревне И.М. Шихова любят. Впрочем, Иван Михайлович объездил чуть ли ни всю область, и таких деревень, где его запомнили, немало.

Все надежды – на 2024 год!

Спасибо за любимую газету

Некоторые читатели на «каверзный» вопрос по поводу благодарности уходящему году ответили, что году сказать спасибо им сложно, а вот редакции «Пенсионера» – всегда пожалуйста!

Екатеринбурженка **Валентина Константиновна** называет нашу газету своей отдушиной и очень ее ценит. **Людмила Ивановна** из Новоуральска любит читать у нас об известных людях. **Вера Ивановна** благодарит за приятную и познавательную рубрику «Споемте, друзья». В ходе беседы с ней мы выяснили, кто автор текста песни «Гори, гори, моя звезда». Его создал студент юридического факультета Московского университета Владимир Чувевский в 1846 году.

Для **Лидии Федосеевны** из поселка Южный в Нижних Сергах важны статьи о людях труда, о торжестве справедливости. Также она попросила в будущем напечатать слова одной прекрасной песни, которая, на взгляд читательницы, обязательно воодушевит и порадует пожилых людей.

Для **Екатерины Ивановны** из Екатеринбурга очень ценна рубрика «Советы бывалого садовода». Недавно она переставила алоэ с подоконника в комнату, опасаясь, как бы растение не замерзло. «Поливаю его, как положено, даже с удобрением, но у него

начали сохнуть и желтеть листья», – жалуется она. Предварительно замечу, что алоэ могло повести себя подобным образом из-за слишком частого полива, нехватки света, тесного горшка, недостатка питательных веществ или поражения грибком. Я перенаправила вопрос читательницы бывалому садоводу Римме Врубель.

Многие ценят то, что мы информируем пожилых людей о льготах и изменениях в законе. Пожилые льготники сейчас очень волнуются из-за карты «Уралочка». Полный переход на нее в качестве средства обеспечения ветеранам права на льготный проезд на всех видах общественного транспорта перенесен. Теперь озвучиваются наличием карты нужно будет не к 1 января, как сообщалось ранее, а к 1 июля 2024 года. Кроме того, с 1 июля по 30 ноября 2024 года будет действовать переходный период, когда для получения льгот по проезду можно будет предъявлять как «Уралочку», так и пенсионное удостоверение. А вот после 30 ноября 2024 года – только с помощью «Уралочки». Такая информация представлена на официальном сайте социальной карты «Уралочка». На страницах «Пенсионера» мы обязательно будем возвращаться к этой теме.

СТАТИСТИКА

Дежурному позвонили **17** человек из Екатеринбурга, Кушвы, Асбеста, Новоуральска, Ирбита, Камышлова, Алапевского, Красноуфимского, Нижнесергинского районов.

БЛАГОДАРИМ ЗА ДОБРЫЕ СЛОВА!

ВЫ НАМ ПИСАЛИ

Подготовила Елена Зинковская

Много добрых слов и пожеланий пришло в адрес редакции накануне Нового года. Газету поздравляют и благодарят Виктория Ивановна Косолапова из деревни Бузина Ирбитского района; Галина Ивановна Безматерных из села Приданниково Красноуфимского района; Татьяна Павловна Заседателева из поселка Калья, Североуральск; Валентина Леонидовна Волкова из Каменска-

Уральского, Н.К. Кутюкова из села Байны Богдановичского района; жительница Нижнего Тагила Н.А. Кулибина и многие другие.

Так, А.М. Коровина из села Черемисское Режевского района пишет: «Мне 82 года. Вашу газету стала выписывать недавно, и мне она очень понравилась. При получении почты откладываю все дела и читаю от первой до последней странички. Очень люблю сканворды, подключила к подписке и свою сноху, молодую пенсионерку. Нравится, что вы поздравляете с днем рождения своих читателей, такое

внимание очень приятно для каждого, особенно для нас, стареньких».

А Галина Елисеевна Филькова из села Башкарка Пригородного района дополняет: «Я нашу газету «Пенсионер» выписываю с 2009 года! Два раза выписывала подруге в подарок на день рождения. В газете нравится все, я даже вырезки делаю, бывает, целые страницы сохраняю. Особенно люблю советы из рубрики «Здоровье», задачки по развитию. Со многими высказываниями авторов полностью согласна, а иногда спорю или сама с собой или с подругой. Стихи, песни полностью собираю. Дети говорят: «Зачем тебе макулатура?» А я с Интернетом-то не дружу. Всю информацию у вас узнаю.

Большое спасибо за ваш кропотливый труд и вашу помощь. В прошлом вы нам помогли провести газ в деревню. Куда мы только не писали, однако ваше перо оказалось сильнее! Дай Бог вам силы и терпения в вашем нелегком труде!

Вы как-то писали о выставке «Здравоохранение Урала», которая проходит в павильонах «Екатеринбург-ЭКСПО». Можно узнать, будет ли она проходить в 2024 году, в какое время, можно ли на ней побывать?

От редакции: Галина Елисеевна, спасибо вам за добрые слова! Мы обязательно сообщим, когда состоится следующая выставка «Здравоохранение Урала» и как туда добраться. Вход на выставку свободный.

Жизнь на пенсии: как живут иностранные пенсионеры?

ЗА РУБЕЖОМ

Яндекс Дзен

Пенсию часто называют золотой порой. Но большинству российских пенсионеров размера пенсии едва хватает на самое необходимое. А на что хватает иностранцам, ушедшим на заслуженный отдых?

Германия: страна пенсионеров

Количество пенсионеров в Германии сравнимо с количеством пенсионеров в России: 25% населения старше 65-67 лет. Если немец не успел заработать минимальный трудовой стаж, он получает пенсию по старости. Помимо этого, государство оплатит за него аренду жилья и коммунальные услуги. Жилье в Германии покупать не принято, права арендаторов хорошо защищены, сама аренда квартиры или небольшого домика обходится не так дорого. На медикаменты и лечение пенсионеры Германии практически не тратятся, затраты на них покрывает медицинская страховка, но вот ее нужно оплачивать регулярно.

Немцы, которые имеют 40 лет стажа, получают высокие пенсии – порой вдвое выше средней. Но у прагматичных немцев «шиковать» не принято: оставшиеся с пенсии деньги они откладывают на счета в банке, плюс хватает на отдых, в путешествия пожилые немцы могут позволить себе ездить каждый год.

Дания: пенсионный рай

Датские пенсионеры, наверное, самые счастливые в мире. В Дании благосостояние пенсионеров на официальном уровне признано приоритетом нации. Политика датского правительства такова, что пенсионеры должны быть



novate.ru

максимально автономными, чтобы они как можно позже попадали в местные дома престарелых, финансируемые государством. При каждом муниципалитете есть общественная организация «ДанЭйдж», которая занимается защитой прав пенсионеров, с ней принято считаться.

Польша: можно и подработать

Польша, конечно, существенно отстает от передовых европейских стран в вопросах социального обеспечения пенсионеров. Средняя пенсия польских стариков составляет примерно половину того, что получают их сверстники в той же Германии. Для Европы – деньги небольшие, но на них можно прожить. Оплата коммуналки забирает не больше 20% от пенсии. Примерно 40% уходит на пропитание – в Польше довольно низкие цены на продукты. Оставшиеся деньги – это подарки внукам, затраты на здоровье (страховки тут, как и в России, не распространены) и бытовые нужды.

В середине 2000-х польским пен-

сионерам разрешили официально работать, их возможности серьезно расширились. Учитывая возможность подрабатывать, многие получают приличный совокупный доход, позволяющий откладывать деньги.

Япония: старость за городом

Пенсии тут не самые высокие, но выше, чем в других странах дальневосточного региона. Большинство городских пенсионеров живут в собственных квартирах, коммунальные платежи обычно обходятся в 15-20% пенсии. Но многие предпочитают жить за городом, где аренда жилья обходится дешевле.

На пенсии японцы нередко подрабатывают в качестве водителей такси или общественного транспорта, а также продавцов. Многие практикуют выходить на пенсию позже 70 лет, за что положена прибавка к пенсии. Путешествия позволяют себе только обеспеченные пенсионеры – большинство не покидает пределов Юго-восточной Азии. Появилась также практика переезда в соседние Филиппины или Индонезию, где достаточно среднестатистической японской пенсии, чтобы ни в чем себе не отказывать.

Болгария: не позавидуешь

В Болгарии самый низкий уровень жизни пожилых людей во всем Евросоюзе, 51% болгарских пенсионеров испытывают серьезные материальные проблемы, около трети попросту живут за гранью бедности. О достойной «европейской» старости тут могут задумываться лишь единицы.

Цены на продукты на 30-40% ниже, чем в России, за счет чего и выживают пенсионеры. Как и коммуналка: вода и электроэнергия существенно дешевле. Многие, кто живет в курортной зоне, сдает жилье в аренду туристам, чтобы получить дополнительные средства на жизнь.

В единстве наша сила...

В ВETERАНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Яков Никифоров, председатель совета ветеранов Каменска-Уральского

Добровольческая помощь участникам специальной военной операции в Украине стала неотъемлемой частью жизни нашего общества. И если в самом начале многим казалось, что все происходит далеко от их мирного налаженного быта, то со временем пришло понимание: вовремя оказанная помощь и моральная поддержка могут спасти жизни российских парней!

Мы стали осознавать, что им нужны письма с добрыми словами и рисунками детей, связанные с любовью теплые варежки и носки... Бойцам необходимо понимание, что за них переживают и верят в их победу.

Совет ветеранов Каменска-Уральского тесно сотрудничает с Фондом содействия патриотическому воспитанию молодежи «Рубикон», который осуществляет сбор средств, вещей и другой помощи для нужд СВО. На пожертвование бывшей малолетней узницы фашистских концлагерей Н.Б. Ульяновской приобретены и доставлены бойцам необходимые технические средства для ведения военных действий. В декабре наша организация инициировала сбор тёплых вещей и постельных принадлежностей для нужд госпиталей в зимний период. Откликнулись многие ветеранские организации предприятий, работники ДК «Юность», неравнодушные граждане.

На недавней большой пресс-конференции Президент В.В. Путин сказал: «От всего сердца хочу поблагодарить граждан, которые так неравнодушно и сердечно относятся к нуждам фронта, к нуждам наших ребят, которые сражаются за интересы России... Хочу всем добровольцам, всем волонтерам сказать слова благодарности».

Совет ветеранов нашего города с большой ответственностью старается помочь защитникам Родины. Очень приятно, что слова благодарности, сказанные Президентом Российской Федерации, относятся и к нашей организации.

Подарки от «Академии Слуха»: 1+1: второй слуховой аппарат и ТВ-помощник бесплатно!

акция 1+1
второй слуховой аппарат в подарок
рассрочка 0-0-18

ТВ-помощник и выносной микрофон в подарок!

- **Чем опасна потеря слуха?** – Снижение качества жизни: слабослышащему сложно общаться с близкими, он может не слышать и игнорировать сигналы опасности.
- Исследования доказывают, что падение слуха может приводить к ухудшению качества жизни, одиночеству, депрессии, ухудшению памяти и внимания.
- **Чем помогут два слуховых аппарата? Почему нужны именно два?** – Два слуховых аппарата индивидуально восполняют потерю слуха и повышают разборчивость речи, даже если собеседников несколько. А за счёт правильной настройки вы легко сможете слышать окружающий мир.
- **Зачем в таком случае нужен ТВ-помощник?** – Он превращает ваши слуховые аппараты в беспровод-

- ные наушники и передаёт звук прямо в слуховые аппараты! Кроме того, ТВ-помощник имеет выносной микрофон. Просто расположите его рядом с телевизором, лектором в аудитории, и чёткий звук будет поступать на слуховой аппарат, даже если вы находитесь в отдалении от источника.
- Только этой зимой вы можете:**
 - Попасть на приём к эксперту с огромным опытом слухопротезирования.
 - Получить **второй слуховой аппарат в подарок!** А если вам нужен один аппарат, его можно купить со скидкой до 50%!
 - Оформить покупку в **рассрочку без первого взноса сроком до 18 месяцев!** А при покупке по электронному сертификату от СФР доступна **рассрочка до 24 месяцев!**
 - Получить скидку на ТВ-

помощник с выносным микрофоном **от 66% до 100%!**

Ждём вас по адресу:
г. Екатеринбург,
ул. Малышева, 85
Предварительная запись по тел.: 7 (343) 383-63-68; 8 800 500-93-94.

Также мы всегда рады вас видеть в центре слухопротезирования:
г. Екатеринбург, ул. Щорса, 74,
тел.: 8 (343) 318-00-94;
8 800-500-93-94
Сайт: as.clinic

Акция действует с 01.01.2024 до 29.02.2024. Рассрочка предоставляется ИП Мурашов сроком от 3 до 18 месяцев на сумму от 35000 рублей. Акция «1+1: второй слуховой аппарат бесплатно» действует не на все слуховые аппараты. Скидка на ТВ-помощник в размере 100% предоставляется при покупке двух аппаратов Аурика Атом Р100w (8 каналов) или одного аппарата Аурика Атом Р100w (12 каналов) или выше. Подробные условия рассрочки и полный список товаров, участвующих в акции уточняйте у сотрудников центра и на сайте «Академии Слуха»: as.clinic.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+
19.55 КУЛЫ НАСЛЕДНИКА ТУТТИ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ» 16+
00.10 Х/Ф «АШИК-КЕРИБ» 12+
01.45, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ 11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+
14.55 НАШИ 12+
16.30 МАЛАХОВ 16+
21.20 Т/С «СКЛИФОВСКИЙ» 12+
23.30 Т/С «САМА ВИНОВАТА?» 18+
00.50 Т/С «СКАЖИ ПРАВДУ» 12+
03.10 Т/С «МОРОЗОВА» 16+

НТВ

05.10 Т/С «СТАРЫЕ КАДРЫ» 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.00 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+
16.45 ДНК 16+
20.00 Т/С «БИМ» 16+
23.20 СМЕХОПОЛИС 16+
00.45 Т/С «ЛЕГЕНДА ФЕРРАРИ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 11.30, 18.20 НОВОСТИ
09.05, 17.10, 20.20, 23.15, 02.00 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
11.35, 15.25 ЛЬЖНЫЕ ГОНКИ. АЛЬФА-БАНК КУБОК РФ. ЖЕН., МУЖ. 15 КМ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
13.25, 14.15 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК ЧЕМПИОНАТ РФ. СУПЕРСПРИНТ. ЖЕН., МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
18.25, 03.00 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
18.55 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
20.45 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КЛ. ЦСКА - ДИНАМО (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.55 ФУТБОЛ. СУПЕРКУБОК ИСПАНИИ. 1/2. БАРСЕЛОНА - ОСАСУНА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
03.30 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+

КУЛЬТУРА R

06.30 ПЕШКОМ... 12+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 12+
07.30, 18.30 Д/С «ОДИССЕЯ. ПО ТУ СТОРОНУ МИФА» 12+
08.25 ПОЧЕРК ЭПОХИ 12+
08.50, 22.10 Х/Ф «ТРЕСТ, КОТОРЫЙ ЛОПНУЛ» 12+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 12+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 12+
11.10, 00.50 Д/Ф «СЕГОДНЯ И ЕЖЕДНЕВНО. Ю. НИКУЛИН И М. ШУЙДИН» 12+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 12+
13.00 Д/С «ОТЦЫ И ДЕТИ. АЛЕКСАНДР КОРШУНОВ» 12+
13.30, 14.10, 23.50 Т/С «ПОРУС» 16+
14.35 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 12+
15.20 Д/Ф «ТВЕРБУЛЬ, ИЛИ ПУШКИНСКАЯ ВЕРСТА» 12+
16.10 2 ВЕРНИК 2 16+
17.15 ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК 12+
17.45 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕРТЫ 12+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 12+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 12+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 0+
20.45 Д/Ф «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!». НЕВИДИМЫЕ СЛЁЗЫ» 12+
21.30 ЭНИГМА 12+
23.20 Д/С «ОТЦЫ И ДЕТИ. ЛЯЛЯ И ЕКАТЕРИНА ЖЕМЧУЖНЫЕ» 12+

Домашний

06.30, 06.15 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.10, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.10, 03.05 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.25, 23.30 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.40, 00.45 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.45, 01.45 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.20, 02.10 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.55, 02.40 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.30 Х/Ф «ЕЩЁ ОДНА ПОПЫТКА ПОЛЮБИТЬ» 16+
19.00 Х/Ф «СЕРАЯ МЫШЬ» 16+
05.35 6 КАДРОВ 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 10.00, 11.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/С «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИМ-3» 16+
21.00 Х/Ф «ЛАДА ГОЛД» 16+
22.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
23.00 Х/Ф «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЖНИКИ» 16+
00.45, 02.00 ИМПРОВИЗАЦИЯ. КОМАНДЫ 16+

ЗВЕЗДА

05.20, 15.05, 17.05 Т/С «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
11.10, 01.45 Х/Ф «К ЧЁРНОМУ МОРЮ» 12+
12.40, 13.15 Х/Ф «КУРЬЕР» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.10 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «ЖДИТЕ СВЯЗНОГО» 12+
00.40 Х/Ф «ТАЁЖНЫЙ МОРЯК» 12+
03.00 Х/Ф «СВИНАРКА И ПАСТУХ» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.45 Т/С «АКАДЕМИЯ» 12+
10.40, 23.55 Д/Ф «АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 СОБЫТИЯ 16+
11.50 Х/Ф «ДЕТЕКТИВ НА МИЛЛИОН» 12+
13.40 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.00 Т/С «СПЕЦЫ» 16+
16.55 Д/Ф «ЗАКУЛИСНЫЕ ВОЙНЫ» 12+
18.10 Т/С «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ» 12+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ ЭСТРАДЫ» 16+
00.35 Д/Ф «90-Е» 16+
01.15 Д/Ф «М. АЛИМОВА. ЧУЖАЯ СРЕДИ СВОИХ» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 06.30, 13.00, 13.30, 18.00, 18.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 15.00 ТОЧКИ РОСТА 12+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ. ДАЙДЖЕСТ 16+
10.05, 14.05, 19.15 ВНЕ ЗОНЫ 12+
11.00, 16.05 СТРАШНО. ИНТЕРЕСНО 12+
12.05, 12.30, 17.00, 17.30, 20.00, 22.30, 23.00, 01.00, 01.30 НАВИГАТОР 12+
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ ДНЯ 16+
20.30, 20.50, 21.10 ОТПУСК НЕПОДАЛЕКУ 12+
21.30 Д/Ф «СЕССИЯ В СТРАНЕ ЧУДЕС» 12+
23.30 Д/Ф «МНОГОКОМПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РОССИЯ. ИУДАИЗМ» 12+
00.30 SLOWTV 12+

5 канал

06.35, 07.35 Х/Ф «ПУЛЯ» 16+
08.35 ДЕНЬ АНГЕЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 13.30 Т/С «ДОЗНАВАТЕЛЬ» 16+
17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
21.25, 00.30 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6» 16+
22.20, 23.10, 01.15 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 00.15, 02.40 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
09.30 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
10.00, 20.00 СООТЕЧЕСТВЕННИКИ 16+
10.30, 17.30, 19.35, 00.40 ТАТАРЫ 12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30, 16.30, 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
12.05 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
15.25, 03.00 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ 6+
18.20, 23.10 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
21.25, 03.25 ТЕЛЕСЧЕРК О ГУЛЬШАТ ЗАЙНАШЕВОЙ 16+
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 20.00, 22.30, 01.30, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 09.00, 19.00, 21.30, 00.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+
06.30 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.30, 14.00, 14.30, 18.00, 21.00, 23.30, 02.30, 03.00, 04.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.30, 13.30, 20.30, 23.00, 02.00, 02.10, 04.00, 04.10 СОБЫТИЯ АКЦЕНТ 16+
08.40, 13.40, 18.30, 20.40, 23.10, 02.20, 04.20 ИЗВЕСТИЯ 16+
10.00 Х/Ф «БЛУДНЫЕ ДЕТИ» 16+
12.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
15.00 Д/Ф «ХРАНИТЕЛИ ЖИЗНИ. СЕЧЕНОВ» 12+
16.00 Т/С «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ» 16+
17.45 НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ 16+
01.00 ОТЦЫ И ДЕТИ 6+

СТС

06.00, 05.45 ЕРАЛАШ 0+
06.25 М/С «НУ-КА, ДОГОНИ!» 6+
07.00 М/С «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 УРАЛЬСКИЕ УМЕЛЬЦЫ 16+
08.35 Х/Ф «ДЕРЕВЕНСКИЕ КРОКОДИЛЫ» 12+
10.20 Х/Ф «ДЕРЕВЕНСКИЕ КРОКОДИЛЫ-2» 12+
12.15 Х/Ф «ДЕРЕВЕНСКИЕ КРОКОДИЛЫ-3» 12+
13.55 Х/Ф «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ» 16+
16.00 Х/Ф «НАЧИ СНАЧАЛА» 16+
18.05 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+
21.00 Х/Ф «2+1» 16+
23.20 Х/Ф «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ-2» 18+
01.25 Х/Ф «SOS, ДЕД МОРОЗ, ИЛИ ВСЁ СБУДЕТСЯ!» 6+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.15, 17.15 Т/С «СЛЕПЯ» 16+
09.15 ХОРОШИЕ НОВОСТИ 16+
09.30, 15.30 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
11.15 Т/С «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+
12.20 МИСТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ. 5 СЕЗОН 16+
13.30 ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ 16+
14.30 КАДОНИ ШОУ. 3 СЕЗОН 16+
19.30 Т/С «ЛЕСНИК» 16+
23.00 Т/С «БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ, ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ СВО...» 18+

РЕН ТВ

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00, 23.30 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 Х/Ф «МОЙ ШПИОН» 12+
21.55 СМОТРЕТЬ ВСЕМ! 16+
00.30 Х/Ф «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-3» 16+

ПЯТНИЦА, 12 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 14.15, 17.10 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
15.10 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
16.15 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.40 ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН 16+
19.45 ПОЛЕ ЧУДЕС 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 ФАНТАСТИКА. ЛУЧШЕЕ 12+
00.00 МАТАДОР 18+
01.00 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ 11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+
14.55 СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕННИКОВЫМ 12+
16.30 ПРЯМОЙ ЭФИР 16+
21.20 Т/С «СКЛИФОВСКИЙ» 12+
23.30 Х/Ф «ЭКИПАЖ» 6+
01.50 Х/Ф «ОХОТА НА ПИРАНЫЮ» 16+

НТВ

05.05 Т/С «СТАРЫЕ КАДРЫ» 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+
16.45 ДНК 16+
20.00 Т/С «БИМ» 16+
23.05 СМЕХОПОЛИС 16+
00.30 Х/Ф «Я-АНГИНА!» 16+
03.35 Х/Ф «ВО ВЕКИ ВЕЧНЫЕ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 12.00, 14.50, 18.20 НОВОСТИ
09.05, 17.10, 23.45, 02.30 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
12.05 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 0+
12.25 Х/Ф «В ПОГОНЕ ЗА ВЕТРОМ» 12+
14.30 ЛИЦА СТРАНЫ 12+
14.55 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
15.55 Д/Ф «КОРОЛЬ РИНГА» 12+
18.25 МАТЧ! ПАРАД. ЛУЧШИЕ ГОЛЫ 2023 Г 6+
18.55 МИНИ-ФУТБОЛ. ПАРИ-СУПЕРЛИГА. ТЮМЕНЬ - ТОРПЕДО (НИЖЕГОРОД. ОБЛ.). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
20.45 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КЛ. СПАРТАК (МСК) - СКА (СПБ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ГЕРМАНИИ. БАВАРИЯ - ХОФЕНХАЙМ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА R

06.30 ПЕШКОМ... 12+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 12+
07.30 Д/С «ОДИССЕЯ. ПО ТУ СТОРОНУ МИФА» 12+
08.25 ПОЧЕРК ЭПОХИ 12+
08.50 Х/Ф «ТРЕСТ, КОТОРЫЙ ЛОПНУЛ» 12+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 НОВОСТИ 12+
10.20 Х/Ф «ПЕРВОКЛАССНИЦА» 12+
11.30 Д/С «ЗАБЫТОЕ ремесло» 12+
11.45 Д/Ф «В. СТАСОВ. ТЕНЬ Застывшего Исполнина» 12+
13.00 Д/С «ОТЦЫ И ДЕТИ. ЛЯЛЯ И ЕКАТЕРИНА ЖЕМЧУЖНЫЕ» 12+
13.30, 13.50, 14.10 Т/С «ПОРУС» 16+
14.35 ВЛАСТЬ ФАКТА 12+
15.20 Д/Ф «ГАТЧИНА. СВЕРШИЛОСЬ» 12+
16.15 ЭНИГМА 12+
17.15 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 12+
17.40 ТРАНСИБЕРСКИЙ АРТ- ФЕСТИВАЛЬ. 10 ЛЕТ ВМЕСТЕ 12+
18.45 Д/Ф «Б. БРУНОВ. ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО КОНФЕРАНСЬ» 12+
19.45 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 12+
20.40 Х/Ф «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА» 12+
22.55 2 ВЕРНИК 2 16+
23.45 Х/Ф «ПАРИЖ, ТЕХАС» 12+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.10, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.10, 03.00 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.25, 23.30 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.40, 00.35 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.45, 01.40 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.20, 02.05 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.55, 02.35 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.30 Х/Ф «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИКОСНОВЕНИЕ» 16+
19.00 Х/Ф «ЕЩЁ ОДНА ЖИЗНЬ» 16+
05.30 Д/С «ЗНАТЬ БУДУЩЕЕ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВАНГИ» 16+
06.20 Т/С «КОМНАТА РОЗ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 КОМЕДИ КЛАБ 16+
00.00, 00.30 ГАЛУСТЯН + 16+
01.00, 02.15 ИМПРОВИЗАЦИЯ. КОМАНДЫ 16+
03.00, 03.50, 04.40 СТУДИЯ «СОЮЗ» 16+
05.25, 06.00, 06.50 ИМПРОВИЗАЦИЯ 16+

ЗВЕЗДА

05.20, 15.05, 17.05, 04.55 Т/С «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ» 16+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.30 Х/Ф «ПРОПАВШАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ» 12+
12.10, 13.20 Х/Ф «ЗОЛОТАЯ РЕЧКА» 12+
15.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.45 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
19.40 Д/С «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+
20.30 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
21.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
22.00 ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ! 16+
23.30 МУЗЫКА + 12+
00.50 Х/Ф «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА» 12+
03.05 Х/Ф «ТАЁЖНЫЙ МОРЯК» 12+
04.10 Д/С «ЗАФРОНТОВЫЕ РАЗВЕДЧИКИ» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20, 02.00, 05.05 ПЕТРОВКА, 38 16+
08.35 Т/С «АКАДЕМИЯ» 12+
10.35 Д/Ф «АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ» 16+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 16+
11.50, 03.40 Х/Ф «ДЕТЕКТИВ НА МИЛЛИОН. РАСПЛАТА» 12+
13.40, 05.20 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.00 Т/С «СПЕЦЫ» 16+
16.55 Д/Ф «ЗАКУЛИСНЫЕ ВОЙНЫ» 12+
18.15 Х/Ф «МАМЕНЬКИН СЫНОК» 12+
22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЯ 16+
23.00 ПРИКОТ КОМЕДИАНТОВ 12+
00.30 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ» 0+
02.15 Д/Ф «КЛУБ ПЕРВЫХ ЖЁН» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 13.00, 18.00, 20.00 НАВИГАТОР 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 14.05, 21.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ. ДАЙДЖЕСТ 16+
10.05, 16.05 ТОЧКИ РОСТА 12+
11.00, 15.00 01.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+
12.05, 17.00, 22.30 СТРАШНО. ИНТЕРЕСНО 12+
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ ДНЯ 16+
19.15, 19.40, 23.30, 23.50, 00.10 ОТПУСК НЕПОДАЛЕКУ 12+
20.30 Д/Ф «МНОГОКОМПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РОССИЯ. ИСЛАМ» 12+
00.30 SLOWTV 12+

5 канал

06.25, 09.30 Т/С «ДОЗНАВАТЕЛЬ» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
12.35, 13.30 Т/С «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+
17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
21.25, 22.20 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+
23.10 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+
00.15 Д/Ф «ОНИ ПОТРЯСЛИ МИР. ВАНГА. НЕИЗВЕСТНАЯ ЖИЗНЬ ЯСНОВИДЯЩЕЙ» 16+
01.00 Д/Ф «ОНИ ПОТРЯСЛИ МИР. ТОТО КУТНОЕ. ДОРОГА ЛЮБВИ» 12+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.10, 22.15, 02.30 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 23.10, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
09.30, 16.30, 00.15 НАСТАВЛЕНИЕ 16+
10.00, 02.00 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+
10.30, 17.30, 19.35, 00.40 ТАТАРЫ 12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
12.05, 01.05 ТЕЛЕСЧЕРК О ГУЛЬШАТ ЗАЙНАШЕВОЙ 16+
15.25, 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ 6+
17.00, 21.55 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЪЯНКИ 12+
20.00 СООТЕЧЕСТВЕННИКИ 16+
20.30 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 16+
21.25 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
03.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 20.00, 22.30, 01.30, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 09.00, 19.00, 21.30, 00.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+
06.30 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.30, 14.00, 14.30, 18.00, 21.00, 23.30, 02.30, 03.00, 04.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.30, 13.30, 20.30, 23.00, 02.00, 02.10, 04.00, 04.10 СОБЫТИЯ АКЦЕНТ 16+
08.40, 13.40, 18.45, 20.40, 23.10, 02.20, 04.20 ИЗВЕСТИЯ 16+
10.00 Х/Ф «БЛУДНЫЕ ДЕТИ» 16+
12.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
15.00 Д/Ф «ХРАНИТЕЛИ ЖИЗНИ. БОТКИН» 12+
16.00 Т/С «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ» 16+
18.30 НОВОСТИ ТМК 12+
20.50 НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ 16+
01.00 ОТЦЫ И ДЕТИ 6+

СТС

06.00, 05.45 ЕРАЛАШ 0+
06.55, 08.20, 09.40, 11.50, 13.20, 14.55, 16.10, 17.50, 19.20, 21

ПЕРВЫЙ 1

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СУББОТА 0+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 НАШЕ ВСЁ 0+
11.05 ПРОУЮТ 0+
12.15 ПОЕХАЛИ! 12+
13.15 Х/Ф «СТАРУШКИ В СНЕГАХ» 12+
14.55 Х/Ф «ОПЕРАЦИЯ «С НОВЫМ ГОДОМ!» 16+
17.05 УГАДАЙ МЕЛОДИЮ 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.20 СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+
19.55 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? 12+
21.00 ВРЕМЯ
21.35 НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ НА ПЕРВОМ. 10 ЛЕТ СПУСТЯ 16+
01.55 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ. СУББОТА 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
08.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+
09.00 ФОРМУЛА ЕДЫ 12+
09.25 ПЯТЕРО НА ОДНОГО 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
11.45 ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+
12.50 Т/С «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ» 12+
17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ! 12+
21.20 АНШЛАГ. СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД 16+
00.00 НОВОГОДНИЙ ГОЛУБОЙ ОГОНЕК-2024 Г 12+

НТВ

05.00 Т/С «СТАРЫЕ КАДРЫ» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20 Х/Ф «ТОНКАЯ ШТУЧКА» 16+
10.20 ГЛАВНАЯ ДОРОГА 16+
11.00 ЖИВАЯ ЕДА С СЕРГЕЕМ МАЛОЗЕМОВЫМ 12+
12.00 ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ 16+
15.20 ИГРЫ РАЗУМОВ 0+
16.20 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
19.25 СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН 16+
21.30 ДИСКОТЕКА СУПЕРСТАР! 16+
01.20 Х/Ф «ПЕРВЫЙ ПАРЕНЬ НА ДЕРЕВНЕ» 12+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ONE FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
09.30, 18.25, 21.15 НОВОСТИ
09.35, 18.30, 21.20, 00.30, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
10.30 Т/С «КОМАНДА МАТЧ» 0+
10.35, 13.40 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК ЧЕМПИОНАТ РФ. КОМАНДНАЯ ГОНКА. ЖЕН., МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
12.10, 14.55 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. АЛЬФА-БАНК КУБОК РФ. СПРИНТ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
16.50 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. ЛОКОМОТИВ (КРАСНОДАР) - ЦСКА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
19.25 МИНИ-ФУТБОЛ. ПАРИ-СУПЕРЛИГА. КРИСТАЛЛ (СПБ) - ГАЗПРОМ-ЮГРА (ЮГОРСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ГЕРМАНИИ. ДАРМШТАДТ - БОРУССИЯ (ДОРТМУНД). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. МОНЦА - ИНТЕР. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
03.30 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. ПАРИ СУПЕРЛИГА. ЖЕН. ЛОКОМОТИВ (КАЛИНИНГРАД, ОБЛ.) - АТОМ-КУРСК 6+

КУЛЬТУРА K

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 12+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
08.15 Т/С «ПОРУС» 16+
10.15 ДОМ УЧЕНЫХ. АЛЕКСАНДР КОРСУНСКИЙ 12+
10.45 Х/Ф «СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ» 12+
12.25 Д/Ф «ШРИФТ ПЕТРА ВЕЛИКОГО» 12+
13.10 ИСТОРИИ ГОРОДА N 12+
13.50 Д/Ф «ВОЛШЕБНЫЕ МГНОВЕНИЯ В ДИКОЙ ПРИРОДЕ» 12+
14.45 Х/Ф «ГОРОД МАСТЕРОВ» 12+
16.10 НОБЕЛЕВСКИЕ ПОБЕДЫ РОССИЙСКОЙ НАУКИ 12+
17.15 Х/Ф «ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО» 12+
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 12+
19.45 Д/С «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ» 12+
20.15 Х/Ф «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД» 12+
22.35 РОМАНТИКА РОМАНСА 12+
00.35 XX ВЕК 12+
02.45 М/Ф «ЖИЛ-БЫЛ ПЁС» 12+

Домашний

06.30, 06.05 Т/С «КОМНАТА РОЗ» 16+
10.15, 02.30 Х/Ф «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ» 16+
14.45 Х/Ф «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ. ПАУТИНА» 16+
19.00 Т/С «ВОРОН» 16+
22.40 Х/Ф «СЛУЧАЙНЫЕ ВСТРЕЧИ» 16+
05.50 6 КАДРОВ 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 08.30, 09.30, 10.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ-2023 Г 16+
11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ 16+
19.30 ЭКСТРАСЕНСЫ. РЕВАНШ 16+
21.00 КОНФЕТКА. ВТОРОЙ СЕЗОН 16+
22.30, 23.00, 00.00 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 16+
01.00, 01.55 ИМПРОВИЗАЦИЯ. КОМАНДЫ 16+
02.40 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+
03.30, 04.15 СТУДИЯ «СОЮЗ» 16+
05.05, 05.50, 06.40 ИМПРОВИЗАЦИЯ 16+

ЗВЕЗДА

06.25 Т/С «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ» 16+
08.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
08.15 МОРСКОЙ БОЙ 6+
09.20 Д/С «ОСВОБОЖДЕНИЕ» 16+
09.55 Х/Ф «МАТРОС ЧИЖИК» 6+
11.40 МУЖИКИ 12+
12.10 СССР. ЗНАК КАЧЕСТВА 12+
13.15 НЕ ФАКТ! 12+
13.45 Д/С «ВОЙНА МИРОВ» 16+
14.30 ЛЕГЕНДЫ НАУКИ 12+
15.20 ГЛАВНЫЙ ДЕНЬ 16+
16.10 ВРЕМЯ ГЕРОЕВ 16+
16.30, 19.15 Х/Ф «ЮНОСТЬ ПЕТРА» 12+
19.40 Х/Ф «В НАЧАЛЕ СЛАВНЫХ ДЕЛ» 12+
20.45 Х/Ф «СВЕТЛЫЙ ПУТЬ» 12+
04.20 Х/Ф «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ» 12+
05.30 Д/С «ХРОНИКА ПОБЕДЫ» 16+

ТВ Центр

05.55 Д/Ф «ВОКРУГ СМЕХА ЗА 38 ДНЕЙ» 12+
06.45 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.10 Х/Ф «МАРУСЯ» 12+
08.55 Х/Ф «МАРУСЯ. ТРУДНЫЕ ВЗРОСЛЫЕ» 12+
10.35 Д/Ф «МИФЫ О ЕДЕ. СУПЕРФУДЫ» 16+
11.30, 14.30 СОБЫТИЯ 16+
11.45 СМЕШИТЕ МЕНЯ СЕМЕРО 16+
12.50 Х/Ф «ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК» 0+
14.45 Х/Ф «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ» 12+
18.20 «СМЕШИТЬ ДРАКОНА НА СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». ЮМОРИСТИЧЕСКИЙ КОНЦЕРТ 12+
21.35 ХОРОШИЕ ПЕСНИ НА СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД 12+
00.00 Д/Ф «ГОЛУБОЙ ОГОНЕК». БИТВА ЗА ЭФИР» 16+
00.40, 02.00 Д/Ф «ЗАКУЛИСНЫЕ ВОЙНЫ» 16+
01.20, 02.40 Д/Ф «ЗАКУЛИСНЫЕ ВОЙНЫ» 12+

4 КАНАЛ

06.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
07.00 ТОЧКИ РОСТА 12+
09.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
10.00 Д/Ф «МНОГОКОНФЕССИОНАЛЬНАЯ РОССИЯ. ПРАВОСЛАВИЕ» 12+
11.00, 12.00, 00.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+
13.00, 17.00 ОТПУСК НЕПОДАЛЕКУ 12+
15.00, 16.00 СТРАШНО. ИНТЕРЕСНО 12+
18.30, 19.00, 19.30 НАВИГАТОР 12+
20.00 Х/Ф «БОРГ/МАКИНРОЙ» 12+
22.00, 23.00 Д/Ф «СЕСИЛЬ В СТРАНЕ ЧУДЕС» 12+
01.00 SLOWTV 12+

5 канал

05.00, 05.15, 05.55, 06.40, 07.25, 08.15, 09.30, 10.20, 11.20 Х/Ф «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» 16+
09.00 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
12.15, 13.10, 14.05, 14.55, 15.55, 16.45, 17.40, 18.35, 19.30 Х/Ф «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» 16+
20.25, 21.15, 22.15, 23.10 Т/С «СЛЕД» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ 16+
01.05 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+

ТНВ

06.00 ТЕЛЕОЧЕРК О ГУЛЬШАТ ЗАЙНАШЕВОЙ 16+
07.00, 15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+
09.00 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
10.00 ГОРЯЧИЙ ХИТ 16+
11.00, 18.15, 03.00 ГОЛОВОЛОМКА 12+
12.05, 19.05, 03.50 СПОЕМТЕ ВМЕСТЕ! 12+
13.00 КОНЦЕРТ ИЗ ПЕСЕН МАРСЕЛЯ ИВАНОВА 16+
17.15 КАЛЕБ 6+
17.45, 05.05 НАРОД МОЙ... 12+
20.00 ШАГИ 16+
20.30 «ВОЗВРАЩАЙСЯ, ДЕД МОРОЗ!». МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ ФИЛЬМ 6+
21.45 «НОВЫЙ ГОД НА «НОВОМ ВЕКЕ!» 6+
01.00 СПЕКТАКЛЬ 16+
04.40 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 16+
05.30 НАСТАВЛЕНИЕ 16+

ОТВ

06.00, 09.00, 12.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+
07.00, 16.00 Д/Ф «НОБЕЛЕВСКИЕ ЛАУРЕАТЫ. ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ВЗОРВАЛ МИР» 12+
07.55, 09.55, 11.55, 15.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.30 СОБЫТИЯ АКЦЕНТ 16+
08.40 ИЗВЕСТИЯ 16+
10.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
10.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
11.00 Д/Ф «НОБЕЛЕВСКИЕ ЛАУРЕАТЫ. СЕМЁНОВ. «МИСТЕР ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ» 12+
13.00 ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ-ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ. УТМК (ЕКАТЕРИНБУРГ)-САМАРА (САМАРА) 16+
15.30 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ 16+
16.40 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ. АВТОМОБИЛИСТ (ЕКАТЕРИНБУРГ)-ЛАДА (ТОЛЬЯТИ) 16+
19.30, 23.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
20.30 Х/Ф «СИНДРОМ» 16+
00.00 Х/Ф «ВОДОВОРОТ ЧУЖИХ ЖЕЛАНИЙ» 16+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/С «ТРИ КОТА» 0+
07.30 М/С «ДЕТЕКТИВ ФИНИК» 0+
07.40 М/Ф «ДОМОВЫЕ ЖДУТ НОВЫЙ ГОД» 0+
07.45, 10.00, 11.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+
09.00 ПРОСТО КУХНЯ 12+
10.30 УРАЛЬСКИЕ УМЕЛЬЦЫ 16+
12.20 Х/Ф «ЗВЕЗДНАЯ ПЫЛЬ» 16+
14.55 Х/Ф «ЧУК И ГЕК. БОЛЬШОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ» 6+
16.50 Х/Ф «ДВОЕ» 16+
18.55 Х/Ф «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВОГОДНИЕ» 12+
21.00 Х/Ф «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ. НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ» 16+
23.25 Х/Ф «НЕ СКАЖУ» 16+
01.30 Х/Ф «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ-2» 18+

ТВ3

06.00, 10.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
09.30 ВКУСНО С ЛЯЙСАН. 4 СЕЗОН 16+
11.00 М/Ф «СОЮЗ ЗВЕРЕЙ» 6+
12.45 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
15.30 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ ИЗ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ ВСЕЛЕННОЙ» 6+
16.30 Х/Ф «МАХНЁМСЯ ТЕЛАМИ» 16+
18.30 Х/Ф «МАЖОРЫ НА МЕЛИ» 16+
20.30 ВЫ ПОЁТЕ ВЕЛИКОЛЕПНО 16+
22.00, 23.00 Т/С «БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ, ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ СВО...» 18+
00.00 ПЕСНИ С ПРЕДСКАЗАНИЯМИ 12+

РЕН ТВ

07.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ 16+
09.00 МИНТРАНС 16+
10.00 САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА 16+
11.00, 13.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+
15.00 СОВБЕЗ 16+
17.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
18.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
19.00 Х/Ф «РИДИК» 16+
21.20 Х/Ф «ЧУЖОЙ» 16+
23.45 Х/Ф «СТАРТРЕК» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 14 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10, 00.50 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
06.55 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
07.40 ЧАСОВОЙ 12+
08.10 ЗДОРОВЬЕ 16+
09.20 МЕЧТАЛЛИОН 12+
09.40 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+
10.10 ИГРАЕМ СВАДЬБУ! 12+
11.05 ЖИЗНЬ ДРУГИХ 12+
12.15 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
13.10 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+
14.40 АЛЕКСЕЙ БУЛДАКОВ. «НУ ВЫ, БЛИН, ДАТЕ!» 12+
15.35 Х/Ф «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД» 16+
17.05 УГАДАЙ МЕЛОДИЮ 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.00 ЛУЧШЕ ВСЕХ! НОВЫЙ СЕЗОН 0+
21.00 ВРЕМЯ
23.00 Т/С «КОНТЕЙНЕР» 16+

РОССИЯ 1

06.20, 01.30 Х/Ф «СКАЗКИ РУБЛЕВСКОГО ЛЕСА» 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 17.00 ВЕСТИ
11.45 БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ 12+
12.50 Т/С «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ» 12+
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ
22.00 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 12+
22.40 ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР 12+

НТВ

05.50 Т/С «СТАРЫЕ КАДРЫ» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+
10.20 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+
11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+
11.50 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+
13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+
14.00 ОДНАЖДЫ... 16+
15.20 ИГРЫ РАЗУМОВ 0+
16.20 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
19.35 КВАРТИРНИК НТВ У МАРГУЛИСА. НОВОСЕЛЬЕ ПО-НОВОГОДНЕМУ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
08.30 МАТЧ! ПАРАД. ЛУЧШИЕ ГОЛЫ 2023 Г 6+
09.00, 10.30, 15.45, 23.00 НОВОСТИ
09.05, 15.50, 18.30, 23.05, 02.20 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
10.35, 13.25 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК ЧЕМПИОНАТ РФ. МАСС-СТАРТ. ЖЕН., МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
11.50, 14.25 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. АЛЬФА-БАНК КУБОК РФ. СКИАТЛОН. ЖЕН., МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
13.00 БИАТЛОН
16.55 ГАНДБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. ОЦМРВЕТ СУПЕРЛИГА. ЖЕН. ЦСКА - РОСТОВ-ДОН (Р-Н/ДОНУ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
19.00 БАДМИНТОН. ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ «НОВОГОДНИЙ ВОЛАН». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
23.50 ФУТБОЛ. СУПЕРКУБОК ИСПАНИИ. ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

06.30 Х/Ф «ГОРОД МАСТЕРОВ» 12+
08.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08.50 Т/С «ПОРУС» 16+
09.50 ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 12+
10.20 ОСТРОВА 12+
11.00 Х/Ф «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД» 12+
13.15 ИСТОРИИ ГОРОДА N 12+
14.00 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 12+
14.30 XX ВЕК 12+
15.50 Х/Ф «ОЛИМПИАДА МУЖЕЙ» 12+
17.20 ПЕШКОМ... 12+
17.50 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 12+
18.30 РОМАНТИКА РОМАНСА 12+
19.30, 19.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 12+
20.25 ТЕАТР В КИНО. «ШЕЛКУНЧИК» 12+
22.05 Х/Ф «ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ СВИФТ» 12+
00.25 Д/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ СОКОЛА» 12+
01.05 ИСКАТЕЛИ 12+
01.50 М/Ф «РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЗВЕЗДА» 12+

Домашний

06.30 Т/С «КОМНАТА РОЗ» 16+
10.00 Т/С «ЖЕРТВА ЛЮБВИ» 16+
19.00 Т/С «ВОРОН» 16+
22.40 Х/Ф «КРЕСТЕЦКАЯ ВЫШИВКА» 16+
02.30 Х/Ф «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ. ПАУТИНА» 16+
05.35 6 КАДРОВ 16+
05.40 Д/С «ЗНАТЬ БУДУЩЕЕ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВАНГИ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 08.30, 09.30, 10.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ-2023 Г 16+
11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30 БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ 16+
17.30 ЭКСТРАСЕНСЫ. РЕВАНШ 16+
19.00 ВЫЖИТЬ В САМАРКАНДЕ 16+
21.00 ШОУ ВОЛИ 16+
22.00 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМЫ» 16+
00.05 КОНФЕТКА 16+
01.50, 02.40 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+
03.30, 04.15 ИМПРОВИЗАЦИЯ. КОМАНДЫ 16+
05.05, 05.50 СТУДИЯ «СОЮЗ» 16+
06.40 ИМПРОВИЗАЦИЯ 16+

ЗВЕЗДА

06.05 Х/Ф «ЖДИТЕ СВЯЗНОГО» 12+
07.25 Х/Ф «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» 12+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА 12+
10.40 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
11.30 КОД ДОСТУПА 12+
12.20 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ С АЛЕКСАНДРОМ МАРШАЛОМ 12+
13.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
13.55, 03.25 Д/С «ЗАБЫТЫЕ ВОЙНЫ РОССИИ» 16+
18.00 ГЛАВНОЕ С СЫЛЬЮ БЕЛОВОЙ 16+
19.45 Д/С «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СЫСКА» 16+
23.00 ФЕТИСОВ 12+
23.50 Х/Ф «ГДЕ О42?» 12+
01.10 Х/Ф «МАТРОС ЧИЖИК» 6+
02.35 Д/Ф «ЦАРЬ-БАШНЯ» 12+

ТВ Центр

06.10 Х/Ф «МАМЕНЬКИН СЫНОК» 12+
09.20 Х/Ф «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ» 12+
11.30, 00.35 СОБЫТИЯ 16+
11.50 НАША СМЕШАНАЯ ЖИЗНЬ 16+
12.35 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ» 0+
14.30, 05.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+
15.00 Х/Ф «ЖЕНСКИЙ ПРИГОВОР» 12+
18.35 Х/Ф «СЛЕД ЛИСИЦЫ НА КАМНЯХ» 12+
22.10, 00.50 Х/Ф «ОГНЕННЫЙ АНГЕЛ» 16+
01.40 ПЕТРОВКА, 38 16+
01.50 Х/Ф «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ» 12+
04.45 Д/Ф «ВОКРУГ СМЕХА ЗА 38 ДНЕЙ» 12+
02.40 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+

4 КАНАЛ

05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
07.00, 07.15, 07.30, 07.45, 08.00, 08.15, 08.30, 08.45 ТОЧКИ РОСТА 12+
09.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
10.00 Д/Ф «МНОГОКОНФЕССИОНАЛЬНАЯ РОССИЯ. ИСЛАМ» 12+
11.00, 11.15, 11.30, 11.45, 12.00, 12.15, 12.30, 12.45, 00.15, 00.30, 00.45, 02.00, 02.15, 02.30, 02.45 ВНЕ ЗОНЫ 12+
13.00, 13.20, 13.40, 14.00, 14.20, 14.40, 17.00, 17.20, 17.40, 18.00, 03.00, 03.20, 03.40, 04.00, 04.20, 04.40 ОТПУСК НЕПОДАЛЕКУ 12+
15.00, 16.00 Д/Ф «СЕСИЛЬ В СТРАНЕ ЧУДЕС» 12+
18.30, 19.00, 19.30 НАВИГАТОР 12+
20.00 Т/С «ЭКСПЕРИМЕНТ» 12+
22.30, 23.20 СТРАШНО. ИНТЕРЕСНО 12+

5 канал

05.00 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+
05.30, 06.15, 07.00, 08.00, 22.45, 23.45, 00.45, 01.40 Х/Ф «ТАЙФУН» 16+
08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 16.00, 17.00, 18.05, 02.30, 03.15, 04.05, 04.50 Х/Ф «ЖИВАЯ МИНА» 16+
19.05, 20.00, 20.55, 21.50 Х/Ф «ОРДЕН» 12+

ТНВ

06.00 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 16+
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+
07.00 ШАГИ 16+
07.30 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
08.00 КОНЦЕРТ 16+
09.00, 03.40 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
10.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 16+
10.30 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
11.10 ТАМЧЫ-ШОУ 6+
11.40 УЧИМСЯ ВМЕСТЕ 6+
12.05, 00.40 МОЛОДЕЖНАЯ ОСТАНОВКА 6+
12.35 НАРОД МОЙ... 12+
13.00, 04.35 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
13.30 КОНЦЕРТ К 90-ЛЕТИЮ НАРОДНОЙ АРТИСТКИ РТ АЛЬФИИ АВЗАЛОВОЙ 16+
15.45 ТЕЛЕФИЛЬМ 16+
17.15, 21.00 ТЕПЛЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
18.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
19.05, 23.45 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
20.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
21.50 КОНЦЕРТ 6+
01.05 ПАНОРАМА 16+
02.45 ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ 16+
03.15 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
05.00 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

05.00, 05.30, 08.00, 18.00, 22.30 ВСЕ ГОВОРИТ ОБ ЭТОМ 16+
06.00, 09.00, 12.00, 19.00, 23.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
07.00, 21.00 Д/Ф «НОБЕЛЕВСКИЕ ЛАУРЕАТЫ. СЕМЁНОВ. «МИСТЕР ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ» 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 17.55, 19.55, 21.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.30, 18.30, 22.10 ИЗВЕСТИЯ 16+
10.00, 10.30 ОТЦЫ И ДЕТИ 6+
11.00 Д/Ф «НОБЕЛЕВСКИЕ ЛАУРЕАТЫ. ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ВЗОРВАЛ МИР» 12+
13.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
13.30 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
14.00, 00.00 Х/Ф «ДУДОЧКА КРЫСОЛОВА» 16+
17.35 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
20.00 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
22.00 НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ 16+

СТС

06.00, 05.45 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/С «ОТЕЛЬ «У ОВЕЧЕК» 0+
07.30 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+
10.55 Х/Ф «МОЙ ТИГР» 12+
12.55 Х/Ф «МАЛЕНЬКАЯ МИСС ДУЛИТЛ» 6+
14.55 Х/Ф «ЛЕССИ. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ» 6+
16.50 Х/Ф «ХРОНИКИ ПАНГОЛИНОВ» 12+
18.55 Х/Ф «СТРАЖИ ВРЕМЕНИ» 6+
21.00 Х/Ф «1+1. ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ» 16+
23.35 Х/Ф «2+1» 16+
01.50 Х/Ф «SOS. ДЕД МОРОЗ, ИЛИ ВСЁ СБУДЕТСЯ!» 6+
03.15 Т/С «ДЫЛДЫ» 16+
04.50 6 КАДРОВ 16+
05.00 М/С «БУБА» 6+

ТВ3

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 01.00, 03.05 ПОДКАСТ.
ЛАБ 16+
12.50, 14.15, 19.00, 22.45
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+
19.55 КУКЛЫ НАСЛЕДНИКА ТУТТИ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ДОКТОР
ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ» 16+
00.10 НАШЕ ВСЁ 0+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+
14.55 НАШИ 12+
16.30 МАЛАХОВ 16+
21.20 Т/С «СКЛИФОВСКИЙ» 12+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ
СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.05 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
03.50 Т/С «МОРОЗОВА» 16+

НТВ

05.15 Т/С «ПОЛИЦЕЙСКОЕ
БРАТСТВО» 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «БИМ» 16+
22.15, 00.00 Т/С «ШЕФ. ИГРА НА
ПОВЫШЕНИЕ» 16+
03.20 Т/С «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО»
16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ПРОФИЛАКТИКА
12.00, 14.55, 16.55 НОВОСТИ
12.05 ЛИЦА СТРАНЫ 12+
12.25 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
13.25 ЕВРОФУТБОЛ. ОБЗОР 6+
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
16.25 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+
17.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
17.30 ГРОМКО 12+
18.45 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ
КХЛ. АВТОМОБИЛИСТ (ЕКБ) - ЦСКА.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.15 Х/Ф «ПЕЛЕ. РОЖДЕНИЕ
ЛЕГЕНДЫ» 12+
23.30 ВСЕ НА ФУТБОЛ! ПРЯМОЙ ЭФИР
00.30 ЦЕРЕМОНИЯ ВРУЧЕНИЯ НАГРАД
«THE BEST FIFA FOOTBALL AWARDS
2023». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+
07.00 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.30, 18.35 Д/Ф «ОДИССЕЯ. ПО ТУ
СТОРОНУ МИФА» 16+
08.30 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.50, 22.15 Х/Ф «ИРКУТСКАЯ
ИСТОРИЯ» 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00
НОВОСТИ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ
16+
11.10, 01.15 «НЕОБХОДИМАЯ
СЛУЧАЙНОСТЬ». Д/Ф 16+
12.15 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 Д/Ф «ВЛЮБЛЕННЫЕ В РОССИЮ»
16+
13.25 Х/Ф «ДОМ, КОТОРЫЙ
ПОСТРОИЛ СВИФТ» 0+
15.45 Д/Ф «ПОСЕЛОК ЮРИНО. МАРИЙ ЭЛ.
ШЕРМЕТЕВСКИЙ ЗАМОК» 16+
16.15 Д/Ф «ЛЕОНИД ЯКОБСОН» 16+
17.15 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.40 ШЕДЕВРЫ РУССКОЙ МУЗЫКИ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+
21.35 САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА... 16+
23.30 МАГИСТР ИГРЫ 16+
00.15 Т/С «ПОРУС» 16+

Домашний

06.30, 06.15 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.05 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.05 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.20, 23.30 Т/С «ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ» 16+
11.35, 00.40 Т/С «ПОРЧА» 16+
12.45, 01.30 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.20, 01.55 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.55, 02.25 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.30 Х/Ф «МАЛЕНЬКАЯ ТАЙНА,
БОЛЬШАЯ ЛОЖЬ» 16+
19.00 Х/Ф «ВЕСНА СВЕЛА НАС С УМА» 16+
02.50 Т/С «ЖЕРТВА ЛЮБВИ» 16+

ТНТ

07.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
08.50 ВЫЖИТЬ В САМАРКАНДЕ 16+
11.00 Т/С «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА»
16+
16.30 Т/С «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ
3» 16+
21.00 Т/С «ЛАДА ГОЛД» 16+
22.00 Т/С «ОДНАЖДЫ В РОССИИ» 16+
23.00 КОМЕДИ КЛАБ 16+
00.00 НАША RUSSIA 16+
01.05 ИМПРОВИЗАЦИЯ 16+

ЗВЕЗДА

05.10 Т/С «ЗАБЫТЫЕ ВОЙНЫ
РОССИИ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 «БОМБАРДИРОВЩИКИ И
ШТУРМОВИКИ ВТОРОЙ МИРОВОЙ
ВОЙНЫ». Д/Ф 16+
11.00, 23.10 ПЕТРОВКА, 38 12+
12.50, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
13.25, 17.05, 03.30 Т/С
«АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.00 Д/Ф «ПРИДУМАНО В ОКОПАХ.
ЛЕГЕНДАРНЫЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ
ВОЕННЫХ ИНЖЕНЕРОВ» 16+
19.10 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 ИЩУ СВОИХ 12+
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.50 Х/Ф «ВОТЖЕНИЕ» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.20 Х/Ф «АКАДЕМИЯ» 12+
10.25 Д/Ф «АЛЕКСАНДР БЕЛЯВСКИЙ.
ПОСЛЕДНИЙ ПОБЕГ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
СОБЫТИЯ 16+
11.50, 02.50 Х/Ф «ЧИСТО
МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА.
ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ УБИЛ
САМ СЕБЯ» 12+
13.40, 05.20 МОЙ ГЕРОЙ. ВИКТОР
ЗАХАРЧЕНКО 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.00 Х/Ф «СПЕЦЫ» 16+
16.55 Д/Ф «ЗВЕЗДЫ ПРОТИВ ХИРУРГОВ» 16+
18.10 Х/Ф «РЫЦАРЬ НАШЕГО
ВРЕМЕНИ» 12+
22.40 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
23.10 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
00.45 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 12+
01.30 ПРОЩАНИЕ. ВЕРА ВАСИЛЬЕВА И
ЮЛИЯ БОРИСОВА 16+
02.10 90-Е. БАНДИТСКОЕ КИНО 16+
04.15 Х/Ф «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА» 16+
04.45 Д/Ф «ЛЕОНИД ГАЙДАЙ. ЧЕЛОВЕК,
КОТОРЫЙ НЕ СМЕЯЛСЯ» 12+

4 КАНАЛ

ТЕЛЕПРОГРАММА
НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 06.00, 06.50, 07.50, 09.30,
10.25, 11.25 Т/С «ЖИВАЯ
МИНА» 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
12.25, 13.30, 14.10, 15.10, 16.05,
04.30 Х/Ф «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ»
16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.40,
02.45, 03.20, 03.55 Т/С
«СЛЕД» 16+
21.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6» 16+
22.20, 23.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-3» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+
00.30, 01.15 Т/С «СВОИ-5» 16+
02.05 Т/С «СВОИ-4» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА
16+
08.00, 17.00, 19.10, 00.15, 02.40
КОНЦЕРТ
12+
08.40, 18.20, 23.10 ГОЛОВОЛОМКА
12+
09.50 СЕМЬ ДНЕЙ
16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00
НОВОСТИ
16+
11.30, 12.05, 03.30 ОТ СЕРДЦА К
СЕРДЦУ
16+
15.25, 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ
6+
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
6+
16.30 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ
16+
17.30, 00.40 МОЛОДЕЖНАЯ ОСТАНОВКА
6+
19.30, 04.20 ТЁПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ
16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ
16+
21.25 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ
12+
21.55 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА
16+
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ
16+

ОТВ

ТЕЛЕПРОГРАММА
НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

Анекдоты
из нашей жизни

Учитель на уроке био-
логии:

- Дети, что самое
важное в хвойном лесу?
- Туалетная бумага! -
отвечает Вовочка.

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.25 М/Ф «НУ-КА, ДОГОНИ!» 6+
07.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
07.30 Х/Ф «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР» 12+
09.35 Х/Ф «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР 2» 12+
11.45 Х/Ф «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР 3»
НАСЛЕДИЕ ОРЫ» 12+
14.00 Х/Ф «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР 4.
ЛЕГЕНДА О ВОИНЕ» 12+
16.15 Х/Ф «МАЛЕНЬКАЯ МИСС
ДУЛИТЛ» 6+
18.15 ШОУ УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ 16+
21.00 Х/Ф «ФОРСАЖ. КИТАЙСКИЙ
ДРИФТ» 12+
23.05 Х/Ф «АВТОБАН» 16+
01.00 КИНО В ДЕТАЛЯХ 18+
02.00 Т/С «ДЫЛДЫ» 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
07.45 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.15, 17.15 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
09.15 ХОРОШИЕ НОВОСТИ 16+
09.30, 15.30 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
11.15 ЗНАКИ СУДЬБЫ 16+
12.20 МИСТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ 16+
13.30 Т/С «ОХОТНИКИ ЗА
ПРИВИДИЯМИ. ОФИС-
ПАДУЧАЯ» 16+
14.00 Т/С «ОХОТНИКИ ЗА
ПРИВИДИЯМИ. АНАЛОГОВОЕ
ПРИВИДИЕ» 16+
14.30 КАДОНИ ШОУ 16+
19.30 Т/С «ГЛУХАРЬ» 16+
23.30 ВЫ ПОЕТЕ ВЕЛИКОЛЕПНО 16+
01.00 Т/С «РАННЯЯ ПТАШКА» 16+
02.30 Т/С «ТРИНАДЦАТЬ» 16+

РЕН ТВ

09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ
БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРоятно ИНТЕРЕСНЫЕ
ИСТОРИИ 16+
15.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
17.00, 03.15 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 Х/Ф «РИДДИК» 16+
22.20 ВОДИТЬ ПО-РУССКИ 16+
23.30 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ
16+

ВТОРНИК, 16 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+
19.55 КУКЛЫ НАСЛЕДНИКА ТУТТИ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ДОКТОР
ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ» 16+
00.10 НАШЕ ВСЁ 0+
01.00, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ
12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ
12+
14.55 НАШИ 12+
16.30 МАЛАХОВ 16+
21.20 Т/С «СКЛИФОВСКИЙ»
12+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ
СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.05 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
03.50 Т/С «МОРОЗОВА» 16+

НТВ

05.10 Т/С «ПОЛИЦЕЙСКОЕ
БРАТСТВО» 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС»
16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «БИМ» 16+
22.15, 00.00 Т/С «ШЕФ. ИГРА НА
ПОВЫШЕНИЕ» 16+
03.20 Т/С «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО»
16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.25 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00, 12.00, 14.55, 16.55, 18.55
НОВОСТИ
09.05, 17.30, 20.30, 23.20, 03.00
ВСЕ НА МАТЧ! 12+
12.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
12.25 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
13.25 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
17.00 МАТЧ! ПАРАД. ЛУЧШИЕ ГОЛЫ 6+
18.15, 19.00 Х/Ф «СО ДНА
ВЕРШИНЫ» 12+
20.55 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ
КХЛ. «ТОРПЕДО» (Н. НОВГОРОД)
- МЕТАЛЛУРГ (МАГНИТОГОРСК).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.55 ФУТБОЛ. КУБОК ИСПАНИИ. 1/8.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
03.55 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК
ЧЕМПИОНАТ РФ. КОМАНДНАЯ
ГОНКА. МУЖ. 0+
05.55 НОВОСТИ 0+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00, 14.35 «ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ» 16+
07.30, 18.35 Д/Ф «ОДИССЕЯ. ПО ТУ
СТОРОНУ МИФА» 16+
08.30 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.50, 22.15 Х/Ф «ИРКУТСКАЯ
ИСТОРИЯ» 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10 ХХ ВЕК 16+
12.00 Д/Ф «АЗЕРБАЙДЖАН. БАКУ. ДОМ
МУХТАРОВА» 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 Д/Ф «ВЛЮБЛЕННЫЕ В РОССИЮ» 16+
13.30, 00.15 Т/С «ПОРУС» 16+
15.05 ИГРА В БИСЕР 16+
15.45 Д/Ф «ПРИЮТ ПУТЕШЕСТВЕННИКА» 16+
16.15 САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА...
16+
17.15 ЭРМИТАЖ 16+
17.45 ШЕДЕВРЫ РУССКОЙ МУЗЫКИ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.40 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР 16+
21.25 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
23.30 Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ»
16+
01.15 Д/Ф «ЗАХОТИТЕ-ЗАХОДИТЕ» 16+

Домашний

06.30, 06.20 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.05 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.05 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.20, 23.20 Т/С «ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ» 16+
11.35, 00.35 Т/С «ПОРЧА» 16+
12.45, 01.25 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.20, 01.50 Т/С «ВЕРНУ
ЛЮБИМОГО» 16+
13.55, 02.20 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.30 Т/С «О ЧЁМ ОНА МОЛЧИТ» 16+
19.00 Х/Ф «ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ»
16+
02.45 6 КАДРОВ 16+
03.00 Т/С «ЖЕРТВА ЛЮБВИ» 16+

ТНТ

07.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
09.00 Т/С «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА»
16+
19.30 Т/С «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ
3» 16+
21.00 Т/С «ЛАДА ГОЛД» 16+
22.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 12+
23.00 Х/Ф «СЕРГИЙ ПРОТИВ
НЕЧИСТИ» 18+
00.50 ИМПРОВИЗАЦИЯ. КОМАНДЫ 16+

ЗВЕЗДА

05.10, 13.25, 17.05, 03.35 Т/С
«АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД»
16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 23.10 Х/Ф «ОГАРЕВА, 6» 12+
12.50, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.00 Д/Ф «ПРИДУМАНО В ОКОПАХ.
ЛЕГЕНДАРНЫЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ
ВОЕННЫХ ИНЖЕНЕРОВ» 16+
19.10 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.50 Х/Ф «МЕЧЕННЫЙ АТОМ» 12+
02.30 Д/Ф «ЗАФРОНТОВЫЕ РАЗВЕДЧИКИ»
16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «АКАДЕМИЯ» 12+
10.35, 04.45 Д/Ф «ВАСИЛИЙ ЛАНОВОЙ.
ТРУДНО БЫТЬ ГЕРОЕМ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
СОБЫТИЯ 16+
11.50, 02.50 Х/Ф «ЧИСТО
МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА.
РАЗЫСКИВАЕТСЯ ЗВЕЗДА» 12+
13.40, 05.20 МОЙ ГЕРОЙ. ВЕРА
СОТНИКОВА 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «СПЕЦЫ» 16+
16.55 Д/Ф «ПОЗОР РАДИ СЛАВЫ» 16+
18.10 Х/Ф «КОМНАТА СТАРИННЫХ
КЛЮЧЕЙ» 12+
22.40 ЗАКОН И ПОРЯДОК 16+
23.10 Д/Ф «ЗВЕЗДНЫЕ ФАНТАЗЕРЫ» 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
00.45 90-Е. В ЗАВЯЗКЕ 16+
01.25 Д/Ф «ПРОЩАНИЕ. ИЯ САВВИНА» 16+
02.05 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 12+
04.15 Х/Ф «ДОЖИВЕМ ДО
ПОНЕДЕЛЬНИКА» 16+

4 КАНАЛ

ТЕЛЕПРОГРАММА
НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 05.45, 06.35, 07.25 Х/Ф
«СИЛЬНЕЕ ОГНЯ» 16+
08.20 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
09.30, 10.25, 11.25, 12.25, 13.30,
14.00, 15.00, 16.00 Т/С
«ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+
17.30, 18.15, 19.00, 19.45, 20.40,
02.40, 03.20 Т/С «СЛЕД» 16+
21.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6» 16+
22.20, 23.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-3» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+
00.30, 01.20 Т/С «СВОИ-5» 16+
02.05 Т/С «СВОИ-4» 16+
04.00 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ
ПРОВЕРКА» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА
16+
08.00, 09.30, 17.00, 19.10, 22.15,
02.40 КОНЦЕРТ (КАТ12+) 12+
08.30, 18.20, 23.10, 04.20 СПОЁМТЕ
ВМЕСТЕ! 12+
10.00 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
10.30, 17.30, 19.35, 00.40 ТАТАРЫ 2+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00
НОВОСТИ 16+
11.30, 16.30, 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
12.05, 21.25 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
15.25, 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ
6+
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ 6+
20.00 НАРОД МОЙ... 12+
00.15 ТАМЧЫ-ШОУ 6+
03.30 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

ТЕЛЕПРОГРАММА
НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

Анекдоты
из нашей жизни

Жил старик со сво-
ею старухой у самого
синего моря. Закинул
старик в море невод,
пришел невод, а там
- щука. «Что за дела?
- удивился старик. -
Вроде золотая рыбка
должна быть. Я же не
Емеля». «Все правиль-
но, - ответила щука.
- Мы с золотой рыб-
кой долго работали в
одном секторе рынка.
А недавно на совете
директоров была до-
стигнута договорен-
ность о поглощении
одного предприятия
другим». И щука сыто
рыгнула.

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.25 М/Ф «НУ-КА, ДОГОНИ!» 6+
07.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
07.30 Х/Ф «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР» 12+
09.30, 17.55 ШОУ УРАЛЬСКИХ
ПЕЛЬМЕНЕЙ 16+
09.40 Х/Ф «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР 4.
ЛЕГЕНДА О ВОИНЕ» 12+
11.45 Х/Ф «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР.
ВЕЛИКИЙ УРАГАН» 12+
13.55 Х/Ф «АВТОБАН» 16+
15.50



СТАРШИЕ

Мария Волкова

Несмотря на то что по итогам читательского голосования участники идут практически в ногу, симпатии все-таки на стороне Нины Афанасьевны Дёминой. Людей тронули ее искренность и открытость.

Как изменится ситуация к следующей неделе? Посмотрим. Голосуйте за того, чья история вам больше по душе. Ждем ваших звонков по телефону редакции, он указан на последней странице номера, дежурного корреспондента – указан на первой странице. А также в группе «ВКонтакте»: vk.com/pensioner66.

**Нина Дёмина:
«Мы сегодня живем.
Так смотри веселей»**

Прежде, чем ответить на первый вопрос, хочу напомнить, что даже «звезды», привыкшие обнажаться во всех смыслах, не могут ответить на этот вопрос даже за миллион. Но я попробую.

Секрет даром. Итак, о стыдном. Отец заболел после моего второго курса университета. Я уехала на практику в Кемерово. Но вскоре получила телеграмму, что «отец плох, приезжай». Я вернулась. Папа умирал. Я не знала, чем ему помочь, о чем с ним разговаривать. Было просто страшно. Мама была уставшей, потерянной, замкнутой. И через два дня я уехала обратно, чтобы через неделю вернуться на похороны. Сбежала от трудностей, сложностей, страданий. Никто и никогда из родственников об этом мне не напоминал. Но я по сей день помню. Случались и другие ситуации, когда мне было стыдно за содеянное. Но все было преходяще, незначительно, не очень важно...

Что касается достижений. Сколько мудрецов и философов бились над вопросом о смысле жизни, увы, безуспешно...

О провалах и достижениях

На этот раз мы предложили «Старшим» поделиться двумя историями: о том, за что до сих пор стыдно, и о том, что они считают своим главным жизненным успехом.



Нина Афанасьевна Дёмина

но: «Смысла в жизни ищи до конца своих дней. Все равно ничего достоверного нет». Безусловно, я могу сказать, что, будучи главным редактором газет «Пенсионер» и «Пенсионер России», я чего-то достигла в жизни. Но в этом ли главное?

Любите, чтобы вас любили вновь. Я расскажу две истории. Одна моя знакомая, дама весьма успешная, однажды в минуту душевной оголенности мне сказала: «Ты знаешь, а я ведь никого не любила, и меня никто не любил. У меня были муж, дети, но как-то все мимо. Я карьеру строила. А чтоб душа в душу – нет никого... Деньги есть, статус есть, а родного человека рядом нет».

Моя подружка Лена, которая была музработником в детском саду, осталась без мужа в 40 с небольшим лет, с двумя детьми-школьниками. И это – в «лихие девяностые». Зарплата копеечная, в магазинах – тишина, никто не помогает. Но она не просто выстояла. Она смогла вырастить прекрасных детей, укаждого сегодня – крепкие семьи. Они внимательны друг к другу и не забывают о маме. У Лены – три внука и внучка. Думаю, в любви и заботе они тоже вырастут хорошими людьми.

Я думаю, что главное мое достижение – хорошие люди, которые есть рядом.

И в заключение – несколько строчек Омара Хайяма:

Когда уходите на пять минут,
Не забывайте оставлять тепло
В ладонях тех, которые вас ждут,
В ладонях тех, которые вас помнят...

**Иван Шихов:
«Виноват перед женщинами»**

Вину я испытываю перед людьми, которым что-то обещал, но не сделал. В первую очередь, это – женщины, с которыми меня сталкивала судьба. Они часто надеялись на что-то большее... Отец нас с матерью оставил, когда мне было 7 лет. Я понимаю, как себя чувствует оставленная, одинокая женщина, потому что видел, как жила мама. В своих молитвах я часто вспоминаю эти жизненные обстоятельства и прошу прощения...

Конечно, было много данных и не сделанных обещаний. Есть у меня такая черта – не могу отказывать, когда меня просят. Стараюсь помочь, но не всегда получалось, не всегда успевал.

В «Пенсионере» не все гладко. Так было и в моей работе в газете. Часто вспоминаю проект, который мы задумали года четыре назад. Мы хотели вовлечь в активную жизнь наибольшее количество представителей старшего поколения. Работали с местными администрациями, управлениями культуры, пытались властные структуры обратить на нас внимание этим замечательным проектом. Но столкнулись с непониманием, не хватило ресурсов – финансовых и организационных.

Еще я часто сожалею, что ушел из правоохранительных органов. Когда был студентом юридического института, один из преподавателей мне сказал, что с твоим чувством обостренной справедливости обязательно надо быть судьей. Судьей не стал и, совсем недолго поработав в прокуратуре, дал слабину, не выдержав нагрузки...

Но пути Господни неисповедимы. Бывает, что нереализованное желание – это неправильный ход судьбы. Если бы я был прокурором или судьей, то не стал бы редактором «Пенсионера», не писал бы сейчас эти строки. Мое обостренное чувство справедливости я пытался реализовать, работая в издательском доме «МедиаКруг», в газетах «Пенсионер» и «Тайна жизни», разбираясь с вашими жалобами и вопросами. Как уж получилось – судить вам.

По дороге добра. Мои достижения – то, что я могу кому-то помочь в житей-



Иван Михайлович Шихов

ских проблемах, по здоровью. Сегодня познакомлю вас с древней даосской практикой У-Син.

Не спешим, стараемся включить воображение как можно сильнее... Переносим образ солнца в селезёнку – в район левого подреберья. Мысленно нагреваем этот орган, делаем его более светлым. Следующий орган – наши лёгкие. Солнце освещает их и делает тёплыми, красными. Затем опускаемся ниже, в почки, также освещаем их и делаем горячими. Следующий орган – печень. Делаем всё то же в области правого подреберья. И заканчиваем на сердце.

Используя эту практику, вы почувствуете наполнение организма жизненной энергией, улучшение общего состояния и гармонию. Вечером делаем такую же практику, только представляем в органах не солнце, а образ луны.

В личном плане, как говорят, жизнь состоялась, если построил дом, посадил дерево и вырастил детей. Тут могу смело отчитаться, что деревьев я посадил много, сына и двух дочерей воспитал. Большого дома не построил, но домик в саду и баньку соорудил.

Как говорила мне мама, которая была и моим первым учителем в первом классе: важно быть честным и – главное – добрым. Я стараюсь этому правилу следовать всегда. Для меня настоящий человек – это сумма сделанных им добрых дел и те свет и тепло, которые от него идут.

ЯНВАРЬ. МАГНИТНЫЕ БУРИ



С 11 по 26 января ожидается небольшое геомагнитное волнение. Метеозависимые люди могут испытывать в этот период некоторый дискомфорт. С 26 по 30 января колебания усилятся – пройдет слабая магнитная буря. В та-

кие дни, а еще лучше уже накануне откажитесь от вредной жареной, острой, жирной и соленой пищи. Старайтесь не нервничать и не перегружать себя на работе. Больше гуляйте на свежем воздухе и спите не менее 7-8 часов в сутки.



Клуб одиноких сердец



- Александр, 48 лет. Познакомлюсь для создания семьи с одинокой простой, доброй, ласковой женщиной, 35-45 лет, из с/м. Тел.: 8-953-049-45-02
- Познакомлюсь для общения с равнодушными и независимыми людьми. Устала от одиночества. Тел.: 8-912-206-03-46
- Познакомлюсь со вдовцом, от 60 лет, без в/п. О себе: вдова. Тел.: 8-913-505-11-83
- Бабушка ищет для внучки молодого человека, без в/п, заботливого. О ней: 34 года, друг погиб на СВО. Тел.: 8-343-97-600-32
- Александра, 72 года, живу в квартире, трое взрослых людей. Познакомлюсь с мужчиной, от 70 лет, согласным на переезд в село. Тел.:

- 8-904-383-52-46
- Женщина, 77 лет, неполная, живу в Екатеринбурге. Познакомлюсь для дружеского общения с русским вдовцом, до 80 лет, без в/п, ж/о, из Екатеринбурга. Тел.: 8-996-174-75-17
- Женщина, 63 года. Познакомлюсь для с/о с мужчиной, до 67 лет, без в/п. Звонить после 19 ч. Тел.: 8-982-667-34-68
- Познакомлюсь с женщиной, желательнее из Екатеринбурга, до 60 лет. О себе: 61 год, без в/п, веду ЗОЖ, работаю. Звонить после 19 ч. Тел.: 8-902-255-94-58 Скромный парень и, 2-я гр. инвалидности, из Екатеринбурга (Академ. р-н). Ищу девушку для общения и дружбы, можно с инвалидностью, до 40 лет, желательнее из Екатеринбурга. Тел.: 8-950-209-54-39

Праздник один, а даты разные, или К чему приводит путаница в календарях

ВОПРОС-ОТВЕТ

Елена Зинковская

Галина Михайловна из Нижнего Тагила спрашивает: «Почему разнятся даты католического и православного Рождества?»

Рождество Христово – один из важнейших христианских праздников, установленный в честь рождения младенца Иисуса Христа в Вифлееме, как для католиков, так и для православных. Его отмечают во многих странах мира, но в разные даты. Это произошло из-за путаницы календарей.

Католическое Рождество празднуют 25 декабря с конца IV века по юлианскому календарю. Он был введен в обиход в 46 году до н.э. императором Юлием Цезарем и добавлял в феврале еще одни сутки. Но этот календарь оказался недостаточно четким: «лишнее» время продолжало накапливаться. За каждые 128 лет набегали еще одни неучтенные сутки. Это привело к тому, что в XVI веке один из самых важных христианских праздников – Пасха – стал «наступать» раньше положенного срока.

Папа римский Григорий XIII предпринял очередную календарную реформу, чтобы скорректировать нарастающую разницу между годом астрономическим и календарным. Так в 1582 году в Европе появился новый, григорианский календарь, а в России продолжали пользоваться юлианским.

Григорианский календарь в России был введен лишь в 1918 году, однако церковь такого решения не одобрила. В 1923 году по инициативе Константинопольского Патриарха состоялось совещание православных церквей, где было принято решение об исправлении юлианского календаря. Русская православная церковь в силу исторических обстоятельств не смогла принять в нем участия. Патриарх Тихон все же издал постановление о переходе на «новоюлианский» календарь. Но это вызвало протесты в церковном народе, постановление было отменено.

Вместе с Русской православной церковью в ночь с 6 на 7 января Рождество отмечают Грузинская, Иерусалимская и Сербская православная церкви, афонские монастыри, живущие по юлианскому календарю, многие католики

восточного обряда и часть российских протестантов.

Остальные 11 православных церквей мира празднуют Рождество, как и католики, в ночь с 24 на 25 декабря, так как пользуются не григорианским календарем, а так называемым новоюлианским, который пока совпадает с григорианским. Расхождение в один день между этими календарями накопится к 2800 году.

На самом деле день Рождества – дата весьма условная. Из Евангелия о времени Рождества Христова почти ничего не известно. И день, и год Рождества – плод исследований и расчетов церковных историков на основе косвенных данных и сложившегося предания. Впервые за календарные подсчеты в VI веке принялся монах Дионисий Малый по поручению папы Иоанна I. Именно ему мы обязаны летоисчислением «от Рождества Христова» (или «нашей эры»).

Традиция праздновать Рождество ведет начало лишь с IV века. До этого оно праздновалось в один день с Богоявлением (Крещением) – 6 января (18 января).

Поздравления детей

Юные певчие церковного хора поздравляют всех читателей «Пенсионера» с Рождеством Христовым.

Светло, морозно в тишине.

**Чуть дышит красота,
Как хочется опять начать**

Все с чистого листа.

**Есть повод подвести итог,
Дверь в прошлое закрыть.**

И полной грудью сделать вдох.

И тихо отпустить...

**Дарья Емельянова, 12 лет,
Миша Емельянов, 9 лет:**

Пусть этот волшебный праздник наполняет жизнь только светлыми чувствами, положительными эмоциями и приятными неожиданностями. В этот сказочный и прекрасный день хочется пожелать мира, душевного равновесия, крепкого здоровья, спокойствия, радости, добра и взаимопонимания. Чтобы ни один ваш день не обошелся без новых достижений и успехов! С Рождеством, добрые люди!

Илья Яндаев, 10 лет:

Пусть Рождество, как гость желанный,
К вам в дом тихонечко войдет.

Горит свеча, так ярко светит,
А ангел песню вам споет.

Пусть люди - взрослые и дети –
У елки водят хоровод.

И праздник с мягкой улыбкой
Неслышно, тихо подойдет.

И все мечты людей исполнит,
Надежду, счастье принесет!

ВОСКРЕСНАЯ ШКОЛА – НАЧАЛО ПУТИ

СВЕТЛЫЕ ПОМЫСЛЫ

Ирина Зеленцова

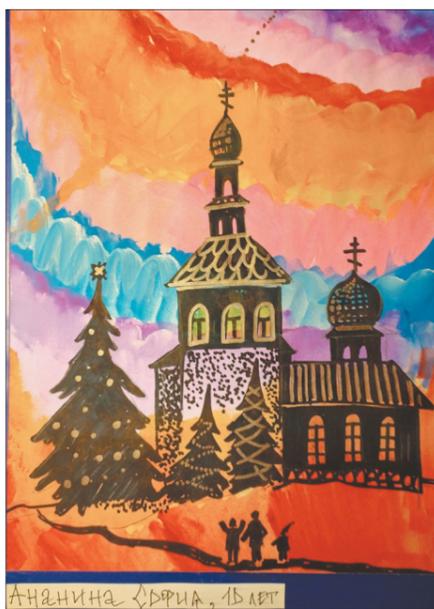
В преддверии рождественских праздников мы встретились с А.А. Усачевой, директором воскресной школы Екатеринбургского прихода св. Серафима Саровского, чтобы поговорить о той духовной роли, которую православие играет в нравственном воспитании юных уральцев. Но, конечно, начали мы беседу со светлого праздника Рождества Христова.

– Анна Анатольевна, что в эти чудесные дни вы пожелаете людям разных конфессий?

– Прежде всего, все мы – люди, какие бы религии ни исповедовали. Нам так близки общечеловеческие ценности! Так необходимы нам сегодня мир, здоровье близких, любимых. Стабильность и благополучие. Благополучие и долголетие. Единство наших семей. Доброта, сердечность, искренность, любовь и забота. Пусть воссоединятся семьи, вернутся живыми сыновья и дочери, братья, мужья, пусть исполняются мечты детей. Исчезнут или хотя бы уменьшатся проблемы.

– Сегодня почти в каждом православном приходе есть воскресная школа. Что же заставляет детей и взрослых приходить на занятия в выходной день? Что их влечет сюда?

– Чувство святости и долга, особая доброжелательная атмосфера и внимательное отношение к прихожанам, прекрасное пение профессионального хора на каждом богослужении, чистота и уют, красота храмового комплекса. А еще в



нашей воскресной школе с 2003 года для детей создана особая творческая атмосфера. Именно тогда прозвучал призыв Патриарха Алексия II: «Мы должны сознавать, что против нашего народа ведется хорошо спланированная бескровная война, имеющая целью его уничтожить. На православных педагогах воскресных школ лежит ответственность за возвращение в общество нравственных ценностей, его оздоровление». Главная задача воскресных школ – приобщение детей к церкви, изучение основ православной веры, народных традиций, воспитание патриотизма и любви к Отечеству.

– В 2023 году воскресной школе Серафимовского прихода исполнилось 20 лет. Немалый срок! С чего школа начиналась, над чем работает сейчас?

– Наша воскресная школа открылась

в сентябре 2003 года при приходе, настоятелем которого является архимандрит Гермоген (Еремеев). Храм еще не был построен, а школа уже набрала два класса. За это время у нас было много выпускников. Они уже сами стали родителями, избрав различные профессии и жизненные дороги. Сегодня в школе обучаются около 60 учеников. Главное достояние школы – конечно, наставники. За время работы сложился прекрасный коллектив из людей ответственных, профессиональных и неравнодушных. Очень многое зависит от педагога. Нужно о педагогах вспоминать не только в год учителя. Помимо собственно изучения основ веры, в нашей школе есть разные факультативы. К примеру, кулинарная студия, где ребята готовят блюда к общей трапезе по календарю постов и праздников, сервируют стол, учатся кормить своих близких. В историческом клубе дети занимаются историческими реконструкциями традиций, ремесел и обычаев русского народа.

В кружке шитья и вязания многие девочки и мальчики учатся делать свои первые стежки иголкой. Для малышей и школьников работает фольклорная группа, песенные и игровые занятия с элементами рукоделия, где опираются на традиционную народную культуру. У нас юные певчие увлеченно занимаются в детском хоре. А четкая дикция, грамотная речь, поставленный голос – вот навыки, которые останутся навсегда у каждого юного театрала, занимавшегося в этом кружке. Невозможно перечислить все достоинства наших педагогов! Большинство из них получили дополнительное образование в учительской духовной семинарии при епархиальном управлении.

Неоценимо присутствие в школе родителей. Их помощь, финансовая поддержка, молитвенное участие завершают теплый круг семейственного единения всех участников учебного процесса. Воскресная школа становится домом для детей и взрослых.

– Какой вам, Анна Анатольевна, видится воскресная школа в будущем?

– Сегодня сбывается все то, о чем мечтали двадцать лет назад. Будем жить настоящим и сохранять то, что имеем. Хранить традиции всегда труднее. И все-таки в непростое время внешних и внутренних политических событий наша задача – сохранять мир и гармонию в сердцах детей и родителей. С Рождеством!



Емельянова Дарья, 12 лет

«У меня очень уважительное отношение к слову «любовь»

ЛИЦО С ЭКРАНА

Дарья Соколова, «Моя семья»

Николай Николаевич Дроздов – человек, олицетворяющий эпоху. Легендарный натуралист, ведущий программы «В мире животных», заслуженный профессор МГУ, биогеограф и эколог, вегетарианец и путешественник. Его доброта и обаяние, чувство юмора и любовь к жизни не могут не вызывать улыбку собеседников, он располагает к себе каждого.

– Николай Николаевич, вы – «дитя войны». Чем вам запомнилась война?

– В сорок первом мне было уже четыре года. Мы в те годы жили в Рязани, а отдыхали в пригороде, в Солотче. Но как только всё случилось в июне, сразу вернулись в город и ожидали, что теперь будет. Страшно стало. Оказалось, фашисты обходили Москву с юга. Рязань стала первым городом, который их остановил. Мы жили в частном секторе – в районе деревянных одноэтажных домов с огородами, обнесённых заборами. Восемьдесят лет назад всё это находилось прямо в центре города, прямо перед кремлёвским валом. Ведь в Рязани есть кремль, земляной вал, такой красивый. Не такой, как в Москве, естественно, но мощный. И храмы замечательные. Знаете, ни один не повреждён, потому что на кремлёвском валу установили зенитки, очень плотно. Фашисты подлетали только на закате, надеясь проскочить к Рязани. В момент их появления начинался мощнейший заградительный огонь. Это выглядело, как стена огня. И фашисты сообразили, что сделать ничего не могут. К удовольствию всех рязанцев. Самолёты стали сбрасывать бомбы на подступах к городу, разворачивались и уходили. В саму Рязань не совались. Были единичные случаи падения бомб, но такого ущерба, как в других городах, не наносилось.

А мы прятались. Брату – девять лет, мне – четыре, и мама, как только гудели фашистские захватчики, тащила нас в погреб к соседям. Заканчивалась бомбёжка, самолёты улетали, тогда можно вылезать. Меня это расстраивало, мне хотелось увидеть, как всё происходило. Просил у мамы: «Давай посмотрим!» Мне казалось, наверху – красотища такая!

– Вы – родом из семьи медиков, но в вашем роду есть священники. В одном из интервью вы рассказали, что в семье есть традиция посещать храм. Как сочетается с верой ваша научная деятельность?

– Да, я посещаю церковь, расположенную недалеко от нашего дома. По большому празднику отправляюсь в храм Христа Спасителя. И если я являюсь прихожанином нашей православной церкви, то это идёт из семьи, потому что вере учат с детства.

– После посещения Индии в 1975 году вы стали вегетарианцем. Расскажите об этом опыте, который длится до сих пор.

– Есть веганы, которые вообще не едят продукты животного происхождения. А есть старовегетарианцы, как я. Постепенно я выработал такой стиль питания: не ем мясо наземных животных. А вот насчёт водных обитателей, рыб... Среди рыбаков



были апостолы, они тоже рыбу ловили и ели, ведь рыба – постная пища.

– Как вы познакомились со своей супругой?

– Мы жили в одном доме и столкнулись в лифте. Я опаздывал, еле-еле успел в лифт, дверь уже закрывалась. Моя будущая супруга жила на пятом этаже, я – на седьмом. И этот случай нам запомнился. А потом мы с ней встретились у нашей соседки по лестничной площадке. Она пригласила на чай меня и мою будущую жену, мы много разговаривали. Татьяна в то время работала в министерстве лёгкой промышленности и была великолепной машинисткой, ведь тогда не существовало компьютеров. А я как раз писал книгу, причём, очень медленно. Татьяна предложила: «Давайте вы будете наговаривать, а я – быстро записывать». Вот мы и подружились на этой почве.

– Кто в семье заведует финансами?

– Жена заведует, конечно. По магазину там же ходит она. Вообще, принцип семьи таков: жена – хранительница семейного очага. А муж – защитник семьи, добытчик и кормилец. Так повелось издревле и продолжается поныне.

– Вы объездили весь мир, а есть ли такая страна, в которую хочется вернуться снова?

– Все страны интересные, но мне больше нравятся те, в которых много пустынь. Я ведь начинал кандидатскую когда-то с пустынь и полупустынь Средней Азии и Закавказья. Особенно тщательно исследовал Каракумы и Кызылкум, это Туркмения и Узбекистан, всё тогда находилось в пределах Советского Союза. Верю, что когда-нибудь снова туда попаду и увижу, как всё изменилось. Надеюсь, к лучшему.

– А чем запомнилась Африка?

– Африка – это, конечно, удивительный континент. Самое интересное место для наблюдения – саванна. Я бывал в тропических лесах, но там наблюдать животных очень трудно. Сидишь в кустах, за ними почти ничего не видно. В саванне – другое дело. Животные просто стадами идут, хищники на них, конечно, охотятся, и всё это – прямо перед глазами. Саванна преобладает в Восточной Африке – это Танзания, Замбия... Чудесные страны для изучения.

– Какой из выпусков передачи «В мире животных» вам самому понравился больше всего?

– Мне кажется, лучшим был начальный период, когда я ещё являлся не ведущим, а выступающим. А вёл программу мой боль-

шой друг и учитель Александр Михайлович Згуриди. Это был талантливый режиссёр, именно он основал программу «В мире животных» в 1968 году. Первая передача вышла 17 апреля, я присоединился к ней в июне, после того, как защитил кандидатскую диссертацию. Передачи с моим участием стали показывать в сентябре, я оставался в качестве выступающего до 1975 года. Это – самое интересное время, тогда все смотрели «В мире животных». А придумывал и создавал каждый выпуск Александр Михайлович. Мне самому всегда было интересно потом наблюдать результат, который выходил в эфир.

С 1975 года мы стали работать над программой вместе со Згуриди. К тому времени он меня брал уже в три зарубежные экспедиции. Приглашал на съёмки своих научно-популярных фильмов, а не только на выступления в передаче. Мы с ним подружились, хотя он уже был профессором, ему – 63 года, а мне – всего 31. С ним мы выезжали в Африку, он познакомил меня с жизнью саванн. Два месяца провели там летом.

В 1975 году он сказал, что нужно снимать не только научно-популярные фильмы, а ещё и научно-художественные. И мы решили сделать фильм по Кипплингу – «Рики-Тики-Тави». Згуриди уже знал, что я люблю змей. То есть люблю не самих змей, а люблю за ними наблюдать.

– Поясните, пожалуйста, Николай Николаевич...

– У меня отношение к слову «любовь» очень уважительное. Я люблю нашу планету, нашу страну, нашу Москву, я люблю всё, что здесь происходит. Люблю жену, детей, друзей и всех своих близких. Любовь к собакам и другим домашним животным тоже есть, но она другая. Мне кажется неправильным употреблять слово «люблю» по всякому поводу. Например, можно и нужно говорить «я люблю нашу Родину», «я люблю мою семью». Но тогда нельзя говорить «я люблю сосиски с капустой». Любовь надо ограничивать человеческим кругом.

– По поводу домашних животных: расскажите, как пережить смерть своего питомца?

– Вы должны сразу отдавать себе отчёт: если заводите домашнее животное, кошку или собаку, то оно не проживёт дольше вас. Они живут ограниченное время, стареют быстро, становятся вашими старыми друзьями. Мы должны заботиться об их благополучии, но помнить, что жизнь конечна.

Уход – естественное событие. Следует относиться к этому философски. Все люди это понимают, но всё равно переживают.

– У вас сейчас есть какой-нибудь питомец?

– Сейчас нет, очень много работы, вообще, у меня только в детстве были домашние животные – кошки и собаки. Потом стал студентом, защищал диссертацию, много работал. Поэтому нет собственного опыта привязанности и потери любимца. А экзотических животных я только наблюдал, мне было интересно следить за их поведением.

– Как вы считаете, каких животных не нужно заводить в квартире?

– Не нужно заводить ядовитых змей категорически, ни в коем случае, даже если человек работает со змеями. На работе существуют специально приспособленные клетки, террариумы. Нормальный человек никогда не унесёт домой ядовитую змею, ведь там – маленькие дети. Не нужно подвергать риску окружающих.

– Какие книги вы порекомендуете, что вы любите читать?

– наших авторов. Таких, как Пушкин. Хотя, думаю, его и так все читают. Знаю много стихотворений Пушкина наизусть. Чехова обязательно надо читать. Поражаюсь, насколько он «международен». Казалось бы, наш писатель, а его юмор понятен любому на планете. Куприн тоже очень интересный писатель. Я люблю Лермонтова и Маяковского. У Маяковского мощнейшие стихи и по содержанию, и по форме! Я иногда говорю знакомым, что Маяковский писал о животных – львах, ежах и змеях. Меня с удивлением переспрашивают, а я отвечаю: «Вот, слушайте внимательно: «Берёт – как бомбу, берёт – как ежа, как бритву обоюдоострую, берёт, как гремучую в двадцать жал змею двухметроворостую!» «Стихи о советском паспорте» почитайте, в восторг принимаете – шедевр!

– Вы занимаетесь педагогической деятельностью, вы – профессор МГУ. Строгий ли вы педагог?

– Нет, не строгий. Двойки практически не ставлю. Когда человек ничего не знает, стараюсь его на тройку хотя бы вытянуть, чтобы не шёл второй раз. А если ставлю четвёрку, но студент хочет пятёрку, приходите ещё раз, поговорим. Некоторые приходят и со второго раза отвечают безошибочно. Значит, повторение пошло на пользу.

– Как вы проводите свободное время?

– Я даже не знаю, что такое свободное время! В огороде мы, конечно, ездим с женой, только в грядки упирается она одна. Я лишь отношу или приношу то, что ей надо, я – технический помощник. Кого, куда и как рассадить – это по её части.

– В чём для вас заключается смысл жизни?

– Прожить её так, чтобы быть полезным окружающим людям, в первую очередь – своей семье, своему городу, народу, стране. Всё время делать добрые дела. Мой возраст не такой маленький, но я стараюсь быть полезен и сейчас, насколько это возможно. Но и о себе тоже нужно заботиться, чтобы не попасть в положение беспомощного человека. В общем, надо быть полезным до последнего дня и при этом быть здоровым. Здоровое долголетие – это очень важно. Желаю всем читателям активного и здорового долголетия.

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатьева



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

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ. Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

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

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

УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
ТОЛЬКО ДО 29 ФЕВРАЛЯ 2024 г.!

СКИДКА 20%
на хирургию катаракты!

ВСЕГО ЗА 21 000 р
(включая операцию и сам хрусталик)
Комплексная диагностика зрения (по направлению или с подтвержденным диагнозом) и прием врача-офтальмолога **БЕСПЛАТНО**

Медлицензия №ЛО41-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**
- Продам дом-дачу в с. Караболка, Челябинская обл., на берегу реки. Есть баня, скважина, газ подведен, теплица. Тихое место для отдыха. В лесу – грибы, ягоды. Рыбалка. Тел.: 8-982-608-03-10
- Приглашаю аккомпаниаторов для концерта. Оперный голос, эстрада,

- классика. Тел.: 8-950-639-74-80
- Продам куртки утепленные, с капюшоном, муж., р-р 48-50, джинсы утепленные, 3 шт., р-р 48-50. Тел.: 8-919-369-04-18
- Продам альбом «Музеи мира», «100 великих художников», Екатеринбург. Тел.: 8-982-602-72-20
- Куплю б/у баннеры, рваные не предлагать. Тел.: 8-908-919-95-07
- Продам алмазную мозаику Матроны Московской на полотне; ножной массажер, алоэ отрощенные в горшочках. Тел.: 8-343-347-67-97
- Продам тележку садовую, 3 т. р., 2 ковра для сада, 2 т. р.; кровать «Нуга бест» продам или поменяю на ноутбук. Тел.: 8-950-209-54-39
- Продам кожаную куртку на меху, р-р 50, в хор. сост.; шапку муж., нутрия, р-р 56, новую; валенки детские, р-р 19, 20, новые. Тел.: 8-343-258-64-19
- Продам за символическую плату цветок алоэ вера разных размеров и лет. Тел.: 8-952-133-44-50
- Продается комплект на кухню: стол раздвижной, уголок для сидения, 4 места, цвет

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 _____

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

С днём рождения!

Желаем много-много счастья, Улыбок, солнца и тепла. Чтоб жизнь была еще прекрасней, Удача за руку вела!

Сегодня поздравления от газеты «Пенсионер» принимают

85 лет
Тамара Петровна ГРАНИНА,
Березовский район

Валентина Михайловна МОЛОДЫХ,
Байкаловский район

75 лет
Александр Павлович ОРЕШКИН,
Нижнесергинский район

70 лет
Нина Геннадьевна БАРЫШНИКОВА,
Алапаевский район

65 лет
Татьяна Александровна ЛЕПШЕЕВА,
Шалинский район

Татьяна Борисовна ШУМЕЙКО,
Красноуральск,

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Валентина Михайловна ВАВИЛОВА,
Екатеринбург

Татьяна Константиновна ВАНДЫШЕВА,
Ирбитский район

Валентина Агеевна ВЯТКИНА,
Талицкий район

Светлана Авасовна ДАНИЛОВА,
Екатеринбург

Минигуль Нурлыгаяновна ДОМНИНА,
Екатеринбург

Нина Геннадьевна ЗАВАРЗА,
Асбест

Вера Васильевна ЗАЙКОВА,
Екатеринбург

Лариса Николаевна КАРНАУХОВА,
Екатеринбург

Неонилла Григорьевна КИРШИНА,
Алапаевский район

Валентина Кирилловна КЛЮКИНА,
Талица

Рашида Гарифулловна КОРОЛЕВА,
Екатеринбург

Александр Яковлевич КУЗЕВАНОВ,
Заречный

Татьяна Васильевна КУКСЕНОК,
Шалинский район

Нина Александровна КУЛЯБИНА,
Нижний Тагил

Анна Георгиевна ЛУЧНИКОВА,
Алапаевский район

Сергей Леонидович МЕЛКОЗЕРОВ,
Верхняя Тура

Василий Александрович МЕНЬШИКОВ,
Нижние Серги

Ольга Пименовна МИЛЬЧАКОВА,
Екатеринбург

Валентина Васильевна МИШЕНИНА,
Кушва

Елена Семеновна НОВОСЕЛОВА,
Серовский район

Валентина Александровна ОШУРКОВА,
Пригородный район

Татьяна Андрониковна ПЕТУНИНА,
Полевской

Аполинария Васильевна РЫКОВА,
Екатеринбург

Тамара Михайловна СТРЕЛОВА,
Нижнесергинский район

Лидия Михайловна ТИТОВА,
Нижний Тагил

Валентина Ивановна ЮЗОВА,
Верхняя Пышма

- черный, коричневый. Тел.: 8-902-586-80-27
- Продам сушилку, устанавливается на края ванной, удобная, складная, новая. Тел.: 8-343-223-13-21
- Продам книгу «Поздравления для любимых женщин», справочник по решению кроссвордов; сборник схем для вышивания крестом. Тел.: 8-912-206-73-27
- Продам тумбочку на колесиках со стеклянными дверцами, 350 р.; батарею с масляными радиатором; настольную электроплиту, 2-конфорочную.; жен. цигейковую шубу, р-р 46-38, 5 т. р. Тел.: 8-904-547-01-34
- Продам овощную ячею в овощехранилище; противопролежневый матрас с компрессором. Тел.: 8-982-664-00-72
- Приму в дар электроплитку. Тел.: 8-902-871-10-86

«Ярса Гумба» – отличная поддержка мужских интересов!

Как повысить ЛИБИДО?

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

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

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

Ярса Гумба средство для мужчин на основе одноименного гималайского гриба.

Это полностью природный, натуральный продукт. Легкость применения – один раз в три дня! Самое главное, это результат, который мужчина может получить сразу.

✓ Действует через 30 минут
✓ Повышает половое влечение
✓ Подходит для всех возрастов
✓ Без побочных эффектов

Как Ярса Гумба влияет на сексуальную активность?

Особенность средства для мужчин Ярса Гумба в том, что он не только точно способствует решению определенной задачи, но и комплексно воздействует на весь организм в целом. Ярса Гумба способствует увеличению полового влечения, стимулирует либидо у мужчин и женщин. Полезные свойства Ярса Гумба помогут вам улучшить сексуальную жизнь и избавиться от проблем с физическим и психологическим благополучием, вызванным низким либидо. Принимая средство Ярса Гумба, мужчина открывает в себе второе дыхание. Заметно повышается качество ЛИЧНОЙ жизни, а это значит, что мужчина снова и снова может радовать женщину своими новыми возможностями!

Пенсионерам – существенная СКИДКА, Каждому покупателю – гарантированный ПОДАРОК!



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

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Регистрация. Свид. о гос. регистр. №77.99.11.3.У.7638.8.09 от 13.08.2009 г. ООО «СВ СТУДИЯ». ОГРН 1185074007997 от 29.06.2018 г.

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+
19.55 КУКЛЫ НАСЛЕДНИКА ТУТТИ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ»
16+
00.10 НАШЕ ВСЁ 0+
01.00, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+
14.55 НАШИ 12+
16.30 МАЛАХОВ 16+
21.20 Т/С «СКЛИФОВСКИЙ» 12+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ
СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.05 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
03.50 Т/С «МОРОЗОВА» 16+

НТВ

05.10 Т/С «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО»
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС»
16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «БИМ»
16+
22.15, 00.00 Т/С «ШЕФ. ИГРА НА
ПОВЫШЕНИИ»
16+
03.20 Т/С «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО» 16+
04.50 Т/С «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ
КАМЕР» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.25 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+
08.30 МАТЧ! ПАРАД. ЛУЧШИЕ ГОЛЫ 6+
09.00, 12.00, 14.55, 16.55 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 20.45, 03.00 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+
12.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
12.25 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
13.25 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
17.00 ВИД С ВЕРХУ 12+
18.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ.
АВАНГАРД (ОМСК) - ЦСКА. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
20.55 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ.
PARI СУПЕРЛИГА. МУЖ. ДИНАМО
(МСК) - ЗЕНИТ (КАЗАНЬ). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
22.55, 00.55 ФУТБОЛ. КУБОК ИСПАНИИ.
1/8. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
03.55 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК
ЧЕМПИОНАТ РФ. МАСС-СТАРТ.
ЖЕН. 0+

КУЛЬТУРА K

10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00
НОВОСТИ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ
16+
11.10 XX ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО
16+
13.00 Д/Ф «ВЛЮБЛЕННЫЕ В РОССИЮ»
16+
13.30, 13.50, 14.10, 00.15, 00.35,
00.55 Т/С «ПОРУС» 16+
14.35 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ
16+
15.05 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР 16+
15.45 Д/Ф «ПРИОТ ПУТЕШЕСТВЕННИКА»
16+
16.15 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+
17.15 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.45 ШЕДЕВРЫ РУССКОЙ МУЗЫКИ 16+
18.35 Д/Ф «ОДИССЕЯ. ПО ТУ СТОРОНУ
МИФА» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
21.35 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+
22.15 Х/Ф «ИДУ НА ГРОЗУ» 0+
23.30 Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ»
16+
01.15 XX ВЕК « 16+

Домашний D

06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.15, 02.40 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30, 23.20 Т/С «ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.30 Т/С «ПОРЧА» 16+
12.50, 01.20 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.25, 01.45 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»
16+
14.00, 02.15 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.35 Х/Ф «ЕСЛИ СЕРДЦЕ ДРОГНЕТ»
16+
19.00 Х/Ф «ВРЕМЯ ЖЕНИТЬСЯ» 16+
05.10 6 КАДРОВ 16+

ТНТ

07.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
09.00 Т/С «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА»
16+
19.30 Т/С «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ
3» 16+
21.00 Т/С «ЛАДА ГОЛД» 16+
22.00 Т/С «ОДНАЖДЫ В РОССИИ» 16+
23.00 Х/Ф «СЕРГИЙ ПРОТИВ
НЕЧИСТИ. ШАБАШ» 18+
01.25 ИМПРОВИЗАЦИЯ. КОМАНДЫ 16+
03.00 ШОУ «СТУДИЯ СОЮЗ» 16+
05.25 ИМПРОВИЗАЦИЯ 16+

ЗВЕЗДА

05.10, 13.25, 17.05, 03.30 Т/С
«АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 23.10 Х/Ф «НАД ТИССОЙ» 12+
12.50, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.00 Д/Ф «ПРИДУМАНО В ОКОПАХ.
ЛЕГЕНДАРНЫЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ
ВОЕННЫХ ИНЖЕНЕРОВ» 16+
19.10 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.45 Х/Ф «ДЕЙСТВИИ ПО
ОБСТАНОВКЕ!» 12+
01.50 Х/Ф «МЕЧЕННЫЙ АТОМ» 12+

ТВ Центр Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «АКАДЕМИЯ» 12+
10.35, 04.45 Д/Ф «АКТЁРСКИЕ ДРАМЫ.
ГЕННАДИЙ НИЛОВ И ВАДИМ
БЕЛОВ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
СОБЫТИЯ 16+
11.50, 02.50 Х/Ф «ЧИСТО
МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА.
ЯДОВИТАЯ ДИНАСТИЯ» 12+
13.40, 05.20 МОЙ ГЕРОЙ. АЛЕКСАНДР
ЛЫКОВ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «СПЕЦЫ» 16+
17.00 Д/Ф «ЗВЕЗДНЫЕ ОБИДЫ» 16+
18.10 Х/Ф «НЕЖНЫЕ ЛИСТЬЯ,
ЯДОВИТЫЕ КОРНИ» 12+
22.40 ХВАТИ СЛУХОВ! 16+
23.10 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 12+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
00.45 ПРОЩАНИЕ. ГЕОРГИЙ ЮНГВАЛЬД-
ХИЛЬКЕВИЧ 16+
01.25 Д/Ф «БРЕЖНЕВ ПРОТИВ ХРУЩЕВА.
УДАР В СПИНУ» 12+
02.10 Д/Ф «ЛОВУШКА ДЛЯ АНДРОПОВА» 12+
04.15 Х/Ф «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» 16+

4 КАНАЛ

ТЕЛЕПРОГРАММА
НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

5 канал 5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.35, 06.20, 07.15, 08.10, 09.30,
09.40, 10.40, 11.40, 12.40,
13.30, 14.10, 15.05, 16.00 Т/С
«ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.40,
02.45, 03.20 Т/С «СЛЕД» 16+
21.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6» 16+
22.20, 23.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-3» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+
00.30, 01.20 Т/С «СВОИ-5» 16+
02.05 Т/С «СВОИ-4» 16+
04.00 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ
ПРОВЕРКА» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА
16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 02.40
КОНЦЕРТ (КАТ12+)
12+
08.30, 21.25, 03.30 ОТ СЕРДЦА К
СЕРДЦУ
16+
09.30 МОЛОДЁЖНАЯ ОСТАНОВКА
6+
10.00 НАРОД МОЙ
12+
10.30, 17.30, 19.35, 00.40 ТАТАРЫ
12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00
НОВОСТИ 16+
11.30, 16.30, 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ
16+
12.05, 04.20 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ
16+
15.25, 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ
НАСЛЕДИЕ
6+
16.00 ШЛЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
6+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ
16+
20.00, 00.15 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ
16+
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ
16+

ОТВ

ТЕЛЕПРОГРАММА
НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

Анекдоты из нашей жизни

- Наши супермаркет-
ты - сплошной обман!
Подкладывают про-
сроченные продукты,
этикетки на товарах
меняют, обманывают
при расчете на кассе.
- А ты часто ходишь
в супермаркет?
- Да каждый день! Я
там работаю.

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.25 М/Ф «НУ-КА, ДОГОНИ!» 6+
07.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 УРАЛЬСКИЕ УМЕЛЬЦЫ 16+
08.35 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.
СМЕХВООК 16+
08.40 Х/Ф «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР» 12+
10.45 Х/Ф «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ» 16+
13.20 Х/Ф «РУБЕЖ» 12+
15.20 Х/Ф «МИССИЯ
НЕВЫПОЛНИМА. ПРОТОКОЛ
ФАНОМ» 16+
18.05 ШОУ УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ 16+
21.00 Х/Ф «ЛАРРИ КРАУН» 16+
23.00 Х/Ф «КОД ДА ВИНЧИ» 18+
02.00 Т/С «ДЫЛДЫ» 16+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
07.45 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.15, 17.15 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
09.15 ХОРОШИЕ НОВОСТИ 16+
09.30, 15.30 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
11.15 ЗНАКИ СУДЬБЫ 16+
12.20 МИСТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ 16+
13.30 Т/С «ОХОТНИКИ ЗА
ПРИВИДИЯМИ. ВЕДЬМИН
ДОМ» 16+
14.00 Т/С «ОХОТНИКИ ЗА
ПРИВИДИЯМИ.
НЕЗАКОННОРОЖДЕННЫЙ» 16+
14.30 КАДОНИ ШОУ 16+
19.30 Т/С «ГЛУХАРЬ» 16+
23.30 Х/Ф «МАЛАВИТА» 16+
01.45 Т/С «РАННЯЯ ПТАШКА» 16+

РЕН ТВ

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+
09.00, 15.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ
БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00, 23.30 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ
ИСТОРИИ 16+
17.00, 02.55 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 Х/Ф «ЖАЖДА СКОРОСТИ» 16+
22.30 СМОТРЕТЬ ВСЕМ! 16+
00.30 Х/Ф «АФЕРА ОЛИВЕРА
ТВИСТА» 16+

ЧЕТВЕРГ, 18 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+
19.55 КУКЛЫ НАСЛЕДНИКА ТУТТИ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ДОКТОР
ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ» 16+
00.10 НАШЕ ВСЁ 0+
01.00, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ
12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+
14.55 НАШИ 12+
16.30 МАЛАХОВ 16+
21.20 Т/С «СКЛИФОВСКИЙ»
12+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ
СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.05 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
03.50 Т/С «МОРОЗОВА» 16+

НТВ

05.15 Т/С «ПОЛИЦЕЙСКОЕ
БРАТСТВО»
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «БИМ» 16+
22.15, 00.15 Т/С «ШЕФ. ИГРА НА
ПОВЫШЕНИИ» 16+
00.00 ПОЗДНЯКОВ 16+
03.35 Т/С «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО»
16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.25 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+
08.30 ВИД С ВЕРХУ 12+
09.00, 11.30, 16.55, 18.55
НОВОСТИ
09.05, 17.30, 20.30, 23.20, 03.00
ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.35, 14.35 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК
КУБОК РФ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ГОНКА. МУЖ., ЖЕН. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
13.45 МАТЧ! ПАРАД. ЛУЧШИЕ ГОЛЫ 6+
14.15 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
17.00 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
18.15, 19.00 Х/Ф «ПЕЛЕ.
РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ» 12+
20.55 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ
КХЛ. АК БАРС (КАЗАНЬ) -
ЛАДА (ТОЛЬЯТТИ). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
00.55 ФУТБОЛ. КУБОК ИСПАНИИ. 1/8.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00, 14.35 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.30 Д/Ф «ОДИССЕЯ. ПО ТУ СТОРОНУ
МИФА» 16+
08.25 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.45, 22.15 Х/Ф «ИДУ НА ГРОЗУ» 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00
НОВОСТИ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10 Д/Ф «ЗАХОТИТЕ-ЗАХОДИТЕ» 16+
11.45 Д/Ф «КОСМОС ТРОИЦЫ» 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 Д/Ф «ВЛЮБЛЕННЫЕ В РОССИЮ» 16+
13.30, 00.15 Т/С «ПОРУС» 16+
15.05 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
15.45 Д/Ф «ПРИОТ
ПУТЕШЕСТВЕННИКА» 16+
16.15 2 ВЕРНИК 2 16+
17.15 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ! 16+
17.45 ШЕДЕВРЫ РУССКОЙ МУЗЫКИ
16+
18.30 «СЕКРЕТЫ ЕГИПЕТСКИХ
МЕРОГЛИФОВ». Д/Ф 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 «СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ».
ОВСЯНКА, СЭР!». Д/Ф 16+
21.35 ЭНИГМА 16+
23.30 Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ
ИСТОРИЯ» 16+
01.15 XX ВЕК « 16+

Домашний D

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.15, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30, 23.20 Т/С «ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.35 Т/С «ПОРЧА» 16+
12.50, 01.25 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.25, 01.50 Т/С «ВЕРНУ
ЛЮБИМОГО» 16+
14.00, 02.20 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.35 Х/Ф «СЕРЯЯ МЫШЬ» 16+
19.00 Х/Ф «СТО ДОРОГ!» 16+

ТНТ

07.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
09.00 Т/С «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА»
16+
19.30 Т/С «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ
3» 16+
21.00 Т/С «ЛАДА ГОЛД» 16+
22.00 Т/С «ОДНАЖДЫ В РОССИИ» 16+
23.00 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА
ВЕДЬМ» 16+
01.05 ИМПРОВИЗАЦИЯ. КОМАНДЫ 16+

ЗВЕЗДА

05.10 Т/С «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД»
16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 23.10 Х/Ф «ЖИВЕТ ТАКОЙ
ПАРЕНЬ» 12+
13.25 Т/С «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-
2». «ТРИ ДНЯ В ОДЕССЕ» 16+
16.20, 17.05 Т/С
«АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2».
«ГИБЕЛЬ КОМАНДЫ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.10 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
01.00 Х/Ф «НАГРАДИТЬ
(ПОСМЕРТНО)» 12+
02.30 Х/Ф «ВОТРЕЖЕНИЕ» 12+
04.00 Х/Ф «БЕСПОКОЙНОЕ
ХОЗЯЙСТВО» 12+
05.20 Д/Ф «МОСКВА ФРОНТУ» 16+

ТВ Центр Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «АКАДЕМИЯ» 12+
10.35, 04.45 Д/Ф «СТАНИСЛАВ
ГОВОРУХИН. ОН МНОГО ЗНАЛ О
ЛЮБВИ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
СОБЫТИЯ 16+
11.50, 02.50 Х/Ф «ЧИСТО
МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА.
СОЦВЕТИЕ СИРЕНИ» 12+
13.40, 05.20 МОЙ ГЕРОЙ. ЭДУАРД ХАНОК
12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.00 Х/Ф «СПЕЦЫ» 16+
16.55 Д/Ф «ДЕТИ ПРОТИВ ЗВЕЗДНЫХ
РОДИТЕЛЕЙ» 16+
18.15 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА
НАПРОТИВ» 12+
22.40 10 САМЫХ... ИЗ ШКОЛЫ В ЗАГС 16+
23.10 АКТЁРСКИЕ ДРАМЫ. ЛЮБОВЬ С
ПЕРВОГО КАДРА 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
00.45 ПРОЩАНИЕ. РУДОЛЬФ НУРЕЕВ 18+
01.25 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 12+
02.10 Д/Ф «ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА
РЕЙХСФЮРЕРА СС» 12+
04.15 Т/С «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ
ВЕСНЫ» 12+

4 КАНАЛ

ТЕЛЕПРОГРАММА
НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

5 канал 5

05.25, 06.05, 07.00, 07.55, 09.30,
09.45, 10.40, 11.40, 12.40,
13.30, 14.05, 15.05, 16.00 Т/С
«ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+
08.35 ДЕНЬ АНГЕЛА 0+
17.30, 18.20, 19.00, 19.50, 20.40,
02.40, 03.20 Т/С «СЛЕД» 16+
21.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6» 16+
22.20, 23.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-3» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+
00.30, 01.20 Т/С «СВОИ-5» 16+
02.05 Т/С «СВОИ-4» 16+
04.00 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ
ПРОВЕРКА» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 00.15,
02.40 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
09.30 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
10.00, 20.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА
16+
10.30, 17.30, 19.35, 00.40 ТАТАРЫ 12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00
НОВОСТИ 16+
11.30, 16.30, 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ
16+
12.05 ТЁПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
15.25, 03.00 ЛИТЕРАТУРНОЕ
НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 ШЛЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ 6+
18.20, 23.10 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
21.25, 03.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
05.10 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

ТЕЛЕПРОГРАММА
НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

Анекдоты из нашей жизни

Сидит ворона на дере-
ве, держит в клюве сыр.
Подожла лиса, села под
деревом, развернула га-
зету и читает:
- С каждым днем уве-
личивается благосостоя-
ние жителей нашего леса.
Растет доход на душу лес-
ного населения.
- Хм? - удивляется воро-
на, не раскрывая клюва.
- Скоро в нашем лесу
на каждой ветке будет
висеть кусок сыра... - про-
должает лиса.
- Ха! - сказала ворона.
Сыр выпал, с ним была
плутовка такова.
Мораль: нечего сме-
яться над планами чинов-
ников.

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.25 М/Ф «НУ-КА, ДОГОНИ!» 6+
07.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 УРАЛЬСКИЕ УМЕЛЬЦЫ 16+
08.35 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.
СМЕХВООК 16+
08.40 Х/Ф «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР 2» 12+
11.50 Х/Ф «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР 3.
НАСЛЕДИЕ ОРЫ» 12+
14.05 Х/Ф «КАНИКУЛЫ В КОННОМ
ЛАГЕРЕ» 12+
15.50 Х/Ф «ЛАРРИ КРАУН» 16+
17.50 ШОУ УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ 16+
21.00 Х/Ф «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ» 16+
23.45 Х/Ф «ИНФЕРНО» 16+
02.10 Т/С «ДЫЛДЫ» 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
07.45 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.15, 17.15 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
09.15 ХОРОШИЕ НОВОСТИ 16+
09.30, 15.30 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
11.15 ЗНАКИ СУДЬБЫ 16+
12.20 МИСТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ 16+
13.30 Т/С «ОХОТНИКИ ЗА
ПРИВИДИЯМИ. БУДУЩАЯ
СВЕКРОВЬ» 16+
14.00 Т/С «ОХОТНИКИ ЗА
ПРИВИДИЯМИ. ВОДЯНОЙ» 16+
14.30 Т/С «СТАРЕЦ» 16+
19.30 Т/С «ГЛУХАРЬ» 16+
23.30 Х/Ф «АНАТОМИЯ УБИЙСТВ» 18+
01.15 Т/С «РАННЯЯ ПТАШКА» 16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ
БАЖЕНОВ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

05.20 Т/С «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО» 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.25 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 16.55 НОВОСТИ
09.05, 17.00, 01.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА R

06.30, 12.45 ЛЕТО ГОСПОДНЕ 16+
07.00, 14.20 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.30 «СЕКРЕТЫ ЕГИПЕТСКИХ ИЕРОГЛИФОВ». Д/Ф 16+

Домашний

06.30, 05.15 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20, 04.15 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.20, 02.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ЗВЕЗДА

05.45 Т/С «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2». «ТРИ ДНЯ В ОДЕССЕ» 16+
08.40, 09.20 Х/Ф «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.25, 11.50 Х/Ф «СИНДРОМ ЖЕРТВЫ» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 16+

4 КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.50, 06.35, 07.20, 08.20, 09.30, 09.45, 10.40, 11.40, 12.35, 13.30, 14.05, 15.00, 16.00 Т/С «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.10, 22.15, 02.30 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 23.10, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+

ОТВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.25 М/Ф «НУ-КА, ДОГОНИ!» 6+
07.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 Х/Ф «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ» 16+

ПЕН ТВ

05.00, 18.00, 03.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

СУББОТА, 20 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ 1

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 0+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 НАШЕ ВСЁ 0+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
08.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

07.30 СМОТР 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+
09.20 ЕДИМ ДОМА 0+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
09.00, 11.30, 16.10, 21.15 НОВОСТИ
09.05, 13.50, 16.15, 18.55, 21.20, 00.30, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА R

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.05 Т/С «ПОРУС» 16+
10.05 ДОМ УЧЕНЫХ 16+

Домашний

06.30 Т/С «ПРЕДСКАЗАНИЯ. 2024» 16+
06.55 Х/Ф «ТОТ, КТО РЯДОМ» 16+
11.05, 03.30 Х/Ф «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ» 16+

ЗВЕЗДА

05.30, 04.10 Т/С «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2». «ГИБЕЛЬ КОМАНДЫ» 16+
08.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

05.20 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА НАПРОТИВ» 12+
08.20 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
08.50 Х/Ф «ИНТРИГАНКИ» 12+

4 КАНАЛ

05.00, 05.10, 05.50, 06.30, 07.20, 08.10, 09.30, 10.25, 12.15, 13.10, 14.10, 15.05, 15.55, 16.45, 17.45, 18.40, 19.40 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» 16+

ТНВ

06.00 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
07.00, 15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+

ОТВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.30, 11.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХBOOK 16+

ТВ3

06.00, 10.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
06.30 ВКУСНО С ЛЯЙСАН 16+
10.15 М/Ф «ТВОРЦЫ СНОВ» 6+

ПЕН ТВ

05.00, 03.20 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
07.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

Анекдоты из нашей жизни

Маленькие хитрости. Если вы не можете выпить два литра воды в день, выпейте накануне водки, и тогда два литра воды зайдут в организм легко. И это только утром...

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
06.55 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+

РОССИЯ 1

06.10 Х/Ф «СВАДЬБЫ НЕ БУДЕТ» 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+

НТВ

06.30 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
11.00, 11.30, 16.10, 20.55 НОВОСТИ
11.05, 13.55, 16.15, 21.00, 00.15, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 М/Ф «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА» 16+
07.40 Т/С «ПОРУС» 16+
09.40 ТАИНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 16+

Домашний

06.30 Т/С «ПРЕДСКАЗАНИЯ. 2024» 16+
07.20 Т/С «ГДЕ ЖИВЁТ НАДЕЖДА?» 16+
11.25 Т/С «ПРОВИНЦИАЛКА» 16+

ТНТ

07.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
09.00 Т/С «ОДНАЖДЫ В РОССИИ» 16+
11.30 ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ 16+

ЗВЕЗДА

05.50 Т/С «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2». «ГИБЕЛЬ КОМАНДЫ» 16+
07.25 Х/Ф «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» 12+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+

ТВ Центр

06.05 Х/Ф «ОХОТА НА КРЫЛОТОГО ЛЬВА» 12+
09.05 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+
09.35 Х/Ф «ЗАБУДЬ МЕНЯ, МАМА!» 12+

4 КАНАЛ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ
05.00, 05.30, 06.20 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

5 канал

07.15, 23.40 Х/Ф «ПЕРЕХВАТ» 16+
08.55, 09.50, 10.45, 11.45 Т/С «БАРСЫ» 16+

ТНВ

06.00 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 16+
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+
07.00 ШАГИ 16+

ОТВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ОТЕЛЬ «У ОВЧЕК» 0+
07.30 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХОВОК 16+

ТВ3

06.00, 08.30, 05.45 МУЛЬФИЛЬМ 0+
07.45 СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ 16+
08.00 ВКУСНО С ЛЯЙСАН 16+

РЕН ТВ

05.00, 23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
07.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

СКАНВОРД

Сканворд с изображениями: кролик, цветок, и другие объекты. Включает подсказки и пронумерованные клетки.

Ответы на сканворд, опубликованный в №52 за 2023 г. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пасквилянту. История. Цикл. Риска. Оса. Ласка. Обь. Этан. Квинта. Суок. Няша. Корм. Умка. Хна. Зодиак. Рожки. Место. Иглу. Айран. Тал. Выгон. Аура. Балда. Верлибр. Руно. Ежиха. Чао. Дакар. Риза. Свинка. ПО ВЕРТИКАЛИ: Экстраверт. Отжиг. Обод. Лиана. Идиот. Лек. Аня. Раджа. Яблоны. Аир. Шхуна. Таракан. Увар. Амбре. Суслик. Аруз. Каноист. Пиастр. Танич. Камзол. Бас. Утка. Кров. Ауди. Ярмо. Миг. Бокал. Явь. Акушерка.

Как правильно ВОПЛОТИТЬ НОВОГОДНИЕ ОБЕЩАНИЯ В ЖИЗНЬ

СОВЕТЫ ПСИХОТЕРАПЕВТА

Валерия Доброва

Вновогодние праздники мы часто обещаем себе начать новую жизнь, отказаться от вредных привычек, записаться в спортзал и вообще вести здоровый образ жизни, но... Этой решимости зачастую хватает ненадолго.

О том, почему так происходит и можно ли психологически заставить себя реализовать свои планы, а также о том, как правильно наладить рабочий режим после долгих выходных дней, рассказала заведующая отделением реабилитации кризисных психологических состояний клиники неврозов СОКПБ «Сосновый бор», врач-психотерапевт **Светлана Рудольфовна Сердюк**.

– Почему люди так часто связывают свои новогодние обещания с началом новой жизни?

– Новый год – это символический переходный момент, который ассоциируется с началом очередного отчетного периода и возможностью изменений в жизни. В это время люди часто задумываются о своих целях и желаниях на будущее, новогодние обещания становятся для них способом выразить свое стремление к лучшему. Хотя ставить цели и менять что-то можно в любое время года, именно этот период предоставляет возможность для перезагрузки и фокусировки на личном и профессиональном развитии. Установка задач в начале года позволяет наметить четкие временные рамки.

– Какие психологические мотивы стоят за желанием избавиться от вредных привычек именно в начале нового года?

– Можно назвать это эффектом «чистого листа», когда мы хотим начать новый этап в жизни, поэтому нужно избавиться от всего негативного, что было раньше. Даже само решение отказаться от вредных привычек может улучшить самооценку и повысить уверенность в своих силах. Таким образом человек самоутверждается, показывает себе и окружающим, что способен на изменения. Наконец, это может быть связано с механизмом контроля, когда мы доказываем себе, что управляем своей жизнью и принимаем решения, которые помогут достичь более здорового образа жизни.

– Почему многие обещания об изменениях в жизни остаются только на словах?

– Причин тому может быть несколько. Люди порой ставят перед собой слишком амбициозные планы, не рассчитав силы. Поэтому необходимо учитывать свои возможности в достижении целей, уметь планировать. А для того, чтобы спланировать, нужно четко сформулировать свои желания. Не лишним будет разбить большую цель на маленькие шаги, которые совершать будет заметно легче. Напри-



После длинных каникул важно постепенно входить в рабочий режим, чтобы избежать стресса и перегрузки. Даже если хочется многое успеть, поскольку дела могут накопиться или остаться с предыдущего года. Не лишним будет распределить нагрузку: в первую половину дня выделить время для того, чтобы максимально успеть сделать самое важное. Можно начать с планирования своего расписания и установки приоритетов, чтобы иметь четкое представление о том, что нужно сделать. Также поможет постепенное увеличение времени работы каждый день, чтобы ваш организм мог привыкнуть к новому режиму. Не забывайте об отдыхе. Даже простой разговор с коллегами о том, как у кого проходили новогодние праздники, это уже положительные эмоции, которые могут помочь в дальнейшем лучше и эффективнее работать. Нужно обязательно соблюдать режим и стараться высыпаться.

мер, если вы хотите пробежать 5 км, начните с пробежки на 1 км каждую неделю. При этом не стоит забывать о режиме труда и отдыха, гигиене сна, придерживаться сбалансированной диеты, поддерживать физическую активность и сохранять позитивное расположение духа. Это может быть важным и полезным процессом, когда речь идет о достижении какой-либо значимой цели в жизни. Подобный подход поможет снизить уровень тревоги, сохранить мотивацию на достаточно длительный период времени и достигнуть задуманного.

– **Порекомендуйте, каких простых правил должен придерживаться человек, чтобы воплотить в жизнь свои новогодние обещания.**

– Не забывать про себя и свое здоровье – как физическое, так и ментальное. Например, из-за стремления продвинуться по карьерной лестнице человек усердно работает, поэтому позже ложится спать. Но если регулярно не высыпаться, то это может привести к снижению памяти, ухудшению концентрации, ослаблению иммунитета. Или, допустим, в стремлении похудеть дамы перестают нормально питаться, в итоге испытывают дискомфорт, упадок сил, недостаток энергии. Чтобы реализовать свои обещания об изменениях в жизни перед новым годом, необходимо иметь ясный план действий. В первую очередь – определить для себя конкретные цели.

Вместо абстрактного «стать здоровее» поставить себе задачу, например, «пробежать 5 км» или «сбросить 5 кг».

– **Как настроить себя на достижение поставленных целей?**

– Здесь все индивидуально. Каждый должен подобрать для себя подходящую мотивацию. Главное, как я уже сказала, – иметь четкий план действий и соблюдать дисциплину в его реализации. Большую роль играет и физическая активность, которая помогает сохранять не только здоровье, но и поддерживает в тонусе, заряжает энергией, поднимает настроение. Также важно заниматься любимым и интересным делом. Оно помогает человеку не только с пользой проводить время и находиться в движении, творческом поиске. Хобби, увлечения укрепляют самооценку, что способствует удовлетворению одной из важнейших потребностей человека – потребности в самореализации. Нужно уделять достаточное количество времени увлечениям, которые приносят удовольствие. В каждой сфере, чем бы человек ни занимался, можно вкладываться и получать удовлетворение от проделанной работы и тем самым помогать самому себе ставить новые цели.

– **Как влияет окружение на удержание мотивации для изменений? Сильно ли мы зависим от окружения?**

– Безусловно, если в семье напряжённые или натянутые отношения и

человека это беспокоит, то это станет негативно влиять и на другие сферы его жизни. Дела не будут ладиться так, как бы того хотелось, эффективность в выполнении задуманного будет ниже. Точно так же, если с коллегами на работе настраивается не тот градус взаимоотношений, то это вредит не только рабочему процессу, но и желанию добиваться цели. Да, порой не всегда получается выбрать свое окружение самим. Иногда человек вынужден находиться в той среде, в которую попал. Но тут все зависит, как он будет выстраивать коммуникации, межличностные отношения, готов ли пойти на компромисс с теми людьми, которые находятся рядом. Если есть желание, то многое можно изменить к лучшему.

– **Как после долгих январских каникул войти в рабочий режим?**

– На первые рабочие дни после праздников грандиозных планов строить не стоит. После длинных каникул важно постепенно входить в рабочий режим, чтобы избежать стресса и перегрузки. Даже если хочется многое успеть, поскольку дела могут накопиться или остаться с предыдущего года. Не лишним будет распределить нагрузку: в первую половину дня выделить время для того, чтобы максимально успеть сделать самое важное. Можно начать с планирования своего расписания и установки приоритетов, чтобы иметь четкое представление о том, что нужно сделать. Также поможет постепенное увеличение времени работы каждый день, чтобы ваш организм мог привыкнуть к новому режиму. Не забывайте об отдыхе. Даже простой разговор с коллегами о том, как у кого проходили новогодние праздники, – это уже положительные эмоции, которые могут помочь в дальнейшем лучше и эффективнее работать. Нужно обязательно соблюдать режим и стараться высыпаться.

– **Почему для рабочего настроения важно не прекращать вести активный образ жизни?**

– Регулярные физические упражнения могут помочь справиться со стрессом, улучшить настроение и повысить энергию. Помимо этого, здоровый образ жизни способствует улучшению качества сна и повышению концентрации во время работы. Таким образом, для успешного возвращения к рабочему режиму необходимо планировать свое расписание и устанавливать приоритеты. Кроме того, регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения, укреплению мышц и костей, повышению иммунитета. Когда человек ведет активный образ жизни, его организм получает больше кислорода, что способствует улучшению работы мозга и повышению концентрации во время работы. Резюмируя все вышесказанное, могу сказать, что активный образ жизни помогает поддерживать здоровье и физическую форму, положительно влияя на рабочий настрой и производительность.

«Сельдь под шубой»: удивительная история блюда

ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

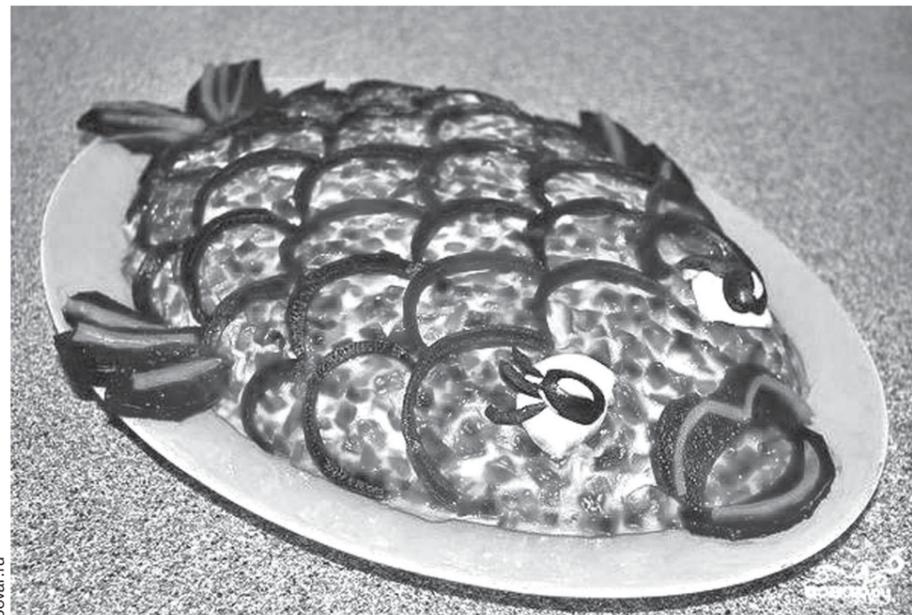
По материалам сайта здоровое-питание.рф

«Сельдь под шубой», наверное, – вторая по популярности праздничная закуска современной русской кухни. Нежность соленой сельди приятно сочетается с бархатистостью отварного картофеля и сладостью свеклы, а неизменный провансаль придает блюду сочность и пикантную нотку... Как же появился этот оригинальный салат? Историй его возникновения на сегодняшний день несколько, одна лучше другой.

Версия первая: «Бойкот и анафема»

Начнем с самой экзотической версии – и самой знаменитой. Как гласит легенда, впервые «сельдь под шубой» была изготовлена незадолго до наступления 1919 года. Утверждается, что блюдо придумал купец, по совместительству – владелец сети московских трактиров Анастас Богомилов. Задумка его была наполнена революционным смыслом, согласно духу времени.

Изобретенное блюдо должно было не только демонстрировать умение приготовить красивую и вкусную закуску из недорогих продуктов, но и символически объединять разные общественные слои государства. За каждым компонентом салата, согласно легенде, был закреплен особый смысл. Сельдь символизировала пролетариат. Овощи за исключением свеклы – крестьянство. Свекле за красный цвет выпала честь олицетворять Красную Армию, а соус провансаль обозначал буржуазию. Будучи человеком изобретательным, Богомилов дал блюду мощное



повar.ru

название «Ш.У.Б.А.», что расшифровывалось как «Шовинизму и Упадку – Бойкот и Анафема».

История довольно известная, но, похоже, к реальности отношения не имеет. Исследователи не нашли в исторических источниках ни упоминаний о «Ш.У.Б.Е.», ни имени Анастаса Богомилова в списках купеческих гильдий. А жаль!

Версия вторая: невольный каламбур

Согласно этой легенде, прародительницей «сельди под шубой» стала форель, приготовлено это блюдо было в 1883 году. Повод предстоял значительный: торжественный обед в честь коронации Александра III. Имя повара легенда не называет, но сообщает, что служил он в московском ресторане «Россия» и в честь праздника решил поэкспериментировать.

Для особенной закуски повар выложил на блюдо форель, на рыбуслоями – овощи, в числе которых были свекла и репа. В качестве заправки выступал соус провансаль с анчоусами. Блюдо назвали «Коронационная гатчинская форель под шубой». Это стало причиной неприятного недоразумения. Дело в том, что форель тогда привозили из Дании – родины Марии Федоровны, супруги нового императора. Поселиться император с императрицей собирались в Гатчине, а белый с темными вкраплениями соус, как назло, на удивление походил на горностаевую отделку платья, в котором на празднике предстала императрица. Все вместе в названии блюда выглядело тонкой насмешкой над Марией Федоровной.

По легенде, император блюдо съел, но после обеда поговорил с поваром. Тому удалось убедить главу государства в отсутствии злого умысла и избежать наказа-

ния. Однако форель от греха подальше из рецепта было велено убрать. Так и осталась эта закуска в меню московских заведений под названием «Шуба», без форели, которую заменили на более понятную малосоленую сельдь.

Какое эта версия имеет отношение к действительности, неизвестно. О коронации Александра III, об обедах в честь этого праздника осталось немало свидетельств. В меню не значится «Коронационная гатчинская форель под шубой». Правда, на главном обеде на закуску подавали копченую и соленую рыбу в ассортименте. Могла ли одна из рыбных закусок оказаться прародительницей «сельди под шубой», кто знает?

Версия третья: самая прозаическая

О том, что в первой половине XIX века салаты, удивительно похожие на современную «шубу», были распространены в скандинавской и немецкой кухне, известно достоверно. Назывались они в переводе на русский банально: «селечный салат». Вот рецепт такой закуски из английской поваренной книги 1845 года: слоями на блюдо нужно уложить норвежскую сельдь, резаную свеклу, картофель, морковь, яйца... Что-то напоминает, не так ли? Провансаль, сегодня чаще называемый просто майонезом, прочно присоединился к этой компании только с середины прошлого века, само блюдо «сельдь под шубой» как элемент советского меню окончательно оформилось лишь к 1960-м годам.

Возможно, легенды, описанные выше, на чем-то основаны, история появления «шубы» объединяет их все. Зато теперь, поставив на стол привычную «селечку под шубой», вы сможете сопроводить ее подачу парой занимательных историй.

КАК БЫЛ ИЗОБРЕТЕН САЛАТ «ОЛИВЬЕ»

ЗВЕЗДА НОВОГОДНЕГО СТОЛА

По материалам сайта здоровое-питание.рф

В XIX веке русский повар французского происхождения придумал блюдо, которое за границей называют «русский салат», а у нас величают по имени создателя – «оливье». С тех пор блюдо не теряло популярности, хотя его состав менялся.

Начнем с конца. Николай (Люсьен) Оливье родился в Москве в 1837 или 1838 году и имел французско-бельгийские корни. Был купцом второй гильдии, управлял гостиницей «Эрмитаж» и одноименным рестораном. Имя Николай сменил на Люсьен, возможно, для продвижения своего гостинично-ресторанного бизнеса.

Умер Люсьен в 1883 году от порока сердца, ему было всего 45 лет. Его захоронение на Введенском кладбище настолько популярно у посетителей, что путь к нему указывает специальная табличка. Говорят, попросить благословения к Оливье приходят выпускники кулинарных училищ. Они же

вместе с цветами приносят баночки майонеза, которые можно видеть у могилы ресторатора. А еще считается, что оригинальный рецепт салата Оливье унес с собой в небытие.

Рябчики и раковые шейки. Однако в дореволюционные времена рецепт салата «оливье» был зафиксирован в двух поваренных книгах. Первый опубликован в книге П. Александровой «Руководство к изучению основ кулинарного искусства» 1897 года издания. Второй – в книге К. Мороховцева «Полный подарок молодым хозяйкам» 1904 года.

В обоих случаях салат готовится с одним и тем же главным ингредиентом. Помните строки Владимира Маяковского: «Ешь ананасы, рябчика жуй, день твой последний приходит, буржуй!»? На рубеже веков ананас и рябчики были символами уходящего благополучия. Рябчики и стали основным ингредиентом дореволюционного салата «оливье», а также – раковые шейки.

Так был ли секрет? Если есть рецепты, исторически приближенные ко времени создания салата, почему все говорят о невосполнимой утрате

оригинального рецепта? Все просто. Утверждения об «унесенном в могилу рецепте» основываются на тексте Владимира Гиляровского в книге «Москва и москвичи»: «Считалось особым шиком, когда обеды готовил повар-француз Оливье, еще тогда прославившийся изобретенным им «салатом Оливье»,... тайну которого не открывал. Как ни старались гурманы, не выходило: то, да не то».

Салат «оливье» обрел популярность и, скорее всего, был придуман между 1861 и 1864 годами. На протяжении этого времени, когда Люсьен Оливье работал «поваром по приглашению», рецепт хранился в тайне. А потом мог стать достоянием общественности.

Международная известность. Наступили 1917 год и Октябрьская революция. Имя Оливье стало звучать буржуазно. От ингредиентов, которые символизировали роскошь, пришлось отказаться. Но именно в это смутное время рецепт стал путешествовать по миру с эмигрантами, покинувшими «красную» Россию. Попутно «оливье» получил новые названия: «русский салат», «столичный салат».

Долой буржуазные ингредиенты. В начале 1930-х годов некий Иван Иванов, шеф-повар ресторана «Москва», работавший в молодости подмастерьем у Оливье, восстановил по памяти классический рецепт салата. Но заменил рябчика на курицу, а также убрал каперсы и пикули. Так салат превратился в «Столичный».

Ресторан «Москва» начал работу в 1937 году. Открываем «Книгу о вкусной и здоровой пище» 1939 года выпуска, смотрим: салата «Столичного» нет, но есть салат из дичи. В «Кулинарии» 1955 года выпуска «Столичных» салатов уже два – с курицей и белой рыбой. В середине 1960-х появляется салат «Московский», где курицу заменяют на докторскую колбасу.

С тех пор «оливье» прочно вошел в список любимых салатов россиян. С этого блюда начинается праздничное застолье. Готовят его сегодня на разные лады: с птицей, мясом, рыбой, колбасой и даже морепродуктами. Но суть не меняется: салат был желанным блюдом на праздничном столе, таким и остается.

«РАЗВЛЕЧЕНИЯ С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ»

СОВЕТЫ ВРАЧА

Валерия Доброва

Январь богат на праздники. Многие отмечают Старый Новый год, Крещение и прочие зимние даты. И нередко забывают о личной безопасности.

Кто больше всех рискует в праздники, как свести риски к минимуму? Об этом рассказал хирург, травматолог, заведующий приемным отделением екатеринбургской городской травматологической больницы №36 **Абсатар Абсаматович Абдыганиев**.

– Увеличивается ли количество обращений к травматологам в зимние праздники?

– На основании многолетних наблюдений могу сказать, что в это время число обращений к врачам-травматологам определенно увеличивается. В праздники люди зачастую активно употребляют алкоголь. А в состоянии опьянения теряется концентрация, возрастает риск получения травм.

– Да, алкоголь толкает на недуманные, рискованные поступки. Какие травмы получают люди при употреблении спиртных напитков в эти дни?

– Этанол притупляет бдительность и чувство самоконтроля. Это могут быть падения, порезы, ожоги. Бывает, происходят драки. Согласно статистике, около 25% пациентов, которые поступают в январе в нашу больницу, находятся в состоянии опьянения. Расскажу случай из практики. В наше приемное отделение поступил пациент, который бурно отпраздновал встречу Нового года и был в состоянии сильного алкогольного опьянения. Когда он отправился домой после застолья, ему показалось, что на улице тепло, поэтому он расстегнул куртку и снял шапку. К нам его привезли с обморожением стопы третьей степени. Ее пришлось ампутировать...

– Расскажите о самых частых травмах, которые получают свердловчане.

– Чаще всего в этот период граждане обращаются к травматологу с переломами рук и ног. Одна из самых распространенных травм – перелом лучевой кости. Когда человек падает, то инстинктивно пытается руками остановить свое падение, это и приводит к повреждению костей. На такие несчастные случаи приходится очень много обращений, имевших место во время больших зимних праздников. Кроме этого, можно отметить травмы, полученные из-за неправильного использования пиротехники, – ожоги. Основной причиной травм в этом случае становится несоблюдение мер безопасности. Происходит и рост числа обморожений.

– Чем опасно использование пиротехники?

– При неправильном использовании петард, салютов и других пиротехни-



ческих изделий люди получают такие серьезные травмы, как ожоги лица, глаз, рук. Вместо того, чтобы установить фейерверк на специальную подставку, люди часто держат их в руках, направляют на других. Однажды к нам поступил пациент с ожогом и рваной раной кисти. Петарда взорвалась у него в руках. У каждого такого изделия есть правила эксплуатации. Там указано, как правильно устанавливать фейерверк, на каком расстоянии от него безопасно находиться. Перед запуском нужно все это внимательно прочесть и потом неукоснительно со-

блюдать. Также есть риск навсегда лишиться зрения, если искры попадут в глаза. К сожалению, такие случаи происходят регулярно.

– А какую помощь пострадавшему можно оказать в таких случаях до приезда медиков?

– Ожоги от пиротехники – химические. Необходимо промыть обожженный участок любым водным раствором – обычной водой, минералкой. Только не алкоголем! Затем следует укрыть рану повязкой – платком, шарфом, что есть под рукой. Ведь такие травмы люди получают на улице. И как можно скорее вызвать «скорую помощь» или обратиться в ближайший травмпункт.

– Многие в праздники проводят время на свежем воздухе за городом, разжигают костры, топят бани, используют гриль. Что делать, если травма получена от их огня?

– При таком времяпрепровождении необходимо соблюдать меры предосторожности. Но если трагедии избежать не удалось, то в первую очередь нужно снять одежду, поврежденную огнем. Обожженную поверхность нужно поместить под холодную воду, затем укрыть травмированную поверхность, чтобы не подвергать

дополнительному холодовому фак-

тору. Можно дать пострадавшему анальгетики. Ни в коем случае не надо трогать ожоговые пузыри, если они образовались.

– А что делать, если человек получил обморожение?

– Пострадавшего с начальной степенью обморожения необходимо согреть – доставить в теплое помещение, дать горячее питье: кофе, чай с медом или малиновым вареньем. Если обморозились руки – снять перчатки и украшения, стараясь не повредить кожу. Руки согреть дыханием и легким массажем. Если обморожены ступни, следует снять обувь, стопы растереть в направлении сверху вниз рукой или мягкой тканью до тех пор,

пока побелевшая кожа не покраснеет и не начнет покалывать. При 3-й или 4-й степени обморожения обратиться за скорой медицинской помощью. До приезда «скорой помощи» можно помочь пострадавшему следующим образом: наложить на обмороженную часть тела сухую чистую защитную повязку для предотвращения попадания инфекции. Руками обмороженного места лучше не касаться. И ни в коем случае не смазывать пострадавший участок какой-либо мазью или жиром.

– Любимым развлечением зимой было и остается катание на санках, ледянках, тюбингах. Зачастую оно оканчивается не только ушибами. Какие меры безопасности необходимо соблюдать?

– Нужно кататься только в специально оборудованных для этого местах. Обязательно следует объяснить детям, что ни в коем случае нельзя использовать для катания стихийные горки, особенно рядом с дорогами. Дети должны находиться под присмотром взрослых.

– Гололед также часто становится причиной получения травмы. Как смягчить последствия падения на лед?

– Старшему поколению, а именно пожилые люди подвержены большему риску получения травм при падении, можно использовать такое доступное приспособление, как ледоступы. Зимнюю обувь следует выбирать с прорезиненной подошвой, не скользкую. На скользких поверхностях использовать лыжный шаг. В момент падения надо сгруппироваться и стараться упасть на бок, а не плашмя на спину или на живот. При этом важно не давать упора конечностям – не приземляться, например, на руки. И, конечно, нужно постараться уберечь от удара голову.

– Как оказать первую помощь при подозрении на перелом до приезда медиков?

– При переломах до приезда медиков нужно зафиксировать травмированную конечность любыми подручными средствами. Если под руками не окажется нужных предметов, то больную руку можно зафиксировать к туловищу, а ногу – к другой ноге. На любую резаную рану необходимо наложить повязку и поместить пострадавшего в теплое помещение, чтобы не допустить охлаждения. Если есть доступные безрецептурные обезболивающие, то их можно дать, чтобы облегчить состояние пострадавшего.

– Посоветуйте, как уберечь себя от травм в праздники.

– Самое простое правило, способное уберечь от травмы, – не забывать о своей безопасности. Не стоит пренебрегать обувью, которая препятствует скольжению, передвигаться осторожно. А главное – не поддаваться плохой традиции, не злоупотреблять алкоголем, знать меру. Также стоит обратить внимание на профилактику: быть физически активным, рационально питаться, отказаться от вредных привычек. И, конечно, находиться в бодром расположении духа.

Говядина, тушенная в пиве

ВКУСНО ПОЕДИМ

www.russianfood.com

Блюдо достойно праздничного стола: мясо просто тает во рту благодаря длительному томлению в ароматном насыщенном соусе.

Потребуется: мякоть говядины – 1,5-2 кг, пиво тёмное – 330 мл, лук репчатый – 3-4 шт., чеснок – 3-4 зубка, бекон – 50 г, лавровый лист – 2 шт., мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, соль и черный перец – по вкусу.

Приготовление

Мясо вымываем. Натраем солью и перцем. В толстостенной сковороде, где будет тушиться мясо, разогреваем растительное масло. Кладём говядину и обжариваем на сильном огне по 5-7 минут с каждой стороны. Затем мясо перекладываем на тарелку.

Нарезаем бекон небольшими кусочками. Очищаем лук и чеснок. Нарезаем лук кубиками, чеснок – пластинками.

В освобождённой сковороде обжариваем бекон 5-6 минут, чтобы из него вытопился жир. Обжаренный бекон перекладываем на тарелку. В сковороду с вытопившимся жиром выкладываем лук, чеснок и лавровый лист. Обжариваем, помешивая, 10 минут. Всыпаем муку и продолжаем обжаривать, помешивая, 2 минуты. Вливаем к луку пиво. Тушим до загустения. Вливаем 300-400 мл воды и доводим до кипения. Выкладываем мясо в соус, доводим до кипения.

Разогреваем духовку до 175 градусов. Накрываем сковороду крышкой и отправляем в духовку на 2 часа. Затем мясо переворачиваем и тушим в духовке ещё 1,5 часа.

Подаем с отварным рисом, посыпав свежей зеленью.

Морковный торт «Радость дракона»

Он вкусный и ароматный за счет присутствия корицы.

Потребуется: морковь - 590 г, коричневый сахар - 160 г, грецкие орехи - 100 г, изюм - 130 г, сахар белый - 250 г, масло растительное - 170 г, мука - 350 г, яйца - 4 шт., ванилин - 1 пакетик, сода - 1,5 ч. ложки, соль - 1 ч. ложка, корица - 3 ч. ложки.

Приготовление

Морковь натираем на мелкой терке. Смешиваем с коричневым сахаром, оставляем на 1 час. Промываем изюм. Смешиваем морковь с изюмом.

В большой миске взбиваем яйца. Добавляем белый сахар, взбиваем. До-

бавляем растительное масло и ванилин. Перемешиваем.

В отдельной миске смешиваем муку, соду, соль и корицу. Вмешиваем мучную смесь в яичную. Добавляем орехи и морковь. Тщательно перемешиваем.

Форму для выпекания торта смазываем маслом. Посыпаем мукой. Выливаем половину теста в форму. Выпекаем корж 45-50 минут в разогретой до 175 градусов духовке. Вынимаем из духовки, даем постоять 5 минут. Так же выпекаем второй корж.

Остывшие коржи промазываем джемом либо сметаной с сахаром. Украшаем дроблеными орехами.

Запреты при чаепитии

НА ЗАМЕТКУ

«Полезные советы»

Душевные посиделки за чашкой ароматного чая – непременная часть праздничных вечеров. Но вот о чем не следует забывать.

Запрет на обжигающий чай. Слишком горячий чай сильно раздражает горло, пищевод и желудок. Длительное употребление очень горячего чая может привести к болезненным изменениям этих органов. Температура чая не должна превышать 56 градусов.

Запрет на слишком крепкий чай. Высокое содержание кофеина и танина в крепком чае может стать причиной головной боли и бессонницы.

Запрет на долгое заваривание чая. Если чай заваривать слишком долго, чайные полифенолы и эфирные масла начинают самопроизвольно окисляться, это лишает чай прозрачности, вкусовых качеств и аромата, значительно снижает его питательную ценность за счет окисления содержащихся в чайных листьях витаминов С и Р, аминокислот и других веществ. Кроме того, если чай долго томится в тепле, в нем значительно увеличивается содержание бактерий и грибов.

Запрет на многократное заваривание. Первый настой вытягивает приблизительно 50% полезных веществ из

чайных листьев, второй – 30%, третий – лишь около 10%. Есть ли смысл продолжать?

Запрет на чай перед едой. Большое количество чая, выпитое перед едой, может временно снизить усвоение протеина пищеварительными органами. Пейте чай за 20-30 минут до еды.

Запрет на чай сразу после еды. Любое обильное питье сразу после еды приводит к значительному снижению концентрации желудочного сока, это замедляет пищеварение. Если хотите попить чай после еды, подождите 20-30 минут.

Запрет на запивание чаем лекарств. Дубильные вещества, содержащиеся в чае, расщепляясь, образуют танин, от которого многие лекарства дают осадок и плохо усваиваются.

Запрет на вчерашний чай. Чай, постоявший сутки, теряет витамины и становится идеальной питательной средой для бактерий. Но если чай не испортился, его можно использовать в лечебных целях как наружное средство. Настоявшийся за сутки чай богат кислотами и фтором, которые препятствуют кровотечению из капилляров. Поэтому вчерашний чай помогает при воспалениях полости рта, экземе, кровоточащих деснах, поверхностных повреждениях кожи, гнойниках. Полоскание таким чаем рта утром перед тем, как чистить зубы, и после еды освежает десны и укрепляет зубы.

ЗИМНИЕ ЗАБОТЫ

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«Мы – начинающие садоводы. Раньше только помогали родителям, а сейчас стали полноправными хозяевами участка. Расскажите об обязательных зимних работах в саду», – с такой просьбой обратилась Галина Афанасьевна Трегубова из Каменска-Уральского.

Большинство садоводов с конца октября до начала апреля отдыхают от работ в саду и дают отдохнуть от своего присутствия любимым растениям. Но в последние годы растет количество владельцев участков, которые предпочитают круглогодичное пребывание там и знают, чем занять себя в зимнее время. Им надо расчистить дорожки, ведущие к скважине, колодцу, туалету и бане, пополнить кормушки для птиц, протопить печь...

Но многие садоводы, «зимующие» в городских квартирах, уже через два-три месяца городской жизни начинают скучать по своим грядкам, им хочется проведать их. В саду и зимой можно найти работу. К примеру, стряхнуть снег с молодых фруктовых деревьев, чтобы он не поломал ветви. К старым деревьям, наоборот, желательна подгresti его, чтобы теплее укрыть корневую систему.

Минувший декабрь, а по прогнозам



синоптиков, таким же непредсказуемым ожидается и январь, отличился тем, что вначале навалил повсюду снега, а потом то морозил до -40 градусов, то повышал температуру воздуха до плюса и зимнего дождя. Из-за этого на грядках образовался наст. Если грядки ничем не засажены, то ничего страшного в этом нет. Но если на них высажены тюльпаны, лук-севок или чеснок, то ледяная корка может навредить зимующим в земле семенам, так как препятствует проникновению воздуха к грядкам. Надо разломать наст лопатой, не утрамбовывая его.

В первый месяц года уже начинается посев семян некоторых долго прорастающих культур, размножаемых рассадой. Речь – о садовой землянике (клубнике) и корневом сельдерее. Эти капризные, теплолюбивые растения подолгу не всходят и готовы к посадке в открытый грунт только через 3-4 месяца.

В это время года уже пора позаботиться о семенах: сделать ревизию оставшихся от минувшего сезона и составить список тех, что нужно купить. Не все неизрасходованные семена можно браковать. Всхожесть семян многих овощных культур с «возрастом» даже улучшается. Так, огурцы максимальную урожайность дают из семян 3-, 4-летнего срока, капуста не теряет всхожести до 5 лет, кабачки, патиссоны, арбузы, дыня, горох – до 6. Рекордсменами в этом смысле являются помидоры и свекла: их семена отличаются хорошей всхожестью даже после 7 лет лежки.

Некоторым деревьям – сливе, вишне, абрикосам – морозы даже на пользу, так как убивают микробы очень опасного грибкового заболевания под названием монилиоз. Но без особой надобности зимой можно в сад не приезжать. Наши «зеленые друзья» научились приспосабливаться к любым условиям и становятся только сильнее. Так что скажем им: «До встречи в новом сезоне!» и пожелаем хорошей зимовки.

Зачем добавлять молоко во время стирки

А ВЫ ЗНАЛИ?

www.polsov.com

Молоко – не только вкусный и полезный продукт, но и отличный помощник в домашнем хозяйстве. Вы знали, что молоко можно использовать для стирки одежды?

Молоко придает одежде белоснежный цвет, устраняя желтизну и пятна; смягчает ткань, делая ее более приятной на ощупь; сохраняет яркость цвета, предотвращая выцветание и полосы;

устраняет неприятные запахи, освежая одежду.

Если вы используете стиральную машину, предлагаем добавить 2-3 столовых ложки свежего молока в специальное отделение стиральной машины. Запустите стирку в обычном режиме.

Если стираете одежду вручную, то добавьте 1-2 стакана молока в ведро с водой. Поместите одежду в ведро и оставьте на 15-20 минут. Затем стирайте одежду, как обычно. После стирки с молоком вы заметите, как ваша одежда стала более чистой, свежей и мягкой.

Клей, который склеит всё

ДОМАШНЕМУ МАСТЕРУ

«Полезные советы»

Вы слышали о таком клее, который можно сделать из линолеума? Такой клей склеит практически всё: металл, дерево и фарфор.

Возьмите обрезки от старого линолеума без основы. Мелко раскрошите,

пересыпьте в банку и залейте уксусом, чтобы кусочки скрылись в растворителе полностью. Плотно закройте крышкой. Через сутки клей готов, можно применять по назначению.

В сочетании с порошковым мелом этот клей можно использовать как шпаклевку: пропорция – 1 часть клея и 2 части мела. А если смешаете клей и мел в равных пропорциях, то получится раствор для укладки кафельной плитки.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Домик
окнами в сад»

Нина Сергеевна Семенова из Екатеринбурга просит напечатать слова песни, которая ей очень нравится.

Слова Анатолия Поперечного.
Музыка Александра Морозова.

Домик окнами в сад – там,
где ждёт меня мама,
Где качала мою по ночам колыбель,
Домик окнами в сад заметают упрямо
Золотой листопад, голубая метель.

Я сюда возвращусь, может быть,
слишком поздно,
Южный ветер ночной запах
яблок принёс,
Домик окнами в сад,
ты приснился мне просто
В той стране-стороне,
где пошло всё на снос.

Всё на снос: домик, сад? и любовь,
и печали,
И калитка в саду, и оградка во мгле,
Домик окнами в сад,
неужель отзвучали
Эти звуки, что так душу ранили мне?



pikabu.ru

Трогательные истории,
которые произошли на Рождество

РОЖДЕСТВО

www.miloserdie.ru; bible-facts.org

В чудо хочется верить каждому, независимо от возраста. А еще – в доброту других, сострадание и желание быть кому-то полезным. И когда же ни сбываться этому, как не в волшебные дни начала нового года!

Нашел наличные деньги
в банкомате

Вчера я отправился к банкомату. Когда я собирался вставить свою карточку, то заметил, что из него торчат деньги. Я потянулся и взял их, это были 5 тысяч рублей. Я пошел в банк и рассказал кассиру о том, что случилось, и хотел вручить ей деньги. Она не взяла их, но позвонила менеджеру.

Тот тоже не знал, что делать с этими деньгами. Я сказал ему: может быть, они могли бы проверить записи видеокamеры и выяснить, кто был возле банкомата передо мной? Сотрудник банка взял мой номер телефона и пообещал сообщить, если что-то прояснится.

Сегодня я получил от него звонок. Он сказал, что владелец денег – пенсионерка Ирина Андреевна, ей 86 лет, она снимала деньги, чтобы оплатить коммунальные услуги, поскольку привыкла платить наличкой в пунктах приема квитанций. Но по рассеянности забыла их в банкомате. Она очень благодарна за то, что деньги нашлись, и хочет отдать мне 1 тысячу рублей в качестве вознаграждения. Но это – почти все, что у нее оставалось до конца



craftsofusssia.com

месяца. Я попросил менеджера банка передать старушке, что вознаграждение мне не требуется.

Прекратив разговор, я задумался: как можно прожить на несколько тысяч рублей до конца месяца? Ведь впереди – еще почти две недели! Я позвонил менеджеру банка и сказал ему, чтобы он перечислил 3 тысячи рублей с моего счета на счет этой бабушки.

Примерно через час менеджер банка позвонил мне и сказал, что он рассказал всем сотрудникам о том, что я сделал. Они тоже перечислили пожилой женщине кто – 500 рублей, кто – 1 тысячу. Сколько получилось в итоге, я не знаю, но уверен, что сегодня был хороший день для Ирины Андреевны!

Самовар на пруду

Каникулы в разгаре. Несмотря на морозы, дети ходят кататься на коньках. Каток у нас в поселке простой: большой пруд, лед которого расчищают сами жители.

В этот раз его пришел чистить один

дедушка. Трое его внуков любят кататься на коньках – целая толпа. В этом веселье стремится участвовать и наш незрячий сын, мы не можем отказать ему. Достаем коньки, ведем его на пруд. Тут его подхватывают друзья, соседи и знакомые. Снежная пыль летит в разные стороны, наш Гоша тоже мчится на коньках!

И тут на пруд приходит мужчина, приносит настоящий самовар. Ставит его в сугроб, растапливает и угощает всех желающих горячим чаем.

На обратном пути случается небольшая авария. От пруда можно пойти по хорошо расчищенной дороге или через лесок. Второй путь короче. На пруду все замерзло, поэтому выбирают тропинку. И тут Гоша, который не видит, но всегда ориентируется на шаги и движения других, не замечает поворота и врывается в дерево. На лбу вскакивает шишка, следующие полтора часа я прикладываю к ней холодную ложку, а он ревет. Больше от обиды, конечно, не от боли.

Зимний день короткий: только погуляли и пообедали – уже и вечер наступил. Надо повторить колядки, вместе с друзьями дети собираются «ходить по дворам» на Святках. В прошлом году это им очень понравилось. В каждом доме их приглашали к столу и давали конфеты с собой. Гоша, забыв недавнюю обиду, тоже собирается с ними. Один из мальчишек протягивает ему руку: держись, друг! И – в путь за веселым настроением!

Упражнения для развития креативности

УМА ПАЛАТА

www.polsov.com

Одна искра, случайно или нет промелькнувшая во тьме, может разжечь сильнейший огонь. Под искрой имеется в виду креативность – творческие способности, умение нестандартно мыслить. А их, как известно, можно развить в любом возрасте. Попробуйте сделать эти упражнения.

Две случайности

Возьмите толковый словарь и наугад выберите два случай-

ных понятия. Просто ткните пальцем в любые страницы. Сопоставьте их, попытайтесь найти между ними что-то общее. Придумайте историю, в которую поместите взаимосвязь. Подобное упражнение отлично тренирует мозг.

Безумный архитектор 10+10

Давайте нарисуем дом. Но перед тем, как приступим к этому занятию, выберите 10 любых слов. Представьте, что вам как архитектору заказали проект дома. Но заказчик выставил 10 обязательных требований. Это и есть выбранные слова. Здесь может быть все, что угодно.

Например, «апельсин», и крыша вашего дома должна быть оранжевой; «тарелка» – сделайте круглые окна в ванной. Рисуй на бумаге, одновременно представляйте, как это могло бы выглядеть в реальной жизни.

Выберите любое слово, это обязательно должно быть существительное. Теперь напишите 5 прилагательных, которые, по вашему мнению, ему больше всего подходят. Например, «носки» – черные, теплые, шерстяные, зимние, чистые. Сделали? Теперь попробуйте написать еще



fsv.ru

5 прилагательных, которые совсем не подходят. Тут-то все и застопорилось. Оказывается, сделать это

очень трудно. Попробуйте покопаться в различных сферах восприятия и найдите нужные слова.

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

Пенсионер

№1-2 (1178-1179)

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ. Учредитель ООО «ИСТОКИ», г. Екатеринбург, ул. Шуваловская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомпечати РФ, рег. №Е-3276. Газета выпускается при финансовой поддержке Министерства цифрового развития РФ.

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

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10. Телефон: (343) 377-00-47. Отдел рекламы: 377-00-50. E-mail: ps@mediakrug.ru www.gazetapensiонер.рф
Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 16.00, 09.01.2023 г. Дата производства 09.01.2024 г. Выход в свет 10.01.2024 г. Тираж 14 000 экз. Заказ 4455.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,
E-mail: ps@mediakrug.ru
Корреспондент Е. Зинковская
Верстка М. Гареев
Отдел объявлений М. Волкова.
Отдел подписки О. Киданюк, тел. (343) 377-00-47
Отдел рекламы: (343) 377-00-50 (57)

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

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»
по QR-коду

