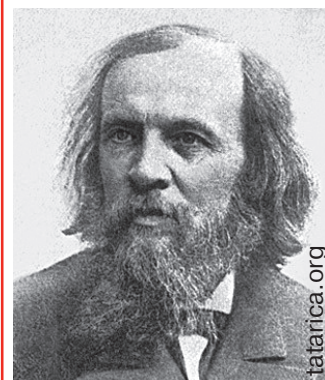


Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 41 (1323)
7 ОКТЯБРЯ 2026 г.

Вся гордость учителя –
в учениках.



Дмитрий Менделеев

С ПРАЗДНИКОМ!



**УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ И ВЕТЕРАНЫ
СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ!**

Поздравляю вас с Днем учителя!

Воспитать настоящего человека и стать его проводником в успешное будущее, сформировать интеллектуальную и трудовую элиту России – истинное призвание педагога.

В Свердловской области трудятся почти 80 тысяч педагогических работников: воспитателей детских садов, учителей школ, преподавателей колледжей и техникумов, руководителей и наставников учреждений дополнительного образования – всех, кто по зову сердца выбрал одну из самых важных и значимых профессий на свете.

Результат работы педагогов видно сразу: это новые поколения уральцев, которые уважают старших, заботятся о благополучии родных и близких, трудятся на благо Свердловской области и России.

Уровень образования людей определяет дальнейшее развитие государства. Об этом неоднократно говорил наш Президент Владимир Путин. Любой сегодняшний профессионал – это вчерашний школьник, в которого вложили время, силы и знания. Поэтому основа и фундамент общества – педагоги. Ваш профессионализм – лучший пример для подрастающего поколения.

Благодарю вас за добросовестный труд, преданность профессии, за интересные проекты и победы наших детей, за постоянное саморазвитие и стремление к совершенству.

Желаю вам счастья, благополучия, вдохновения, благодарных и талантливых учеников и дальнейших успехов в работе!

Денис Паслер,
губернатор Свердловской области

НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ, НАСТАВНИКИ!



По традиции 5 октября в России – профессиональный праздник тех, кто носит гордое звание наставника: педагога, воспитателя будущих поколений граждан нашей огромной страны. Этот номер выходит чуть позже, и мы спешим поздравить читателей-педагогов с их минувшим праздничным днем.

Знаем, что среди постоянных читателей «Пенсионера» есть немало тех, кто отдал труду наставника несколько десятков лет. А многие из них и сегодня продолжают работать в школах, детских садах, колледжах, делясь с ребятами знаниями и житейской мудростью.

Сегодня общее количество педагогических работников в системе образования Свердловской области составляет почти 70 тысяч человек. Ветераны-учителя – основа многих педагогических коллективов. Согласно многолетним

данным, на Среднем Урале каждый пятый школьный учитель – пенсионер. Он – наставник не только для школьников, но и для молодых педагогов, которые делают первые шаги в этой непростой профессии.

Дорогие ветераны педагогического труда! От имени всех читателей газеты поздравляем вас с прошедшим Днём учителя, который по праву считается одним из самых тёплых и значимых праздников в нашей стране.

Ваш вклад в воспитание подрастающего поколения уральцев невозможно переоценить. Именно вы закладывали и продолжаете закладывать основы знаний, нравственности и любви к родному краю в сердцах тысяч детей. Ваш опыт, мудрость и преданность профессии – золотой фонд системы образования Свердловской области.

Сегодня, несмотря на заслуженный отдых, многие из вас остаются в строю

– более 7200 человек. Эти яркое свидетельство того, что уральские педагоги не спешат расставаться со школой. Среди них есть и настоящие легенды: учителя с полувековым стажем, которые по сей день ведут уроки и вдохновляют своим примером.

Мы гордимся тем, что на Среднем Урале сильны традиции наставничества и преемственности. Ветераны образования – не просто хранители профессиональных секретов, а живая связь поколений, благодаря которой уральская школа остаётся одной из сильнейших в стране.

Дорогие учителя! Пусть ваш нелёгкий, но такой благородный труд приносит вам радость и удовлетворение. Крепкого вам здоровья, неиссякаемой энергии, внимательных и благодарных учеников, тепла и заботы близких.

Редакция «Пенсионера»
Фото: kp.ru

ЕНОТ ЕФИМ СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

До 27 октября жители Свердловской области могут проверить свои финансовые знания в рамках IX всероссийского онлайн-зачета от Банка России.

В прошлом году к тестированию на Среднем Урале присоединились 39 тысяч человек. В этом году организаторы сделали процесс проще: пройти базовый тест теперь можно в мини-приложениях соцсетей «ВКонтакте» и «Одноклассники».

Задания максимально приближены к реальности. Участникам предложат разобрать типичные жизненные ситуации: от импульсивных покупок на маркетплейсах до защиты от мошенников.

Помогать ориентироваться в вопросах и собирать цифровые награды будет символ финансовой просветительской

акции – енот Ефим Лапкин. На личный зачет уйдет примерно 20 минут. Каждому участнику направят персональные рекомендации по вопросам, которые вызвали затруднения. Те, кто успешно пройдут тест, получат эксклюзивный именной сертификат.

«Важно, чтобы вопросы теста максимально соответствовали потребностям участников, поэтому мы предлагаем разобрать ситуации, с которыми они сталкиваются каждый день. Мы подготовили вопросы о том, как грамотно пользоваться онлайн-сервисами и не попасться на удочку мошенников», – отметил Михаил Мамута, заместитель председателя Банка России.

Пройти тест можно самостоятельно, вместе с друзьями или собрать семейную команду. Регистрация и подробности – на официальном сайте акции: finzachet.ru.

Пресс-служба Уральского ГУ Банка России

В НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТАХ
СТАНОВИТСЯ СВЕТЛЕЕ

ДОСТОВЕРНО

Дорожники в 2026 году обустраивают искусственное освещение на шести участках региональных дорог Свердловской области.

В частности, фонари появятся в селах Большое Седельниково и Большая Тавра. На пяти объектах основные работы уже завершены, на одном продолжается монтаж оборудования.

Фонари уже установили на участке дороги село Большое Седельниково – станция Седельниково. Дорога входит в формирующийся транспортно-логистический каркас Екатеринбургской агломерации.

Освещение также появилось на улице Куйбышева в Сербишино – старинной деревне на берегу Нейвы, с которой связана история Введенского женского монастыря. Освещена и улица Карла Маркса в селе Кадниково.

Еще один объект расположен на

подъезде к поселку Красная Горка от автодороги Екатеринбург – Полевской. Здесь вместе с освещением дорожники обустроили тротуары, остановочные и посадочные площадки. Работы выполнили и на подъезде к коллективным садам «Уральские зори».

Сейчас дорожники продолжают работы в Большой Тавре. Освещение обустраивают на протяжении полутора километров дороги Большая Тавра – Свердловское – Сенная. Одна из природных достопримечательностей этой территории – Вишневая гора, которая имеет статус исторического, геоморфологического и ботанического памятника природы.

«Устройство освещения – это полноценный инфраструктурный проект. Выполнение таких мероприятий позволяет быстрее решать задачи по повышению безопасности», – рассказал начальник службы содержания, ремонта и диспетчеризации управления автодорог Свердловской области Константин Кудрявцев.

Департамент информполитики



СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

БОЛЕЕ 85% ПЕНСИЙ
НАЗНАЧАЮТСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ

С начала 2026 года более 33 тысячам жителям нашего региона пенсии назначены в проактивном – беззаявительном режиме.

Отделение Соцфонда по Свердловской области обеспечивает бесперебойную выплату пенсий и пособий для более 1,2 млн жителей региона, в том числе – свыше 135 тысяч граждан в возрасте 80 лет и старше. Большинство страховых пенсий по старости назначаются автоматически на основании данных лицевого счета гражданина, без необходимости лично посещать ведомство или подавать заявление.

Получателям страховой пенсии по старости при достижении 80 лет автоматически удваивается фиксированная выплата к пенсии: в 2026 году она составляет 19 169,38 рубля. Одновременно устанавливается надбавка на уход к фиксированной выплате в размере 1413,86 рубля.

Особое внимание Отделение СФР уделяет развитию нового формата активного долголетия – центров общения старшего поколения. На базе 12 клиентских

служб в Свердловской области организованы площадки, которые позволяют пенсионерам региона повысить пенсионную, финансовую и компьютерную грамотность. Для участников проводят творческие мастер-классы, лекции о здоровье и спортивные занятия, способствующие активному долголетию.

– Мы стремимся к тому, чтобы пожилые люди чувствовали себя уверенно в современном цифровом мире. В наших центрах специалисты фонда доступно объясняют, как пользоваться электронными сервисами СФР, как быстро и просто получить нужную справку или информацию через госуслуги, – отметила управляющий Отделением СФР по Свердловской области Елена Альшиц.

Отделение СФР приглашает всех желающих посетить центры общения Соцфонда. Адреса и афиши мероприятий можно посмотреть по ссылке: sfr.gov.ru/branches/sverdlovsk/info

Если остались вопросы, вы можете обратиться в Единый контакт-центр: 8 (800) 100-00-01. Звонок бесплатный.

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ
ИМЕНА ПЕНСИОНЕРОВ

Социальный фонд выявил самые распространенные имена среди российских пенсионеров.

Сегодня среди мужчин, достигших пенсионного возраста, самым популярным именем является Александр. Но оно также стало вторым по популярности среди новорожденных.

Второе по распространению мужское имя у людей пенсионного возраста – Владимир, на третьем месте – Николай. Оба имени – одни из самых традиционных в России.

В пятерку частых имен пенсионеров у мужчин также вошли Сергей и Виктор. Наряду с ними большинство мужчин пенсионного возраста сегодня носят имена Анатолий, Юрий, Валерий, Михаил и Василий.

Среди женщин, достигших возраста выхода на пенсию, самое популярное имя Татьяна. На втором и третьем местах – Валентина и Галина. В пять самых распространенных имен также вошли Людмила и Елена.

Среди женщин старшего возраста часто встречаются и имена Нина, Надежда, Ольга, Любовь и Наталья.

Пресс-служба ОСФР по Свердловской области

КАКАЯ ОНА – ТРУДОВАЯ СФЕРА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРА?

ВАШЕ ПРАВО

Татьяна Ковалева
Инфографика: «Российская газета»

«На одну пенсию разве проживёшь?» – говорит наш брат – пожилой человек. И не спешит покидать привычный коллектив или ищет подработку.

де нынче трудятся российские пенсионеры? Вообще, сколько их? С какими трудностями они сталкиваются? Кто их охотно принимает на работу, а кто совсем не ждёт?

Каждый пятый – больше 8 миллионов!

На середину 2026 года в стране насчитывалось примерно 40,4 миллиона граждан пенсионного возраста. Из них около 8,4 миллиона продолжают работать – каждый пятый!

Средний трудовой стаж после назначения пенсии – 8,2 года. Это максимум с 2011 года. А есть и настоящие трудовые богатыри: 2 процента пенсионеров трудятся более 15 лет после выхода на заслуженный отдых. И это – не просто нужда в зарплате, а прежде всего характер, заслуживающий всеобщего уважения

Среди работающих пенсионеров 72 процента – женщины и 28 процентов – мужчины. Никакой дискриминации, просто жизнь. Средняя продолжительность жизни сейчас у российских мужчин – около 68 лет, а пенсионный возраст к 2028 году дойдёт до 65 лет. Получается, у мужчин после пенсии в среднем остаётся не так много времени, чтобы успеть и поработать, и отдохнуть. А женщины, как всегда, держат удар.

Где же наши пенсионеры востребованы? Тут картина любопытная. Отрасли-лидеры по доле занятых старшего трудоспособного возраста: образование – 15,9%, здравоохранение и соцслужбы – 13,2%, обрабатывающие производства – 12,7%, торговля – 12,5%.

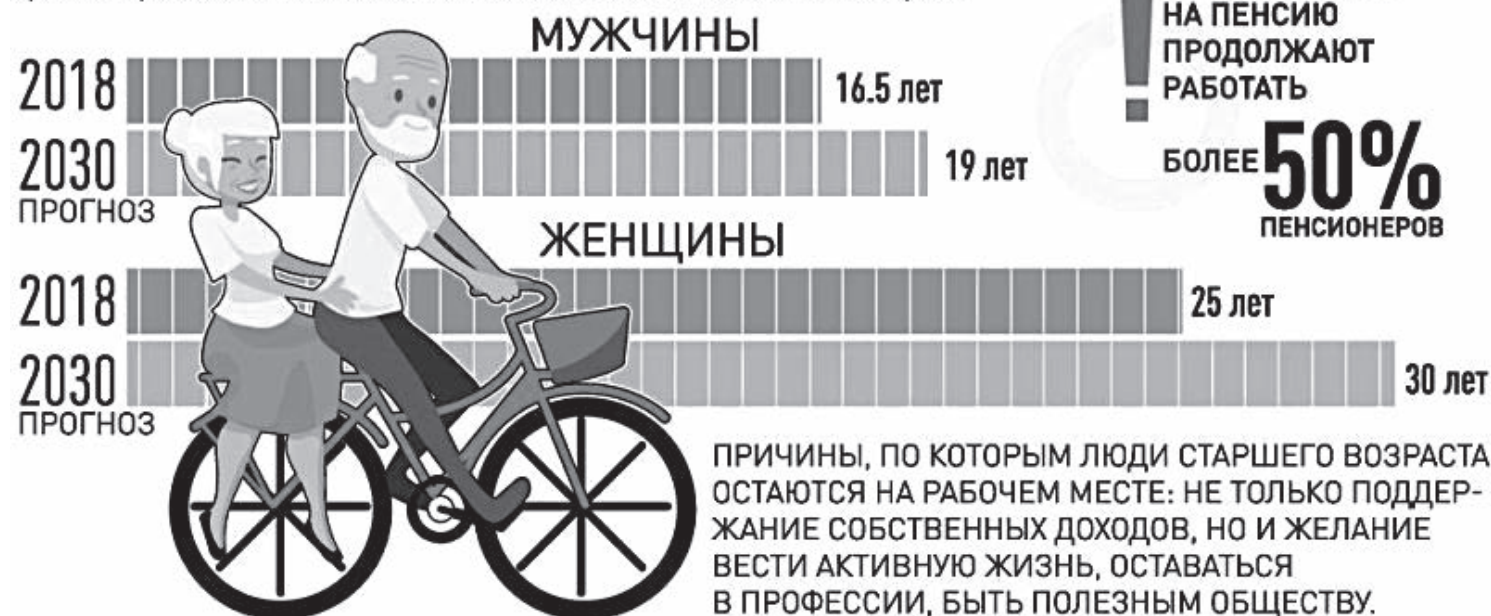
Если смотреть не по отраслям, а по конкретным профессиям, тут вообще простор для удивления. Охранник – абсолютный хит среди резюме пенсионеров. Средняя зарплата – 30-40 тысяч рублей. И стабильно, и опыт у людей такой, что ни один злоумышленник мимо них не пройдёт.

Водитель-экспедитор – совсем другая история. На этой должности работодатели обещают до 162 тысяч рублей в месяц! Сварщик, электрик, оператор станка – до 175 тысяч. Тут не скажешь, что пенсионеры не нужны: нужны, да ещё как! Особенно если и руки золотые, и есть соответствующий опыт.

Появились и неожиданные варианты. Например, операторы колл-центров – те, кто общается от имени разных компаний с клиентами по те-

СКОЛЬКО ЛЕТ РОССИЯНЕ ПРОВОДЯТ НА ПЕНСИИ

Средняя продолжительность жизни после достижения пенсионного возраста



лефону, отвечает на многочисленные вопросы, консультирует по поводу услуг. Таких вакансий для пенсионеров стало больше на 129 процентов. Видимо, их терпение и умение спокойно объяснять по десять раз одно и то же – как раз то, чего не хватает молодым. А бухгалтер на аутсорсинге? Тут возраст вообще в плюс: кому доверишь деньги, как не человеку, который ещё на счётах с успехом дела вел?

Немало в стране работающих пенсионеров старше 70 лет – уже 342 тысячи. Трудятся поварами, машинистами спецтехники, горничными, уборщиками, санитарами. Они не просто «подрабатывают». Они делают очень востребованное дело. И делают хорошо!

Но есть и ложка дёгтя

Исследователи из Федерального научно-исследовательского социологического центра Российской академии наук говорят, что пенсионеров потихоньку вытесняют из госсектора – здравоохранения, госуправления – в коммерческий сектор: торговлю, услуги, логистику. И называют это мудреным словом «прекаризация», то есть переход к менее надёжным трудовым отношениям. Грустно это слышать. Хочется, чтобы опыт и знания наших людей ценились не только там, где дешевле и проще, а везде, где они нужны.

А где пенсионеров совсем не ждут? В IT, финансах, маркетинге и рекламе соискателям «серебряного» возраста устроиться непросто. Там в ходу быстрый темп, современные технологии, молодёжные тренды. И, чего скрывать, местами работает старый добрый эйджизм – дискриминация по возрасту: «Нам бы помоложе». Половина пенсионеров в поиске работы сталкивается с отказами именно из-за прожитых лет. Обидно, но факт. Хотя официального никто из работодателей так не скажет. Расхожая формулировка отказа: «К

сожалению, ваше резюме не соответствует требованиям вакансии...». Под нее можно что угодно замаскировать.

Тем не менее на начало 2026 года из 1,3 миллиона пенсионеров Свердловской области около 235 тысяч – почти 18% – продолжали ходить на работу. Регион держится в топе трудоустроенных пенсионеров по стране, уступая лишь Москве, Подмосковию, Краснодарскому краю и Петербургу.

Пенсионеров Среднего Урала чаще принимают на вакансии разнорабочих, поваров, пекарей, машинистов спецтехники, горничных, уборщиков и санитаров. Сами соискатели – мужчины предпочитают охрану, руль, курьерскую сумку и квалифицированный труд. Женщины – работу сиделок, торговлю, бухгалтерию и упаковку. Работодатели ценят возрастных сотрудников – особенно там, где нужны опыт, ответственность и та самая надёжность, которую, по общему мнению, молодёжи еще только предстоит наработать.

По размеру зарплаты разброс космический. К примеру, в Нижнем Тагиле расторопный курьер с доставкой из зоомагазина или аптеки может претендовать на 140 тысяч рублей в месяц. Онлайн-сервисы обещают до 130 тысяч. Оплата труда кладовщика или комплектовщика начинается от 45 тысяч: принимай товар, сортируй, веди учёт, но здесь надо владеть компьютерными программами.

Ну, а если дома не спится военному пенсионеру, то вакансия охранника или сторожа обещает ему 30-50 тысяч за несколько круглосуточных смен в месяц на охраняемом объекте.

«Подходит для студентов и пенсионеров»

Рабочих рук не хватает. К 2030 году самых активных работников в возрасте 30-39 лет станет на 7 миллионов меньше, а вот народу в возрасте 40-59 лет прибавится на 3,7 миллиона.

Но чем мы старше, тем сложнее нам найти вакансию по душе. Взять хотя бы упаковку. Спрос на упаковщиков растёт. График – как ветер: сегодня – 3 часа, завтра – 15. Оплата почасовая. Условия: спецодежда, зона отдыха, микроволновка с чаем... Ирония – в том, что за этими словами часто скрывается попытка закрыть сразу несколько производственных рисков, которые никто не спешит оговаривать с соискателем.

Одна моя приятельница-пенсионерка устроилась на упаковку «детских наборов». На втором часу расфасовки разноцветной массы для лепки по пластиковым баночкам у неё порвались резиновые перчатки, а запасных им не выдали. К концу смены страшно ломило руки, кожу на пальцах разъело от краски. Потом она неделю лечила кисти рук, а за расчётом – обещали 3-5 тысяч за смену – так и не пошла.

Прибавьте к этому лютых мошенников, которые заманивают соискателей несуществующими вакансиями. Обещают золотые горы, но просят оплатить страховку или учёбу. И, получив от претендента деньги, исчезают навсегда. Так, пенсионерка из Качканара недавно отдала 21 тысячу рублей жуликам, обещавшим ей онлайн-работу в Интернете. А скольких людей обманули зазывалы-сетевики, склоняя пенсионеров выкупать и распространять товар, не поддаётся подсчёту!

Запомните! Реальный работодатель не просит денег за ваше трудоустройство, ваше обучение и оснащение.

Знайте! Если вы столкнулись с дискриминацией по возрасту, статья 64 ТК РФ на вашей стороне: необоснованный отказ в приёме на работу запрещён. Правда, доказывать «необоснованность» – отдельное приключение.

Пишите! Расскажите нам о вашем опыте трудоустройства. Куда зовут пенсионеров на работу в вашем городе или селе?

ИЗ ПЛЕЯДЫ НЕРАВНОДУШНЫХ

ЗЕМЛЯКИ

Алексей Молчанов
Фото предоставлено автором

Хочу рассказать о своем хорошем знакомом. Мой герой – актёр, журналист, преподаватель, режиссер Юрий Вторых-Ухов. Знание жизни, способность повести за собой отличают его статьи в различных СМИ на актуальные темы.

Нынче 1 сентября он пришел в родную екатеринбургскую школу №21, расположенную в микрорайоне Вторчермет, которую окончил более полувека назад, и обратился ребятам, родителям и учителям с проникновенным напутственным словом: «Моё обращение к вам – нечто вроде связи времён – от прошлого к будущему! Все мы родились в великой стране – России! В стране знаменитых личностей: учёного Ломоносова, поэта Пушкина, создателей паровоза Черепановых, генетика Вавилова, изобретателя радио Попова, покорителей космоса Циолковского и Королева и многих других. Из одного только нашего выпуска 1971 года появились врачи и педагоги, инженеры и строители, штурман вертолёта и многие другие замечательные специалисты. Пожелаем первокласс-

никам, продолжающим дело дедов и прадедов: в добрый путь, в будущее!».

После службы в армии Юрий Вторых поступил в театральное училище. Педагоги, помимо актерского дарования, отмечали и его писательскую жилку. После окончания училища служил в театрах и дворцах культуры Урала, позднее с отличием защитил диплом в Челябинском институте культуры, став режиссером массовых праздников.

И пишет книги. Недавно я встретился со Вторых в одной из библиотек Екатеринбурга на презентации его сборника «Демидовские сподвижники». В нем представлена история Урала, Демидовских заводов, строительства некоторых храмов, а также судьба семи поколений семьи самого автора. Что же подвигло его на написание этой книги?

– Толчком к началу работы послужил поиск захоронения моего деда, погибшего на войне в 1944 году, – рассказывает мой собеседник. – Я начал вести настоящее расследование: кем были наши предки по происхождению, где работали... Над книгой я трудился 15 лет. Держал связь с Государственным архивом Свердловской области, Центральным архивом Министерства обороны России в Подольске, историческим архивом Омской области, откуда родом была моя бабушка. Выяснилось, что Савелий Ухов, с кото-



рого началась история нашего рода, появился на Урале в 1711 году, когда Демидовы привезли его на свои заводы. В ревизской сказке о нем, которую я отыскал в Ревде, значилось, что у Савелия в 1825 году родился сын Федор. Этот Федор – мой далекий прапрадед. Искать и сверять эти родственные линии очень сложно, зато интересно!

Да, кропотливая работа! Из метрических церковных книг Ю. Вторых-Ухов узнал, что, помимо педагогов, приказчиков, были в его роду и купцы, и лесопромышленники. Уважение к истории страны формируется через знание истории собственной семьи. Чем не пример для тех, кто хочет быть истинным патриотом Родины!

УРАЛЬСКИЙ НАРОДНЫЙ ХОР – В ЛИДЕРАХ

ГОЛОСОВАНИЕ

Уральский государственный академический русский народный хор лидирует в конкурсе «Достояние Среднего Урала». По итогам двух месяцев его поддержали 805 жителей региона.

На втором месте – Ирбитский государственный музей изобразительных искусств имени В.А. Карпова, набравший 611 голосов. В пятерку лидеров также входят река Чусовая – 520 голосов, Верхотурский кремль – 408, Нижнетагильский подносный промысел – 390.

До завершения народного голосования остаётся два месяца. Оно завершится 1 декабря, а до этой даты каждый житель региона может поддержать до пяти номинантов на платформе обратной связи портала «Госуслуги».

Статус «Достояние Среднего Урала» учрежден в 2021 году. Почётное звание присваивается географическим объектам, историческим событиям, достижениям науки, культуры и спорта, организациям и коллективам, сохраняющим традиции и популяризирующим достижения Урала.

Департамент информполитики

ДОБРОСОСЕДСТВО: СТАЛИ ДРУГ ДРУГУ СВОИМИ

БОК О БОК

Ольга Бородина, г. Первоуральск
Фото: er.ru/activity/news

Нашему дому – сорок лет. Это первый дом новой планировки на улице Ленина в Первоуральске: с раздельными комнатами, ванной, санузлом, большой – по сравнению с «хрущевками» – кухней.

Сразу все соседи перезнакомились, помогали друг другу поднимать мебель на этажи. В нашем подъезде оказалось сразу несколько пожилых пар – ветеранов, участников Великой Отечественной войны. Удивительные были люди: скромные, непритязательные, всем довольные, отзывчивые.

За сорок лет жители подъезда, конечно, обновились, но поселились тоже свои – дети, внуки первых новоселов. Добрососедство мы сохранили. Все относятся друг к другу с должным уважением, стараются не причинять неудобств, а, наоборот, помогать.

До сих пор вспоминаю Ольгу Прокопьевну. Она оставила о себе самую добрую память. В палисаднике и сегодня растут цветы и кусты сирени, которые она посадила. Теперь за цветами ухаживает соседка Аня, каждый год подсаживает новые растения.

Ольга Прокопьевна знала много легенд, частушек, прибауток. Моя дочь, тогда первокурсница, прошла фольклорную практику, можно сказать, не выходя



из дома. Она записала не одну тетрадь под диктовку Ольги Прокопьевны и получила за практику «отлично».

Эта пожилая женщина для многих была и доброй, заботливой бабушкой: присматривала за детворой, гуляющей во дворе, помогала младшим школьникам открывать дверь в квартиры.

Еще один сосед, Родион, тоже живет в нашем доме сорок лет. Долгое время он служил в ГИБДД. Всегда подтянут, аккуратен, приветлив. Если заходишь в подъезд с покупками, а он – навстречу, донесет покупки хоть на четвертый, хоть на пятый этаж. У нас все мужчины

предупредительные: дверь придержат и вперед пропустят.

Конечно, у каждого – своя жизнь, мы – не закадычные друзья. Но доверяем друг другу, оставляем ключи, чтобы было кому присмотреть за квартирой в отсутствие хозяев.

Людмила Петровна сменила наш подъезд на другой, но все равно осталась для нас своей. В свои почти 90 лет навещает соседок. Приходит не с пустыми руками: то вилок капусты принесет, то морковь, то огурцы и зелень... Дочка ей с дачи привезет, а Людмила Петровна с соседями делится.

Есть у нас и сосед-рыбак. Никогда не возвращается с челябинских озер без улова. Все соседи по лестничной площадке попробовали пойманную им рыбу.

Не так давно в подъезде появились новые жильцы – семья с двумя детьми. Воспитанные, приветливые, детей воспитывают правильно. Как-то встретила я папу с младшей дочкой, ей годика три-четыре. Щебетунья, но с характером: увидела незнакомого человека и умолкла. Отец поздоровался и остановился. «Давай будем знакомиться», – сказал он малышке. Она внимательно посмотрела на меня и произнесла: «Вика. А вас я буду называть бабушка». Мы поулыбались друг другу. Отец похвалил дочку. С тех пор ребенок здоровается и со мной, и с другими. Вот и эти соседи стали для нас своими.

Был у одного из жильцов большой ремонт – шумный, продолжительный. Конечно, не очень нравилось, но ничего не поделаешь. И вот как-то вечером пришла ко мне дочка с семьей поздравить с днем рождения. Только сели за стол – шум, грохот. Слова молвить нельзя. Подождали несколько минут – безрезультатно. Пришлось идти к соседу, объясняться.

Оказалось, именно на этот день он договорился менять трубы. Но вошел в положение, перенес работы на другой день. Мы сохранили и взаимоуважение, и баланс между своими желаниями, потребностями с учетом интересов и прав друг друга.

Именно такие взаимоотношения между чужими людьми, но соседями делают жизнь в доме комфортной.

ПЕРВЫЙ



09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.30 Х/Ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН» 0+
12.35, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ 16+
21.45 Т/С «ЧУДО» 16+

РОССИЯ



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

НТВ



06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ 12+
06.25 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.25, 10.35 Т/С «ЛЕСНИК» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «НЕВСКИЙ» 16+
22.15 Т/С «ТВЕРСКАЯ» 16+

МАТЧ ТВ



08.00 «ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА» 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.35 НОВОСТИ
09.05, 23.30 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
11.05 «ЛИЦА СТРАНЫ. ОЛЫГА ФОМИНА» 12+
11.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026. 1/8 ФИНАЛА. БРАЗИЛИЯ - НОРВЕГИЯ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+
13.30, 20.15 ФУТБОЛ. АЛЬФА-БАНК РОССИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ОБЗОР ТУРА 6+
14.35 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 «ГЕРОИ МЕЛЬБУРНА. НИКИТА СИМОНЯН» 12+
17.40 ГРОМКО. ПРЯМОЙ ЭФИР
18.55 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ONE FC. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ТАИЛАНДА 16+
21.20 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. «АТАЛАНТА» - «ВЕНЕЦИЯ». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. «ЛЕВАНТЕ» - «СЕВИЛЬЯ». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
08.00 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
08.15 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
08.45 Х/Ф «КАНИКУЛЫ КРОША» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10 XX ВЕК 16+
11.50 КИНО О КИНО 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. АРТ 16+
13.00 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
13.55 Х/Ф «ЖИЛ-БЫЛ НАСТРОЙЩИК...» 16+
15.25 АГОРА 16+
16.30 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+
17.15 ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ 16+
17.45, 01.10 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА 16+
18.40 ФАКУЛЬТЕТ ИСТОРИИ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 12+
20.45 Д/Ф «КИНОТКАНЬ ВРЕМЕНИ» 16+
21.30 САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА... 16+
22.15 Т/С «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ» 16+
23.05 РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ 16+
23.50 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+

Домашний



06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.45 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ» 16+
11.45 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.55 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.30 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «ВТОРОЙ ШАНС НА СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ» 16+
19.00 Х/Ф «КАПКАН ДЛЯ ДВОИХ» 16+
23.00 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

МИР



06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ» 16+
07.55 Х/Ф «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ» 16+
09.35, 10.20 Х/Ф «ТАНЦУЙ, ТАНЦУЙ» 16+
10.10 БЕЛОРУССКИЙ СТАНДАРТ 12+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
15.10, 20.35 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
18.45 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
21.25 Х/Ф «МИМИНО» 16+
23.20 Х/Ф «РОДНЯ» 16+

ЗВЕЗДА



07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 Д/Ф «БИТВА ОРУЖЕЙНИКОВ» 16+
11.35, 13.20, 17.10 Т/С «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.10 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
20.50 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.35 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.05 Х/Ф «ЗЕЛЕНый ОГОНЕК» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.40 Х/Ф «ВТОРОЙ НОМЕР» 16+
10.40 ПЕТРОВКА, 38 16+
10.50 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 СОБЫТИЯ 12+
11.55 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «ТАЙНЫ ГОРОДА М» 16+
16.55 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10 Х/Ф «ЭТО ФИЗИКА! ТУМАННЫЙ МОТИВ» 16+
20.05 Х/Ф «ЭТО ФИЗИКА! ЭФФЕКТ ДОМИНО» 16+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+

СПАС



07.00, 14.10 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
07.10, 12.05 ОТ ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ВОСКРЕСЕНЬЯ 6+
07.25 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
08.05 ГЛАВНОЕ. С АННОЙ ШАФРАН. НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+
09.35 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+
10.00 Д/Ф «СВЯТИТЕЛЬ ИОАНН. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ» 0+
11.35, 21.00 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
12.20 ПАЛОМНИЦА. ПРОЕКТ ОКСАНЫ МАРЧЕНКО РАЗГОВОР ПО ДУШАМ 12+
13.10 ОТЕЦ И ДЕТИ 0+
14.20 Д/Ф «НОВОДЕВИЧИЙ МОНАСТЫРЬ. 500 ЛЕТ ИСТОРИИ» 0+
15.20 Х/Ф «СТАРШАЯ СЕСТРА» 6+
17.25 Х/Ф «ВАШИ ПРАВА?» 12+
19.25 Х/Ф «ШТОРМОВОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ» 12+
21.30 Д/Ф «СВЯТОЙ ИОАНН ШАНХАЙСКИЙ» 0+
22.55 БЕСОГОН 18+

5 канал



06.15, 07.05 Т/С «КРЕМЕНЬ» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
08.40 ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ! 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 10.20, 12.05 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ-4» 16+
13.30, 22.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
17.30, 18.20, 19.05, 20.35, Т/С «СЛЕД» 16+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



06.00, 09.00, 10.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 18.00, 21.45 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ! 16+
11.00 Д/Ф «ДЕЛО №» 16+
11.30, 16.00 РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ 16+
12.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
12.20 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
12.40 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ 16+
13.00, 16.30 ДНК РОССИИ
13.30 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА. ЮРИЙ КРИЖАНИЧ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 ТД/Ф «ТАТЬЯНА КОНЮХОВА. Я НЕ ПРОСТИЛА ПРЕДЕТЕЛЬСТВА» 16+
15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
15.25 НОВОСТИ ТМК 12+
15.45 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ
17.10 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.30, 21.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
18.50 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
18.55 БАСКЕТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. ПРЕМЬЕР-ЛИГА, РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. УТМК (ЕКАТЕРИНБУРГ) - ДИНАМО Н (НОВОСИБИРСК) 12+
21.00, 23.45 СОБЫТИЯ 16+
22.45 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+

ОТР



06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
07.20 Х/Ф «ВЛАДИВОСТОК» 12+
09.30 СВЕТ И ТЕНИ 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ 12+
13.00 Д/Ф «ДРЕВНИЕ ЦИВИЛИЗАЦИИ АЗИИ» 16+
17.10 Х/Ф «ЖЕНИТЬБА» 12+
19.00 ОЧЕВИДНО. ВЕРОЯТНО 12+
19.40 НОВОСТИ СОВЕТА ФЕДЕРАЦИИ 12+
22.15 Х/Ф «МЫ ИЗ ДЖАЗА» 16+
23.40 Х/Ф «ЗАМРИ, УМРИ, ВОСКРЕСНИ!» 16+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
15.00 ДИКИЙ, ДИКИЙ МИР 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
20.45 Х/Ф «ЗОЛОТОЙ ДУБЛЬ» 16+
23.25 Т/С «ФИШЕР» 18+

ВТОРНИК, 13 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ



09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ 16+
21.45 Т/С «ЧУДО» 16+

РОССИЯ



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

НТВ



06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ 12+
06.25 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.25, 10.35 Т/С «ЛЕСНИК» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «НЕВСКИЙ» 16+
22.15 Т/С «ТВЕРСКАЯ» 16+

МАТЧ ТВ



08.00 «ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА» 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 13.30, 17.35 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
11.05, 14.35 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026. 1/8 ФИНАЛА. МЕКСИКА - АНГЛИЯ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МЕКСИКИ 6+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 «ВИД СВЕРХУ» 12+
16.55 «ЧТО ЗА СПОРТ?» 12+
18.55 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. БРЕНДАН АЛЛЕН ПРОТИВ КРИСТИАНА ЛЕРОЯ ДАНКАНА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+
20.15 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РОССИИ. «ЛОКОМОТИВ» (МОСКВА) - «АКРОН» (ТОЛЬЯТТИ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.30 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РОССИИ. «КРАСНОДАР» - «ФАКЕЛ» (ВОРОНЕЖ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 14.35, 23.50 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.20, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
08.50 Х/Ф «КАНИКУЛЫ КРОША» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10 XX ВЕК 16+
11.50 КИНО О КИНО 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КНИГИ 16+
13.00 ОСТРОВА 16+
13.45, 22.15 Т/С «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ» 16+
15.25 СЛОВО О СЛОВАХ 16+
15.45 САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА... 16+
16.30 Д/Ф «КОЛЛЕКЦИЯ» 16+
17.15 ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ 16+
17.45 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА 16+
18.45 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 12+
20.45 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР 16+
21.30 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
23.05 РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ 16+

Домашний



06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.20 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ» 16+
11.30 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.35 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.10 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.45 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.20 ТВОЙ ДОМАШНИЙ ДОКТОР 16+
14.35 Х/Ф «РЫБКА ЗОЛОТАЯ» 16+
19.00 Х/Ф «ЗА РУЛЕМ СУДЬБЫ» 16+
23.00 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

МИР



06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
06.55, 10.10 Т/С «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
15.10, 20.35 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
18.45 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
21.25 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ» 16+
23.25 Х/Ф «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» 16+

ЗВЕЗДА



07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 20.50 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.35, 13.20, 17.10 Т/С «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
22.35 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.05 Х/Ф «ДЕЛО №306» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ВТОРОЙ НОМЕР» 16+
10.35 Д/Ф «ГИПНОЗ И ЭСТРАДА» 16+
11.30, 14.30, 1

ПЕРВЫЙ

1

09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ 16+
21.45 Т/С «ЧУДО» 16+

РОССИЯ

1

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

НТВ

НТВ

06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ 12+
06.25 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.25, 10.35 Т/С «ЛЕСНИК» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «НЕВСКИЙ» 16+
22.15 Т/С «ТВЕРСКАЯ» 16+

МАТЧ ТВ

2

08.00 «ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА» 12+
09.00, 11.00, 14.45, 17.15 НОВОСТИ
09.05, 17.20 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
11.05, 14.25 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026. 1/8 ФИНАЛА. АРГЕНТИНА - ЕГИПЕТ. 6+
14.50 «ЧЕМПИОНЫ НА ВСЕ ВРЕМЕНА. АЛЕКСАНДР ДИТЯТИН» 12+
15.25 ВЕЛОСПОРТ. ТРЕК. ЧЕМПИОНАТ МИРА.
18.00 ФУТБОЛ. ФОНВЕТ КУБОК РОССИИ. «КРЫЛЬЯ СОВЕТОВ» (САМАРА) - «БАЛТИКА» (КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
20.15 ФУТБОЛ. ФОНВЕТ КУБОК РОССИИ. «ДИНАМО» (МАХАЧКАЛА) - «ЗЕНИТ» (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ).
22.30 ФУТБОЛ. ФОНВЕТ КУБОК РОССИИ. ЦСКА - «РОСТОВ» (РОСТОВ-НА-ДОНУ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.20 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. ОБЗОР ТУРА 6+
03.25 РОССИЙСКАЯ СЕРИЯ КОЛЬЦЕВЫХ ГОНОК. MOSCOW RACEWAY 6+
05.55 НОВОСТИ 0+
06.00 РЕГБИ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. 1/2 ФИНАЛА. «ДИНАМО» (МОСКВА) - «КРАСНЫЙ ЯР» (КРАСНОЯРСК) 12+

КУЛЬТУРА

K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 14.35, 23.50 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.20 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
08.45 Х/Ф «КАНИКУЛЫ КРОША» 16+
10.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10 XX ВЕК 16+
12.00, 17.15 ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КИНО 16+
13.00, 21.15 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
13.45, 22.15 Т/С «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ» 16+
15.25 СЛОВО О СЛОВАХ 16+
15.45 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.40 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА 16+
18.20 Д/Ф «ПАВЕЛ ЧУХРАЙ. ВСЕ ПЕРЕХОДИТ В КИНО» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
23.05 РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ 16+

Домашний

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.00 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.00 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.15 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ» 16+
11.15 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.30 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.05 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.40 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.15 КРАСИВАЯ И СЧАСТЛИВАЯ 45+ 16+
14.30 Х/Ф «ЗАБЫТАЯ ЛЮБОВЬ» 16+
19.00 Х/Ф «ПОДАРИ МНЕ, ПОДАРИ» 16+
23.00 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

МИР

Мир

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
07.05 Х/Ф «МИМИНО» 16+
09.05, 10.10 Т/С «ЛЕГЕНДЫ О КРУГЕ» 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
15.10, 20.35 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
18.45 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
21.25 Х/Ф «ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ» 16+
23.10 Х/Ф «ОСЕННИЙ МАРАФОН» 16+

ЗВЕЗДА

Звезда

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 20.50 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/Ф «МОТИВАШКИ» 16+
11.10 Х/Ф «ДЕЛО №306» 12+
13.55, 17.10 «ЛЕТУЧИЙ ОТРЯД». ТЕЛЕСЕРИАЛ . ФИЛЬМЫ 1-Й И 2-Й 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.35 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.05 Х/Ф «АКЦИЯ» 12+

ТВ Центр

Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «РЕСТАВРАТОР» 12+
10.35 Д/Ф «ГИПНОЗ И КРИМИНАЛ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 СОБЫТИЯ 12+
11.55 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «ТАЙНЫ ГОРОДА М» 16+
16.55 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10, 20.05 Х/Ф «СКАМЕЙКА ЗАПАСНЫХ» 16+
22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
23.05 ПРОЩАНИЕ 16+

СПАС

СПАС

07.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
07.10 ОТ ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ВОСКРЕСЕНЬЯ 6+
07.25 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
08.50 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
09.50, 11.30, 21.00 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
10.55 Д/Ф «ИКОНА ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ. ЦИКЛ ЛИКИ БОГОРОДИЦЫ» 0+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.15 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ 6+
16.15 Д/Ф «НЕ НАМ, НЕ НАМ, А ИМЕНИ ТВОЕМУ...» 0+
17.35 Х/Ф «ОТЧИЙ ДОМ» 12+
19.35 Х/Ф «ПЛАЧ ПЕРЕПЕЛКИ» 12+
21.30 Д/Ф «СВЯТОЙ АНДРЕЙ БОГОЛЮБСКИЙ. ОТЕЦ РУССКОГО МИРА» 12+
22.50 СВЯТОЙ АНДРЕЙ БОГОЛЮБСКИЙ. ОТЕЦ РУССКОГО МИРА... СМОТРИМ И ОБСУЖДАЕМ 16+

5 канал

5

06.40, 07.25, 08.20, 09.30, 10.15, 11.05, 12.05 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ» 16+
08.25 СТРОЙНАДЗОР 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
13.30, 22.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+

ТНВ

ТНВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ

ОТВ

06.00, 09.00, 10.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 23.00 СОБЫТИЯ 16+
08.30 Д/Ф «ДЕЛО №» 16+
11.00 ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА 16+
11.30, 16.00 РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ 16+
12.30, 15.30, 23.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30 ДНК РОССИИ 16+
13.30, 23.50 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «ГЕОРГИЙ ДАНЕЛИЯ. ВЕЛИКИЙ ОБМАНЩИК» 16+
17.10 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.00 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА. БРИС ЧЕРЕПАХИН» 12+
18.25, 22.00 НОВОСТИ TAY 9 1/2 16+
19.20 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ. БАРЫС (АСТАНА)-АВТОМОБИЛИСТ (ЕКАТЕРИНБУРГ) 16+

ОТР

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30, 19.00 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
07.20 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 16+
08.10 Д/Ф «В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО ИСКУССТВА» 16+
09.30 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО. ПОСЛЕСЛОВИЕ 12+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ 12+
13.00 Д/Ф «ИСТОРИЯ ДВУХ СЕСТЕР. КОРОЛЕВА МАРИЯ И КОРОЛЕВА ЕЛИЗАВЕТА» 16+
13.45 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО 12+
17.10 Х/Ф «ГОРОД ЗЕРО» 16+
22.15 Х/Ф «КУРЬЕР» 16+
23.35 Х/Ф «Я ХУДЕЮ» 16+

РЕН ТВ

РЕН

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 МОМЕНТ В ИСТОРИИ 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 ДИКИЙ, ДИКИЙ МИР 16+
21.00 Х/Ф «ФОРСАЖ. ДИАБЛО» 16+
23.25 Т/С «ФИШЕР» 18+

ЧЕТВЕРГ, 15 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

1

09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.45, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ 16+
21.45 Т/С «ЧУДО» 16+

РОССИЯ

1

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

НТВ

НТВ

06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ 12+
06.25 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.25, 10.35 Т/С «ЛЕСНИК» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «НЕВСКИЙ» 16+
22.15 Т/С «ТВЕРСКАЯ» 16+

МАТЧ ТВ

2

08.00 «ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА» 12+
09.00, 11.00, 13.50, 17.05 НОВОСТИ
09.05, 17.10, 19.45 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
11.05, 13.30 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026. 1/4 ФИНАЛА. ИСПАНИЯ - БЕЛЬГИЯ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+
13.55 ВЕЛОСПОРТ. ТРЕК. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КИТАЯ
17.55 ПЛАВАНИЕ. КУБОК МИРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КАЗАХСТАНА
19.15 АВТОСПОРТ. РОССИЙСКАЯ СЕРИЯ КОЛЬЦЕВЫХ ГОНОК. MOSCOW RACEWAY 6+
20.15 ФУТБОЛ. ФОНВЕТ КУБОК РОССИИ. «РУБИН» (КАЗАНЬ) - «ОРЕНБУРГ». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.30 ФУТБОЛ. ФОНВЕТ КУБОК РОССИИ. «РОДИНА» (МОСКВА) - «СПАРТАК» (МОСКВА). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА

K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 14.35, 23.50 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.20, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
08.45 Х/Ф «КАНИКУЛЫ КРОША» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10 XX ВЕК 16+
11.45, 20.45 КИНО О КИНО 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. ТЕАТР 16+
13.00 Д/Ф «СЕРГЕЙ ШТЕЙН. ВЫ-ЖИЗНЬ МОЯ...» 16+
13.45, 22.15 Т/С «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ» 16+
15.20 СЛОВО О СЛОВАХ 16+
15.35 2 ВЕРНИК 2 16+
16.30 ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК 16+
17.15 ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ 16+
17.45 ПЕРВЫЙ ФЕСТИВАЛЬ МАСТЕР-КЛАССОВ «СЛАВА МАЭСТРО!». АРКАДИЙ ШИЛКЛОПЕР. 2009 ГОД 16+
18.25 Д/Ф «ТАМБОВ. ДВОРЕЦ АСЕЕВЫХ» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 12+
21.30 ЭНИГМА. ЕВА ГЕВОРГЯН 16+
23.05 РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ 16+

Домашний

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ» 16+
11.40 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.45 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.05 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.55 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.30 Х/Ф «ЧУЖИЕ ЛЮДИ» 16+
19.00 Х/Ф «ВНУЧКА ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» 16+
23.00 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

МИР

Мир

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15, 10.10, 18.45 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
07.55, 11.00, 14.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
09.05, 12.05, 15.10, 20.35 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
16.15 ОБМАНУ. НЕТ 16+
16.35, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
21.25 Х/Ф «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» 16+
23.15 Х/Ф «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ» 16+

ЗВЕЗДА

Звезда

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 20.50 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Х/Ф «АКЦИЯ» 12+
13.55, 17.10 «ЛЕТУЧИЙ ОТРЯД». ТЕЛЕСЕРИАЛ . ФИЛЬМЫ 3-Й И 4-Й 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.35 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.05 Х/Ф «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬСЯ ЖИВЫМ» 12+

ТВ Центр

Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.35 Х/Ф «АГАТА И СЫСК. ВЫГОДНЫЙ РИСК» 16+
10.35 Д/Ф «ГИПНОЗ И ВЛАСТЬ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 СОБЫТИЯ 12+
11.55 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «ТАЙНЫ ГОРОДА М» 16+
16.55 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10, 20.05 Х/Ф «СКАМЕЙКА ЗАПАСНЫХ» 16+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ ЭСТРАДЫ» 16+

СПАС

СПАС

07.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
07.10, 12.05 ОТ ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ВОСКРЕСЕНЬЯ 6+
07.25 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
08.55 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
09.55, 11.35, 21.00 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «СВЯТАЯ АННА КАШИНСКАЯ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
12.20 Д/Ф «СВЯТОЙ АНДРЕЙ БОГОЛЮБСКИЙ. ОТЕЦ РУССКОГО МИРА» 12+
13.40 СВЯТОЙ АНДРЕЙ БОГОЛЮБСКИЙ. ОТЕЦ РУССКОГО МИРА... СМОТРИМ И ОБСУЖДАЕМ 16+
15.25 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
15.55 Х/Ф «ТРИЖДЫ О ЛЮБВИ» 12+
17.40 Х/Ф «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА» 12+
19.35 Х/Ф «ПЛАЧ ПЕРЕПЕЛКИ» 12+
21.30 Д/Ф «ФЕОДОР УШАКОВ. ЦИКЛ СВЯТЫЕ ВОИНЫ» 6+
22.05 Д/Ф «АНДРЕЕВСКИЙ КРЕСТ» 0+
22.55 БЕСОГОН 18+

5 канал

5

06.40, 07.25, 08.15, 09.30, 10.15, 11.05, 12.05 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ» 16+
08.25 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
13.30, 22.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
17.30, 18.20, 19.00, 20.35, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+

ТНВ

ТНВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ

ОТВ

06.00, 09.00, 10.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА. БРИС ЧЕРЕПАХИН» 12+
11.00, 16.30, 21.00 ДНК РОССИИ 16+
11.30, 16.00 РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ 16+
12.30, 15.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 18.00, 23.20 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «ГОЛУБАЯ КРОВЬ. ДВОРЯНЕ И ДВОРЯНИ» 16+
17.10 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
19.00, 21.30 НОВОСТИ TAY 9 1/2 16+

ОТР

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30, 13.35 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
07.25 ОЧЕВИДНО. ВЕРОЯТНО 12+
08.15 Д/Ф «ИСТОРИЯ ДВУХ СЕСТЕР. КОРОЛЕВА МАРИЯ И КОРОЛЕВА ЕЛИЗАВЕТА» 16+
09.30 ВСПОМНИТЬ ВСЕ 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35, 18.40 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ 12+
13.00 Д/Ф «ИСКУССТВО АРХИТЕКТУРЫ» 16+
17.10 Х/Ф «КУРЬЕР» 16+
19.00 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 16+
19.45 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ 12+
22.15 Х/Ф «ЦАРЕУБИЙЦА» 16+
23.50 Х/Ф «ОТЕЛЬ «ПАЦИФИК» 16+

РЕН ТВ

РЕН

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00, 14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 МОМЕНТ В ИСТОРИИ 16+
20.40 Х/Ф «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА». ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ» 16+
23.25 Т/С «ФИШЕР» 18+

МИЛОСЕРДИЕ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

ТЕХНОЛОГИИ

Марина Блинова
Рис.: uszn-ostrog.e-gov36.ru

В нашей газете мы регулярно рассказываем об основах социального законодательства, его совершенствовании, об организации соцработы с различными категориями граждан. Система социальной заботы в России стала обязанностью государства и меняется вместе с ним.

Немного истории

В дореволюционной России социальная помощь держалась на церкви, государстве и частной благотворительности. Милосердие рассматривалось как ответственность добропорядочного гражданина перед обществом. Социальная работа была делом добровольным и зависела от личной инициативы богатых людей или религиозного долга.

После 1917 года личная благотворительность была объявлена «пережитком прошлого», социальная поддержка стала монополией государства. Определенную роль сыграла и советская идеология: считалось, что при социализме нет причин для бедности, поэтому «социальная работа» в виде помощи нуждающимся стала неактуальной. Появилась система социального обеспечения, государство взяло на себя бесплатную медицину, образование, пенсии, путевки в санатории, детские сады. Появились профсоюзы, собесы – отделы социального обеспечения. Они распределяли блага, следили за трудоустройством и помогали ветеранам и инвалидам. Помощь стала «социальной гарантией».

Хорошо ли, плохо ли...

Мои родители были участниками Великой Отечественной войны, отец стал инвалидом после ранения под Сталинградом. Конечно, наша семья была охва-

чена социальной поддержкой. И, отмечу, продуманной, хорошо организованной. Мои родители и другие люди, получавшие такую поддержку, были благодарны.

Сейчас на вопрос «Все ли хорошо в современной социальной работе?» однозначно ответить сложно. Конечно, это уже не та «собесовская» система, где главной задачей была выдача продуктовых наборов, но и до модели «человекоцентричности», которая нынче активно декларируется, на мой взгляд, еще далеко. Акцент сместился на реабилитацию и социализацию. Специалисты стараются научить людей не просто существовать, а жить полноценно, насколько это возможно в предполагаемых обстоятельствах.

Развитие системы долговременного ухода – пожалуй, одно из самых важных направлений. Наконец-то признали, что пожилым людям и инвалидам лучше оставаться дома, в привычной среде, а не в специализированном интернате. Поэтому активно развиваются службы сиделок и помощников по уходу. Но в этой чрезвычайно сложной деятельности существуют серьезные проблемы.

Социальные работники часто тратят больше сил на заполнение отчетов, чем на живое общение с подопечными.

Нынешний социальный «помощник» должен уметь удерживать пожилых людей в состоянии «автономности» как можно дольше: не только «принести хлеб», но и обучить навыкам поддержания собственного здоровья, умственной активности. И это, наверное, самое сложное в его работе. В социальных службах сами работники, начиная с руководителей, должны понимать важность такой миссии, а не рассматривать клиентов как «убогих», ни на что не способных, ждущих «подачи».

За бумажкой не потерять бы человека

На мой взгляд, сегодня социальный работник должен нести персональную ответственность за результат – физическое, эмоциональное, душевное состояние подопечного, а не за количество



заполненных отчетов. Если подопечный не вышел из личного кризиса, если его социальные связи порвались бесповоротно, работа провалена, независимо от того, сколько актов об оказанных услугах было подписано. Пора прекратить превращение соцработника в «писаря». Ведь время, потраченное на бумагу, – это время, которое практически отобрали у человека, нуждающегося помощи.

Но нужно обратить внимание и на качество подготовки самих соцработников. Дать им необходимые знания, практические навыки. И обязательно повысить статус «надомного» ухода, уровень опла-

ты труда, чтобы соцработника не воспринимали как «обслуживающий персонал» с зарплатой ниже рыночной. Это должна быть уважаемая, высокооплачиваемая и защищенная законом профессия.

Забота о человеке – это не «услуга» в прайс-листе, а обязанность и заинтересованность общества в реальных изменениях жизни тех, кто уже не может защитить себя сам. Современная соцработа перестает быть службой «скорой помощи». В нынешних условиях ее задача – помогать человеку дольше оставаться активным потому, что его деградация обходится обществу слишком дорого.

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ: КАК ОБМЕНЯТЬ НА ДЕНЬГИ?

ВОПРОС-ОТВЕТ

«Роспотребнадзор»

«Внучка подарила сертификат в магазин косметики. Обидеть ее не хочется, но и воспользоваться сертификатом у меня не получится. Можно ли его обменять на деньги?» – спрашивает Валентина Анатольевна из Серова.

Принцип использования подарочного сертификата: его предъявляют на кассе, его номинал засчитывается в счет оплаты выбранных товаров или услуг. По сути, это аналог денежных средств, но потратить их можно лишь в компании, которая выпустила сертификат.

Оформить подарочный сертификат предлагают магазины парфюмерии, косметики, одежды или техники. Активно используют их спа-салоны, фитнес-центры, курсы рукоделия и так далее. С одной стороны, это форма продажи товара или услуги, с другой – привлечение клиентов.

С юридической точки зрения подарочный сертификат расценивается как аванс, внесенный за будущую покупку. Такой позиции придерживается «Роспотребнадзор» при разрешении конфликтов. Споры возникают нередко, чаще всего они связаны с отказом компаний вернуть деньги по неиспользованным сертификатам.

Бывает, что подаренный сертификат оказывается ненужным. Например, нет времени на посещение салона красоты. Человек вправе вернуть сертификат и получить за него деньги. Закон стоит на стороне потребителя: отказ торговой точки вернуть предоплату считается неосновательным обогащением.

Для возврата средств обратитесь с письменным заявлением на имя руководителя магазина или салона. В документе укажите банковские реквизиты для перевода денег или попросите вернуть сумму наличными.

Перед оформлением возврата обя-

зательно спросите у менеджера, как был куплен сертификат. Если даритель расплачивался картой, деньги автоматически вернутся на нее. Чтобы избежать неловких ситуаций, заранее попросите перечислить средства на ваш счет.

Надпись «возврату не подлежит» – уловка, которая не имеет юридической силы. Но часто магазин настаивает на покупке, объясняя это «внутренними правилами» или «распоряжением директора». Если такая ситуация произошла, следует вежливо, но настойчиво объяснить менеджеру, что эти условия незаконны.

Если покупка с использованием сертификата оказалась дешевле его номинала, магазин обязан вернуть разницу. Условие «сдача не возвращается» также идет вразрез с законом «О защите прав потребителя». Если номинал, например, 10 тысяч рублей, а покупка составила 8 тысяч, обладатель сертификата имеет право на возврат двух тысяч рублей.

Лучше возвращать сертификат, пока не истек срок его действия. Так меньше шансов столкнуться с отказом. Однако по закону «О защите прав потребителей» покупатель имеет право вернуть деньги в любое время, даже если сертификат уже несколько лет якобы недействителен. Компания обязана перечислить средства в течение 10 календарных дней с момента получения требования.

Если не хочется спорить с администрацией, можно купить любой товар по сертификату, а затем написать заявление на возврат. Это можно сделать в течение 14 дней. Но это правило не распространяется на парфюмерию, белье и другие товары, не подлежащие обмену.

В любом случае следует помнить, что подарочный сертификат – вид авансового платежа за товар, который еще не куплен, или услугу, которая еще не оказана. Потребитель вправе обменять его на деньги, даже если сертификат оплачен не им, а третьим лицом.

ЭКЗОТИКИ В РОССИИ ПРЕДОСТАТОЧНО!

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Надежда Кочева
Фото автора

Наши читатели продолжают делиться впечатлениями от летних путешествий. Сейчас, когда первые эмоции улеглись, есть возможность подумать о том, насколько необычна и разнообразна наша Родина.

Сегодняшний автор рассказывает о том, чем удивила ее Калмыкия.

Православный храм в калмыцкой степи

Мы с мужем каждый год в начале осени путешествуем на российский юг на автомобиле. Так нам удается без спешки осмотреть понравившиеся места, остановиться там, где хочется, не будучи привязанными к графику традиционного туристического тура. На этот раз мы чуть дольше задержались в Калмыкии: бывали здесь проездом не раз, но только нынче увидели то, что раньше просто пролетало мимо нас.

... Дорога между Элистой и Волгоградом прямой серой стрелой пронзает выжженную степь. Степь, ветер, одинокие скрученные деревья, синее небо. Глаз немедленно цепляется за любую неровность, за любой «выступ» однообразного пейзажа.

Примерно на середине пути возвышается большой холм. В лучах солнца на его вершине виден блеск. Подъезжая ближе, понимаешь, что на крутом склоне стоит большое строение. Ещё ближе, ещё... Глазам не верю – православный храм! Представляете, в выжженной солнцем «буддистской» степи!

Мы много раз проезжали мимо этого загадочного храма. И в этом году решили добраться до него. Вроде вот он, рядом, а пойдти доберись. В степи расстояния обманчивы. Но мы мужественно свернули в сторону храма.

Грунтовая дорога петляла прямо к холму. Белоснежный храм в старорусском стиле, с высокими стрельчатыми окнами, возвышается над дорогой. Вокруг – ухоженная территория. Контраст с окружающей пыльной, рыжей землёй колоссальный. И никого...

Ключ в замке калитки легко повернулся, мы зашли на территорию храма. Внутри нам попасть не удалось, зато удивительную информацию мы почерпнули у памятного камня, установленного неподалеку. Надпись гласила, что именно в этом месте назвали друг друга братьями два военачальника, два воина – Александр Невский и Сартак, старший сын хана Батыя. Потому и храм возведен именно на этом месте, в честь того знакового для Руси события – братания двух армий.

У камня супруг Сергей сорвал для меня сиреневый цветок. Крокус! Сначала я решила, что эти цветы выращены заботливыми руками храмового садовника. Но вот ещё один, ещё... Вдруг вся степь оказалась с сиреневым оттенком. Весенний цветок – в сентябре! И вся дорога, петлявшая от храма к трассе, была в крокусах! Как мы на пути сюда этого не заметили? Чудо!

Город сказочный, непонятный

Элиста – город сказочный, не всем понятный. Кругом – те же бескрайние степи. По степи скачет всадник – так же, как и его предки триста лет назад. Согласно местной молодежной моде, молодые калмыки передвигаются исключительно верхом. Ну, или на белом «мерседесе».

Иногда на их пути встречаются одинокие деревья. Три корявых дерева – уже чаща! А деревья – как из чертогов Кошечья Бессмертного: странные, иссохшие на солнце.

Элиста у меня ассоциируется с голубым небом, жёлтой степью, бесконечным солнцем и обжигающим жаром ветром, сшибающим с ног. Громадные пагоды, увешанные цветными флажками, с удивительными львами у входа.

Стены буддийских храмов-хурулов расписаны весёлыми, яркими картинками: драконы, разные непонятные существа. В стены вделано множество маленьких статуэток Будды. Вокруг хурулов развешаны разноцветные флажки с мантрами. Крутятся десятки молитвенных барабанов разного размера.

Кстати, в здешних степях тоже разбросаны ступы. В них тоже находится статуя Будды. Путники останавливаются, преподносят дары и молятся.

**Кухня кочевников**

Мы любим Элисту за неторопливость, провинциальность. А еще нам очень нравится степная, кочевая кухня. В ней много мяса.

В пищу идёт все. Помимо привычных нам холодца и отварного языка есть такой деликатес, как дотур. Бараньи сердце, почки, кишки и печень моют и обжаривают с домашней лапшой, подают или как самостоятельное блюдо, или с шулюном – бульоном. Вкууууу! Овощей нет, традиционная степная кухня не предусматривает наличие овощей. Но, конечно, они присутствуют в меню ресторанов.

Есть в калмыцкой кухне и национальные пельмени – береги. Крупные и очень вкусные. Начинка – из говядины, верблюжатины, баранины. И форма для нас необычная. Лепят береги одной рукой, из теста получается красивая косичка.

Мы обменялись мнением по поводу формы пельменей с официанткой в одном из ресторанов Элисты. Нашу форму она назвала «подушечкой», сказала, что трудно лепить такую форму. Калмыцкую



форму назвала «след змеи» и заметила, что ее лепить само собой получается.

Есть еще два любопытных блюда в калмыцкой кухне. Одно очень вкусное, постараюсь приготовить его дома. А вот второе, как говорится, на любителя.

Калмыцкий чай джомба мы востор-



женно оценить не смогли. Официанты, разумеется, с наслаждением сначала рассказывают об этом национальном напитке, а потом насмешливо наблюдают, как гости пытаются его пить.

Джомба – это традиционный для многих кочевых народов соленый чай с молоком и маслом. У кочевников всегда был недостаток воды. Поэтому сначала они варили мясо, а на остатках бульона заваривали чай. Очень жирный, питательный. Но не всем по вкусу.

Зато аналогов другого здешнего блю-

да в кухнях других народов я не встречала. Булмаг – вкуснейший и простой в приготовлении десерт. Муж был готов есть его на завтрак, обед и ужин. Кочевники для сохранения масла зимой топили его и добавляли муку. Потом обжаривали эту смесь, и получалась масляно-мучная плитка. Ложку такой заготовки размешивают в сметане, добавляют тёртые яблоко и грушу. Все варят. Выливают в форму и охлаждают. Вкусно, понятно, просто.

Все, пошла осваивать рецепт на прак-



тике. Надеюсь, получится так же, как у калмыцких кулинаров. Много экзотики в России, так что можно экспериментировать!

«ЕСЛИ ТЫ – НЕ АРОМАТНЫЙ ШАШЛЫК, ТО НЕ МОЖЕШЬ ВСЕМ НРАВИТЬСЯ»

ОТКРОВЕННО

Дарья Соколова, «Моя семья»
Фото: nedelya40.ru

Он ворвался в нашу жизнь в образе харизматичного сочинского кавээнщика, покориł телевидение, стал звездой комедийного кино. Бесконечно обаятельный мужчина в расцвете сил, отец двух дочерей, любимый народом артист.

Как удается Михаилу Галустяну удерживать столь высокую планку годами и не выгорать?

- Михаил, вы находитесь на вершине развлекательной индустрии больше двадцати лет. В чём секрет профессиональной живучести?

- Я глубоко убежден: зрителя невозможно обмануть. Если выходишь на сцену или в кадр «на автомате», просто отработать гонорар, это сразу считывается. Мой секрет – я до сих пор искренне люблю то, чем занимаюсь. И никогда не останавливаюсь на достигнутом. Нужно постоянно учиться, трансформироваться, но сохранять свою индивидуальность. Меня радует, что юмор стал многогранным. Юмор – это высшая математика, тонкий психологизм, а не просто кривлянье.

- Если говорить о работе в кино и сериалах, чему отдаёте предпочтение?

- Не могу сказать, что в кино преуспел.

Многие картины, в которых я принимал участие, подвергались критике. Но всегда справлялся со своей актёрской задачей: если не на пять с плюсом, то на твёрдую четвёрку. Я бы с удовольствием продолжал работать и в кино, и в сериалах. Можно оставить след в истории. Вот, казалось бы, «Наша Раша» – всего лишь скетчком, а какой след в истории остался! Целое поколение выросло на этих фразах, которые расхватали на цитаты. Так что везде есть свои плюсы и минусы.

- Как у любого известного человека, у вас есть недоброжелатели. Трогают ли вас их комментарии?

- Если ты – не ароматный шашлык с дымком, то всем нравиться не можешь. Я к этому отношусь спокойно. Иногда комментарии могут задеть, но я стараюсь не закидываться. Для меня гораздо важнее обратная связь от зрителей, которые откликаются на то, что я делаю.

- А врождённое чувство юмора помогает вам в жизни?

- Помогает всегда и во всём. Это очень классный навык. Вопреки расхожему мнению, что у кого-то есть чувство юмора, а у кого-то нет, оно присутствует у всех. Просто у каждого оно развито по-разному. Юмор – очень сильное оружие. Я считаю, что оно должно находиться в руках профессионалов. Увы, некоторые путают юмор с элементарным хамством. Юмор не должен обижать. Шутка считается удачной, когда оба участника смеются.

- Есть мнение, что комедийные артисты в жизни – люди тихие и даже

грустные. Так ли это?

- Есть в этом доля правды. Но я бы не сказал, что комики грустные. Просто в жизни мы более спокойные, чем на сцене. Там ты даёшь максимум энергии, а в обычной жизни хочется баланса. Дома я бываю очень серьёзным, молчаливым. Юмор на работе забирает колоссальное количество энергии. Поэтому дома я ценю тишину, покой, общение с семьёй, со своими дочерями. Могу просто посидеть на веранде, подумать.

- Если бы была возможность на время полностью отключиться от работы, как выглядел бы ваш идеальный отдых?

- Для меня идеальный отдых – это вода и тишина. Море, бассейн – всё, что связано с водой, очень хорошо перезагружает. Иногда после долгих съёмок просто хочется побыть в спокойной обстановке, выспаться, отключить телефон и дать голове немного отдохнуть.

- Есть ли что-нибудь, что вы ещё хотите попробовать в профессии?

- В нашей профессии всегда должно оставаться ощущение, что впереди ещё много интересного. Я давно думаю о моноспектакле – такой драматической



клоунаде, где есть и юмор, и серьёзные эмоции. Мне интересно всё, что позволяет открывать новые стороны профессии. Иногда это фильм, иногда телевизионный проект, иногда что-нибудь театральное. Всегда находится направление, в котором хочется двигаться дальше.

- Главное качество для артиста?

- Самоирония. Без неё в нашей профессии делать нечего.

- Если не юмор, то какая профессия?

- Медицина. Я по первому образованию фельдшер, так что спасал бы жизни в буквальном смысле.

«ДВИГАЕМ, РЕБЯТА, НА УРАЛ»

СПОРТ

Владимир Васильев
На снимке с сайта РФС: Мингиян Бевеев

В минувшую субботу сборная России по футболу впервые в истории сыграла в Екатеринбурге. В товарищеском матче она разгромила команду Намибии со счётом 6:0.

Национальные сборные приезжают на Средний Урал крайне редко. Такие случаи можно пересчитать буквально по пальцам одной руки. Впервые это произошло в феврале 1965 года, когда в Свердловске состоялся один из матчей чемпионата мира по хоккею с мячом. Советская команда тогда обыграла норвежцев – 4:0.

В августе 1976 года в столицу Урала приехала сборная по хоккею с шайбой, правда, не первая, а экспериментальная. Она сыграла в прошедшем в Свердловске Мемориале ВВС, где её соперниками были клубные команды. Конечно, турнир выиграла сборная. Свердловский «Автомобилист» она победила со счётом 7:2.

В начале XXI века в Екатеринбурге несколько матчей Мировой лиги провела мужская волейбольная сборная.

Единственная национальная команда, которая регулярно играла на Среднем Урале, – женская волейбольная. Это объясняется тем, что её базовым клубом более 30 лет была свердловская «Уралочка». Матчи проходили в Свердловске/Екатеринбурге и Нижнем Тагиле.

Из футболистов в столицу Урала приезжала только молодёжка. Это было в сентябре 2012 года.

При полном аншлаге

Приезд главной сборной России вызвал в Екатерин-

бурге ожидаемый ажиотаж. Чтобы игру смогли посетить как можно больше зрителей, Российский футбольный союз (РФС) и администрация стадиона договорились об увеличении числа мест: были открыты сектора приставных трибун «Екатеринбург Арены», которые на обычных футбольных матчах не задействуют. Вместимость стадиона выросла на 4781 место – до 32638 зрителей.

Болельщики начали заполнять «Екатеринбург Арену» задолго до матча. Для них было подготовлено много интересного. Например, бывшие игроки сборной Олег Шатов, Денис Глушаков, Роман Широков раздавали автографы и играли с желающими в футбол.

Выступали музыкальные коллективы. Хедлайнером стала знаменитая уроженка Екатеринбурга Юлия Чичерина, которая перед стартовым свистком исполнила свой хит «Ту-лу-ла».

В одни ворота

Со спортивной точки зрения матч никакой ценности не имел. Сборная России занимает в рейтинге Международной федерации футбола (ФИФА) 35-е место, а Намибия – 121-е. Разрыв – 86 позиций! Если перевести это на клубный уровень, то аналогом состоявшейся встречи будет поединок московского «Спартака» или питерского «Зенита» с не самой сильной командой дивизиона «Б» второй лиги.

Тренер сборной России Валерий Карпин начал игру, по сути, вторым составом. Из тех, кто вышел на поле в стартовом составе несколькими днями ранее в поединке с действительно серьёзным соперником – Ираном, место сохранил только защитник Виктор Мелёхин.

Первый тайм прошёл более-менее равно. Россия имела подавляющее игровое преимущество, но забила только один раз. А после перерыва, когда намибийцы подустали, а у россиян на поле вышли несколько фут-



болистов основы, началось «избиение младенцев». Особенно чудовищной вышла для гостей последняя 6-минутка, за которую они пропустили столько же голов, сколько за весь предыдущий матч – три.

Свердловский след

В матче Россия – Намибия приняли участие два футболиста, имеющих прямое отношение к Свердловской области, – защитники Мингиян Бевеев и Арсен Адамов.

26-летний Арсен Адамов – уроженец Нижнего Тагила, правда, ещё младенцем переехавший вместе с родителями в Чечню. Воспитывался он в грозненском «Ахмате». В 2021 году вернулся в Свердловскую область и один сезон отыграл за екатеринбургский «Урал». Матч с Намибией стал для Арсена дебютом в сборной.

30-летний Мингиян Бевеев – уроженец Калмыкии. Но за «Урал» играл четыре сезона. Сейчас выступает за калининградскую «Балтику». В сборной страны дебютировал в этом году, матч с Намибией был для футболиста уже седьмым.

С днём рождения!

Зиганшина Альфина Гималовна,
деревня Усть-Баяк
Красноуфимского района
Овсянникова
Елена Александровна,
г. Среднеуральск
Варганова Римма Степановна,
г. Екатеринбург

Поздравляем с днем рождения
Маргариту Михайловну Абрамову!
Пусть сердце возрасту не поддается,
Пусть не страшат летящие года.
Пусть радостно и счастливо живется
Тебе на этом свете лет до ста!

Семьи Безматерых,
Хомутинниковых и семья Абрамовых,
внука и его семьи

Поздравляем с днем рождения
любимую крестницу
Екатерину Павловну Тетерину!
С днем рождения поздравляю!
Пусть жизнь все чаще удивляет
И дарит радости мгновения,
Мы с днем рождения поздравляем,
Здоровья, радости желаем.

Крестная Галина
и семья Хомутинниковых

Почетный ветеран МВД
А. Н. Глушков поздравляет с днем
рождения

Рычкова Андрея Анатольевича,
Миронову Нину Николаевну,
Холкина Анатолия Анатольевича,
Турбовца Юрия Валерьевича.

Клуб одиноких сердец

- Если вы женщина и очень одиноки, вам уже 65-67 лет, то вас ждет такой же одинокий человек. О себе: 70 лет, жилье благоустроено, без вредных привычек. Подробности по телефону. Тел. 8-982-689-48-66
- Вдова, 75/80/160, из Екатеринбурга познакомится с мужчиной для общения. Без вредных привычек. Не звонить из мест заключения. Тел. 8-919-37-30-993

- Познакомлюсь с женщиной 60-65 лет для жизни. Тел. 8-950-65-32-769
- Познакомлюсь с мужчиной от 65 лет, желательно из Ирбитского района. О себе – по телефону. Тел. 8-963-85-29-419
- Желая познакомиться с мужчиной для создания семьи. Мне 76 лет, вдова, не обременена детьми и внуками. Согласен на переезд или готов меня принять. Тел. 8-912-67-83-521

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

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

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

● Куплю пластинки, аппаратуру. Тел. (343) 374-16-67

● Ищу помощницу по дому. Добропорядочную, без вредных привычек, с проживанием, с дальнейшим обеспечением жильем. Тел. 8-950-65-87-447

● Продам жилой дом 6мх8м и садовый участок с насаждениями, площадь 13 соток, теплица, скважина. Близко магазин, медицинский центр. Село Покровское, Артемовский район. Тел. 8-953-60-88-038

● Продам недорого: взрослые ходунки; настольную электроплиту; электробатарею с масляным радиатором; тумбочку

70х70; коврик прикроватный; шапку норковую 56 размер, кожаную мужскую куртку на меху 48 размер. Тел. 8-904-54-70-134

● Продаю ½ дома 40 кв. м. Верхняя Пышма. Вода, канализация, газовое отопление, баня, гараж. Участок 3 сотки, 3 миллиона рублей. Тел. 8-919-37-33-480

● Куплю дом в деревне или саду. Помогу с оформлением. Тел. 8-902-15-02-704

● Продам насос для воды; электрокосилку для травы; свитера зимние шерстяные размер 48-52, 5 штук; кроссовки новые. Всё недорого. Тел. 8-919-369-04-18

● Продам тележку на колесиках. Сдам комнату 17 метров, рядом рынок «Таганский ряд». Тел. 8-919-369-04-18

● Продам стол компьютерный, полка угловая – 2,1 м, цвет светлый. Недорого. Самовывоз. Тел. 8-966-861-25-86

● Продаю земельный участок 11,65 соток, Белоярский район, с. Логиново 50 км от Екатеринбурга. Тел. 8-950-198-92-48

● Купим недорого гараж. Тел. 8-904-382-70-47

● Продаю доску сухую на стропила, размер 50 мм – 200 мм, длина 6 метров, 1 куб – 17 штук, 14 тыс. рублей. Тел. 8-950-204-45-92

● Женщина средних лет познакомится с бабушкой из г. Екатеринбурга, желательно по улице Ленина, для совместного проживания. Буду вашей помощницей. Тел. 8-953-384-45-69

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 31 ОКТЯБРЯ 2026 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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

В дружную команду газеты «Пенсионер» требуются менеджер по рекламе и специалист по ведению проектов! Ваш возраст — это ваше преимущество.

Вы умеете договариваться, знаете жизнь и не боитесь ответственности. Мы научим всем современным тонкостям, а вы поделитесь с нами главным — опытом и надежностью. Тел.: 8-977-211-21-00

Ждем ваших звонков, друзья!

ДИАЛОГ С ЧИТАТЕЛЕМ

Число тех, кто пишет в «Пенсионер» по электронной почте, становится все больше, и это замечательно! И все же редакция нуждается в ваших сообщениях, друзья.

Нам не хватает искренних рассказов о ваших земляках, отзывов о добрых, душевных людях, которые помогают вам в делах, краеведческих зарисовок о вашей малой родине, ее самодетельных талантах и трудовой славе. А еще – проблем, вопросов, острых тем, которые с вашей помощью мы можем обсуждать на страницах газеты.

Мы приглашаем всех, кому не безразлично то, что происходит в родном городе, поселке, селе, чаще писать в газету. Можно объединять в одном письме мнения и истории нескольких земляков, можно делать это от имени совета ветеранов территории или конкретного предприятия. Еще лучше – стать постоянным внештатным спецом «Пенсионера», чтобы постоянно быть на связи с редакцией, обсуждать



с нами темы планируемых заметок, составлять перечень вопросов, которые можно осветить.

Самые деятельные могут попробовать себя на поприще рекламных агентов. Местные жители знают, какие предприятия есть на той или иной территории, чем качество их продукции лучше, чем у других.

Если вы готовы наладить прочную деловую связь с любимой газетой, не стесняйтесь и звоните! У вас есть житейский и профессиональный опыт в собственной сфере, а всему остальному мы вас научим!

Телефон для связи:
+7 977-211-21-00.

Ваш «Пенсионер»

РАСТЕТ СПРОС НА СПЕЦИАЛИСТОВ-ПЕНСИОНЕРОВ

В ТЕМУ

Специалисты пенсионного и предпенсионного возраста становятся все более востребованными на рынке труда Свердловской области.

По данным Авито Работы, в регионе за 9 месяцев 2026 года средняя предлагаемая зарплата в вакансиях, доступных таким соискателям, увеличилась на 26% и составила 63 467 рублей в месяц.

Наибольший рост доходов зафиксирован в рабочих и производственных сферах. Лидером стали ремонтники и

автожестянщики: их средняя зарплата выросла до 120 тысяч рублей. Эти сотрудники занимаются обслуживанием и починкой оборудования и транспортных средств, профилактическими работами.

Второе место заняли помощники по хозяйству – 70 тысяч рублей в месяц. Их задачи включают уборку, мелкий ремонт и уход за участком.

В топ-5 также попали плотники (105 тысяч рублей), мастера по ремонту бытовой техники (112 тысяч рублей).

Пенсионер Только для пенсионеров
Купон на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ



09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 18.40 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
13.20, 14.15 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
16.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
17.05 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.45 ПОЛЕ ЧУДЕС 16+
21.00 ВРЕМЯ 16+
21.45 «ГОЛОС. ДЕТИ». НОВЫЙ СЕЗОН 0+
23.25 «НАША НОВАЯ МУЗЫКА». НОВЫЙ СЕЗОН 12+

РОССИЯ



09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ 12+
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 «НУ-КА, ВСЕ ВМЕСТЕ!». СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК 12+

НТВ



06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ 12+
06.25 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.25 Д/Ф «МОИ УНИВЕРСИТЕТЫ. БУДУЩЕЕ ЗА НАСТОЯЩИМ» 6+
09.25 ЧЕЛОВЕК В ПРАВЕ 16+
10.35 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+
11.10 Т/С «ЛЕСНИК» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.50 ДНК 16+
17.55 ЖДИ МЕНЯ 16+
20.00 Т/С «НЕВСКИЙ» 16+
22.15 Т/С «ТВЕРСКАЯ» 16+

СУББОТА, 17 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ



06.00 ДОБРОЕ УТРО. СУББОТА 16+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 ХОЧЕТСЯ ПРАЗДНИКА. ПОКРОВ 12+
11.10 ВСПОМНИТЬ ВСЕ 12+
12.15 Х/Ф «МЕРТВЫЙ СЕЗОН» 12+
14.50 «ГОРЯЧИЙ ЛЕД». ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ 0+
15.50 Т/С «ФОРМУЛА ПРЕСТУПЛЕНИЯ» 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.20 СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+
21.00 ВРЕМЯ 16+
21.35 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 16+
22.45 КОМАНДЫ 16+
23.50 СОЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ ВЯЧЕСЛАВА БУТУСОВА 12+

РОССИЯ



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

НТВ



06.00 ЖДИ МЕНЯ 16+
06.55 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+
07.25 СМОТР 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ 12+
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+
09.20 ЕДИМ ДОМА 0+
10.20 ГЛАВНАЯ ДОРОГА 16+
11.00 ЖИВАЯ ЕДА» С СЕРГЕЕМ МАЛОЗЕМОВЫМ 12+
12.00 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+
13.15 САТЬЯ 16+
14.20 ФОБИЯ 12+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ 16+
17.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
18.00 Д/Ф «КРИМИНАЛЬНАЯ РОССИЯ. САМЫЕ ГРОМКИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ» 16+
19.00 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ 16+
20.20 ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ! 16+
21.20 «ВИА» СУПЕРСТАР! 16+

МАТЧ ТВ



08.00 «ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА» 12+
09.00, 11.00, 13.50, 17.45 НОВОСТИ
09.05, 23.30 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
11.05 «НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ» 6+
11.25 «ГЕРОИ МЕЛЬБУРНА. НИКИТА СИМОНЯН» 12+
12.35 ФУТБОЛ. FONBET КУБОК РОССИИ. ОБЗОР 6+
13.30 «ЛИЦА СТРАНЫ. РАМИЛЬ ГАЙСИН» 12+
13.55 ВЕЛОСПОРТ. ТРЕК. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КИТАЯ
17.55 ПЛАВАНИЕ. КУБОК МИРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КАЗАХСТАНА
19.35 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ONE FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ТАИЛАНДА
21.30 ВЕЧЕР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БОКСА «АХМАТ-OZON». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ГРОЗНОГО
23.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. «ДЕПОРТИВО» - «ЛЕВАНТЕ». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 14.35 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.20, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
08.50 Х/Ф «КОГДА СТАНОВЯТСЯ ВЗРОСЛЫМИ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.15 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 Х/Ф «КЕТО И КОТЭ» 16+
12.00 Д/Ф «ПЛАВСК. ДВОРЕЦ ДЛЯ ЛЮБИМОЙ» 16+
13.00 Д/Ф «ОГЛАВЛЕНИЕ» 16+
13.45 Т/С «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ» 16+
15.25 СЛОВО О СЛОВАХ 16+
15.45 ЭНИГМА. ЕВА ГЕВОРГЯН 16+
16.30 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 16+
17.15 Д/Ф «СКРИПИЧНАЯ ВСЕЛЕННАЯ ВИКТОРА ТРЕТЬЯКОВА» 16+
17.55 КОНЦЕРТ ВИКТОРА ТРЕТЬЯКОВА В БЭК. 1979 ГОД 16+
19.45 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
20.35 Х/Ф «РУССКАЯ ИГРА» 16+
22.15 2 ВЕРНИК 2 16+
23.30 Х/Ф «СТАРУХИ» 16+

Домашний



06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.45 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ» 16+
11.55 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
13.00 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.35 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.10 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.45 Х/Ф «ЖЕНА ПАЦИЕНТА ПОТАПОВА» 16+
19.00 Х/Ф «ЖИЗНЬ В ЕЕ РУКАХ» 16+
23.10 УЮТНОЕ УТРО 16+
23.45 КРАСИВАЯ И СЧАСТЛИВАЯ 45+ 16+

МИР



06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
07.50 ИГРА В КИНО 16+
09.20, 10.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
15.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
18.40 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
19.35 Х/Ф «ИНСПЕКТОР ГАИ» 16+
21.20 Х/Ф «ЗНАХАРЬ» 16+

ЗВЕЗДА



07.20 Х/Ф «ПОЕДИНОК В ТАЙГЕ» 12+
09.00, 13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
10.30, 13.25 Т/С «СМЕРШ» 16+
14.55, 17.10 Х/Ф «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.05 Т/С «СНАЙПЕР» 16+
22.00 ЗАВЕСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ! 16+
23.30 Х/Ф «ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 Х/Ф «ЭТО ФИЗИКА! ТУМАННЫЙ МОТИВ» 16+
10.05, 11.50 Х/Ф «ЭТО ФИЗИКА! ЭФФЕКТ ДОМИНО» 16+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 12+
12.30 Х/Ф «ЭТО ФИЗИКА! ЭХО «МЕРКУРИЯ» 16+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «ЭТО ФИЗИКА! ТОЧКА НЕВОЗВРАТА» 16+
17.00 Д/Ф «КУМИРЫ. ЛЮБОВЬ С ПРИВИЛЕГИЯМИ» 16+
18.10 Х/Ф «СТЕКЛЯННЫЙ ДОМ» 16+
20.05 Х/Ф «СИНИЙ ЧУЛОК» 16+
22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ 16+
23.05 Д/Ф «90-Е» 16+

СПАС



07.00, 14.30 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
07.10, 12.05 ОТ ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ВОСКРЕСЕНЬЯ 6+
07.25 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
08.55 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
09.55, 11.35, 21.00, 23.00 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «ДОБРОВОЛЕЦ» 16+
12.20 Д/Ф «ФЕОДОР УШАКОВ. ЦИКЛ СВЯТЫЕ ВОИНЫ» 6+
12.55 СЛЕДЫ ИМПЕРИИ 12+
14.40 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
15.40 Х/Ф «ОТЧИЙ ДОМ» 12+
17.40 Х/Ф «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ» 12+
19.35 Х/Ф «ПЛАЧ ПЕРЕПЕЛКИ» 12+
21.30 Х/Ф «СВЕТ В ОКНЕ» 12+

5 канал



06.40, 07.25, 08.15, 09.30, 10.15, 11.05, 12.05 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ» 16+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
13.30, 14.20, 15.15, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
17.30, 18.20, 19.10, 19.55, 20.45, 21.35, 22.25 Т/С «СЛЕД» 16+
23.10 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



06.00, 09.00, 10.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 21.00, 23.45 СОБЫТИЯ 16+
08.30 ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА 16+
11.00, 18.00 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА. БРИС ЧЕРЕПАХИН» 12+
11.30, 16.00 РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ 16+
12.30, 15.30, 17.40, 21.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30 ДНК РОССИИ 16+
13.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «ЕВГЕНИЙ МАТВЕЕВ. ЭХО ЛЮБВИ» 16+
17.10 НОВОСТИ ТМК 12+
17.30 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
18.20 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ. АВАНГАРД (ОМСК)-АВТОМОБИЛИСТ (ЕКАТЕРИНБУРГ) 16+
21.55 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ СРЕДИ ЖЕНЩИН. СУПЕРЛИГА 2026-2027. УРАЛОЧКА НТМК (ЕКАТЕРИНБУРГ) - КОРАБЕЛКА (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ) 12+

ОТР



06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
07.25 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
08.20 Д/Ф «ИСКУССТВО АРХИТЕКТУРЫ» 16+
09.30 ЧЕЛОВЕК И СУДЬБА 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35, 18.40 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ 12+
13.00 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 16+
13.40 НЕСКУЧНОЕ ДЕЛО 12+
17.10 Х/Ф «ВЕРНОСТЬ» 12+
19.00 РЕКТОРАТ 12+
19.40 ПОЧИТАЕМ! 16+
22.15 Х/Ф «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ» 16+
23.50 Х/Ф «СПЕНСЕР» 16+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00, 17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00 ГЛАВНЫЕ ТАЙНЫ МИРА 16+
20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
20.45 Х/Ф «РЭД 2» 16+
23.00 Х/Ф «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ» 18+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
06.00 СВЯТЫНИ РОССИИ 12+
07.00, 17.00, 21.35 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА. БРИС ЧЕРЕПАХИН» 12+
07.30 ДНК РОССИИ 16+
07.55, 09.50, 11.55, 15.55, 17.45, 19.45 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.50, 17.50, 22.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.55, 18.50, 23.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
10.55 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
11.20 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
11.45 НАВИГАТОР. ЛУЧШЕЕ 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00 Х/Ф «КУЛЬТПОХОД В ТЕАТР» 16+
14.30 НАСТОЯЩАЯ ИСТОРИЯ 16+
16.00 ВОЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ 16+
17.30 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ 16+
19.50 Х/Ф «АЛПИЙСКАЯ БАЛЛАДА» 16+

ОТР



06.00 ЭТО СДЕЛАНО В РОССИИ 12+
06.10 Х/Ф «БУНТАРЬ БЕЗ ПРИЧИНЫ» 16+
08.00, 17.05 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
09.00, 15.30 КАЛЕНДАРЬ 12+
09.25 Х/Ф «ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС» 12+
11.00 Х/Ф «ШАНТАЖИСТ» 12+
12.25 Х/Ф «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ» 16+
14.00, 17.00, 21.00 НОВОСТИ
14.05 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ 12+
14.20 ПОЧИТАЕМ! 16+
14.35 ОТЧИЙ ДОМ 12+
14.50 ОЧЕВИДНО. ВЕРОЯТНО 12+
16.00 БОЛЬШАЯ СТРАНА 12+
17.25 Х/Ф «ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УРОК» 16+
19.00 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 16+
19.40 ВСПОМНИТЬ ВСЕ 16+
20.05, 21.15 Х/Ф «ДОМ» 16+
22.25 Х/Ф «УРОКИ ФАРСИ» 16+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+
09.00 МИНТРАНС 16+
10.00 САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА 16+
11.00, 13.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО 16+
15.00 СОВБЕЗ 16+
16.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
16.55 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
18.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
19.00 ДОБРОВОЭФИРЕ 16+
20.00 100 ВОПРОСОВ ОБО ВСЕМ 16+
20.50 Х/Ф «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН» 16+
23.00 Х/Ф «ПОД ОГНЕМ» 18+

ПЕРВЫЙ



06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
06.55 ЧАСОВОЙ 12+
07.25 ЗДОРОВЬЕ 16+
08.30 ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМА 0+
09.10 «НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ» 12+
09.30 «МЕТАЛЛИОН». НАЦИОНАЛЬНАЯ
ЛОТЕРЕЯ 12+
10.15 ЖИЗНИ СВОИХ 12+
11.10 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
12.15 БУДЕМ ЖИТЬ! 16+
13.10 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+
14.25 «ГОРЯЧИЙ ЛЕД». ГРАН-ПРИ
РОССИИ-2026. ЭТАП I. КОРОТКАЯ
ПРОГРАММА 0+
15.55 Т/С «ЗНАХАРЬ» 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.00 ТОЧЬ-В-ТОЧЬ 16+
21.00 ВРЕМЯ 16+
23.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+

РОССИЯ



08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВОСКРЕСЕНЬЕ 12+
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ 12+
12.00 «КАТАСТРОФА ПОД НАРВОЙ» 12+
12.55 СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ
КОРЧЕВНИКОВЫМ 12+
14.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
15.00 ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА 16+
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ 12+
22.00 КИСЕЛЕВ 16+
22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 16+
23.00 ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР С
ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



06.00 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ 12+
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+
11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+
12.00 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+
13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+
14.00 ОДНАЖДЫ... 16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
17.00 СКАНДАЛЫ. ИНТРИГИ. РАССЛЕДОВАНИЯ 16+
19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ С ВЛАДИМИРОМ
ЧЕРНЫШЕВЫМ 12+
20.20 ТЫ СУПЕР! 10 ЛЕТ СПУСТЯ 6+
23.20 ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС.
КОСТЯ ЦЗЮ ПРОТИВ ХУЛИО СЕЗАРА
ЧАВЕСА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+
08.20 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС.
МЭННИ ПАКЬЯО ПРОТИВ ЛЕХЛО
ЛЕДВАБЫ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США
16+
09.00, 14.05 НОВОСТИ
09.05, 14.10, 17.00 ВСЕ НА МАТЧ!
ПРЯМОЙ ЭФИР
10.25 ВЕЛОСПОРТ. ТРЕК. ЧЕМПИОНАТ
МИРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ
КИТАЯ
14.55 ФУТБОЛ. ЛИГА ПАРИ. «УРАЛ»
(ЕКАТЕРИНБУРГ) – «НИЖНИЙ
НОВГОРОД». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
17.30 ФУТБОЛ. АЛЬФА-БАНК
РОССИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА.
«ДИНАМО» (МОСКВА) - ЦСКА.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
20.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.
«МИЛАН» - «АТАЛАНТА». ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
23.00 ПОСЛЕ ФУТБОЛА С ГЕОРГИЕМ
ЧЕРДАНЦЕВЫМ
23.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ.
«РЕАЛ» (МАДРИД) - «СЕВилья». ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 ДВА БОГАТЫРЯ 16+
07.25 Х/Ф «НИКОГДА» 16+
08.50 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
09.30 БУБА 16+
10.25 Х/Ф «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ
НЕУЛОВИМЫХ» 16+
11.45 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ
РОССИИ 16+
12.30 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ
НЕВОЗМОЖНОГО 16+
13.00 ИГРА В БИСЕР 16+
13.45 Д/Ф «ПАВЕЛ ЧУХРАЙ. ВСЕ
ПЕРЕХОДИТ В КИНО» 16+
14.50 Х/Ф «РУССКАЯ ИГРА» 16+
16.30 КАРТИНА МИРА С МИХАИЛОМ
КОВАЛЬЧУКОМ 16+
17.15 ПЕШКОМ... 16+
17.45 РОМАНТИКА РОМАНСА 16+
18.35 Д/Ф «МОЛИТВА НА ПЕРЕДОВОЙ» 16+
19.30, 19.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
20.25 Х/Ф «ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ» 16+
21.35 Д/Ф «РЕНЕ ФЛЕМИНГ И ДМИТРИЙ
ХВОРОСТОВСКИЙ. МУЗЫКАЛЬНАЯ
ОДИССЕЯ В ПЕТЕРБУРГЕ» 16+
23.00 Х/Ф «ОСЕННЯЯ СОНАТА» 16+

Домашний



06.30 Х/Ф «ВТОРАЯ СТОРОНА ПРАВДЫ»
16+
09.10, 09.40 МЕТОД РОГОВА 16+
10.10 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
10.25 Х/Ф «СПАСИ МЕНЯ СНОВА» 16+
14.40 Х/Ф «ТЫСЯЧА И ОДНА ЛОЖЬ» 16+
19.00 Х/Ф «ПОДАРИ МНЕ НАДЕЖДУ» 16+
23.10 ТВОЙ ДОМАШНИЙ ДОКТОР 16+
23.25 Х/Ф «ВТОРОЙ ШАНС НА
СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ» 16+

МИР



06.20 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ
ЛЮБВИ 16+
06.50 Х/Ф «СЕМЬ НЯНЕК» 16+
08.20 ДИКТОР ДЕЛАЕТ 16+
08.45 ФАЗЕНДА ЛАЙФ 6+
09.20, 10.10 Х/Ф «ИНСПЕКТОР ГАИ»
16+
10.00, 13.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ
ДЕНЬ 16+
11.05 Х/Ф «ДЕТИ ДОН КИХОТА» 16+
12.40, 13.15 Х/Ф «ЗНАХАРЬ» 16+
15.40, 18.15 Т/С «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА»
16+
21.20 Х/Ф «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ»
16+
23.15 Х/Ф «ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ» 16+

ЗВЕЗДА



06.20 Х/Ф «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ»
12+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ
16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА
12+
10.40 «МУЖИКИ». «ТЕХНИК И ШТУРМОВИК»
ДАВОДКА 16+
11.10 ИЩУ СВОИХ
12+
12.00 «ВОЙНА МИРОВ».
ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СЕРИАЛ.
«НЕОЖИДАННАЯ БИТВА. ЖИВОТНЫЕ
НА ФРОНТЕ» 16+
12.50 НЕ ФАКТ! 12+
13.20 Д/Ф «ДНЕПР НА ПРОВОДЕ»
16+
14.00 Т/С «СНАЙПЕР» 16+
18.00 ГЛАВНОЕ 16+
19.40 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО
СЫСКА» 16+

ТВ Центр



07.30 Х/Ф «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПРИЗРАК»
12+
09.30 Х/Ф «СИНИЙ ЧУЛОК» 16+
11.30 СОБЫТИЯ 12+
11.50 АНЕКДОТ-КЛУБ «НЕХМУРЫЕ ЛЮДИ»
16+
12.20 Х/Ф «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА...» 16+
14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+
15.00 Д/Ф «ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ» 16+
15.50 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
16.40 Д/Ф «ДЕЛО СОЮЗНОГО ЗНАЧЕНИЯ»
16+
17.30, 19.15, 21.10, 23.00 Х/Ф
«БЕССОННИЦА» 16+

СПАС



07.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
07.10 МЕТАНОЙЯ 12+
08.15 Д/Ф «ПЕРВОСВЯТИТЕЛИ» 0+
09.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
10.25 Д/Ф «СВЯТИТЕЛЬ МАКАРИЙ
МОСКОВСКИЙ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА»
0+
11.00 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА
12+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.30 ОТ ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ВОСКРЕСЕНИЯ
6+
16.15 Д/Ф «СВЯТИТЕЛЬ ТИХОН, ПАТРИАРХ
МОСКОВСКИЙ И ВСЕЯ РУСИ. ЦИКЛ
ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
16.50 РУССКИЙ МИР 12+
17.55 Х/Ф «ЛЮБОВЬЮ НАДО ДОРОЖИТЬ»
12+
19.40 Х/Ф «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ» 12+
21.35 ПАРСУНА С ВЛАДИМИРОМ
ЛЕГОЙДОЙ 6+
22.35 ЦИПКОВ 12+
22.45 БЕСОГОН 18+

5 канал



06.25, 07.05, 08.00, 08.50, 09.30, 10.15,
11.10, 12.05, 13.00, 13.55, 14.50,
15.45, 16.40, 17.35, 18.25, 19.20,
20.20, 21.10, 22.05, 23.00 Т/С «ИЛЬЯ
МУРОВЕЦ»
16+
09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ
12+
23.55 Х/Ф «ПО ПРОЗВИЩУ «ЗВЕРЬ»
16+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



06.00, 06.30, 15.30 НАСТОЯЩАЯ
ИСТОРИЯ
16+
07.00, 11.05, 19.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ
ЭТОМ
16+
07.55, 09.55, 13.55, 15.55, 19.55
ПОГОДА НА ОТВ
6+
08.00 СВЯТИНЫ РОССИИ
12+
09.00, 21.55 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ
НЕДЕЛИ
16+
10.00 ЛЕКЦИИ ПАВЛА
КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ
ПРАВА. БРИС ЧЕРЕПАХИН»
12+
10.25 ДНК РОССИИ
16+
10.55 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ
16+
12.05 ВОЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
16+
13.05 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ
НЕДЕЛИ
16+
13.35 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ
ЗАКОНА
16+
14.00, 22.55 Х/Ф «АЛЬПИЙСКАЯ
БАЛЛАДА»
16+
16.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ
12+
16.20 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ.
МЕТАЛЛУРГ МГ (МАГНИТОГОРСК)-
АВТОМОБИЛИСТ (ЕКАТЕРИНБУРГ)
16+
20.00 Х/Ф «КУЛЬТПОХОД В ТЕАТР»
16+
21.30 ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА
16+

ОТР



06.00 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ
12+
06.10 Х/Ф «ВОЗРАСТ ЛЮБВИ» 12+
07.45 ОТ ПРАВ К ВОЗМОЖНОСТЯМ 12+
08.00, 17.05 ПЕСТРЫЙ МИР
12+
09.00, 15.30 КАЛЕНДАРЬ 12+
09.25 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА
16+
10.20 МОЯ ИСТОРИЯ
16+
11.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
12+
11.30 ВСЕ ПО-ВЗРОСЛОМУ
12+
12.30, 14.05 Х/Ф «ЖИЛИ ТРИ
ХОЛОСТЯКА» 12+
14.00, 17.00, 21.00 НОВОСТИ
14.45 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО
12+
15.00 СВЕТ И ТЕНИ 16+
16.00 БОЛЬШАЯ СТРАНА 12+
17.35 Х/Ф «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА
ЗОРИНА» 12+
19.00 КЛУБ ГЛАВНЫХ РЕДАКТОРОВ
16+
19.45, 21.15 КИНО НА ВСЕ ВРЕМЕНА.
«ВОР» 16+
21.35 КИНО НА ВСЕ ВРЕМЕНА. «ДВА
ФЕДОРА» 12+
23.00 Д/Ф «ПОСЛЕДНИЙ МАТЕРИК» 16+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ!
16+
08.30, 12.30 НОВОСТИ
16+
09.00 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА
16+
10.00 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?
16+
11.00 НАУКА И ТЕХНИКА 16+
12.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
112 16+
13.00 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ
16+
14.00 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ»
16+
15.00 Т/С «СПЕЦЫ»
16+
23.00 ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА С ПЕТРОМ
МАРЧЕНКО 16+
23.55 Д/Ф «ВЕЛИКИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ.
ЧАСЫ» 16+

СКАНВОРД

Сканворд-игра на 20x20 сетке. Включает подсказки, изображения и пронумерованные клетки для ответов.

Подсказки (горизонтально):

- 1. Релаксация после рабочего дня
- 2. Автор романа «Милый друг»
- 3. Отдых, умиротворение
- 4. На какой реке стоит Брюссель?
- 5. Строительный материал
- 6. Лицо, получающее стипендию
- 7. Широкий овраг
- 8. Специалист по тарелочкам
- 9. Любит извергать лаву
- 10. «Отец» храброго солдата Швейка
- 11. Вязаный обтягивающий костюм
- 12. Сумеречная дымка
- 13. Воздушная булочка к чаю
- 14. Пицца для мангала
- 15. Стадион для Евгения Плющенко
- 16. Дала путеводную нить Тесею
- 17. Играл на гуслях под водой
- 18. Военный обход с флангов
- 19. Рабочее место егеря
- 20. Ответ стоматолога кариесу
- 21. Абсолютная раздетость
- 22. Тротиловая ...
- 23. Прибор настройки на волну
- 24. Рифмованный «рассказ»
- 25. Географический термин
- 26. Дикий зеленый лимончик
- 27. «Воздушные ворота» Сочи
- 28. ... болит, а сердечек плачет
- 29. Граф, министр финансов в царской России
- 30. Сделка с немедленной оплатой
- 31. Холодное оружие скифов
- 32. Оператор добычи молока
- 33. Дерево рода клен
- 34. Царство хитроумного Одиссея
- 35. Дерево для канатов
- 36. Страшный аппетит
- 37. Ему как с гуся ...
- 38. Светский щеголь из Лондона
- 39. Город в Азербайджане
- 40. Река в Чехии, Польше и Германии
- 41. Бакалея в супермаркете
- 42. Мультяшный Крош-ка
- 43. Змей, знакомый с Маугли
- 44. Салтыкова для друзей
- 45. Невольница на плантации
- 46. Зверь-падальщик песьего рода

Изображения:

- 1. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 2. Изображение пиццы.
- 3. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 4. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 5. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 6. Изображение человека, получающего стипендию.
- 7. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 8. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 9. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 10. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 11. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 12. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 13. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 14. Изображение пиццы.
- 15. Изображение стадиона.
- 16. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 17. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 18. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 19. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 20. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 21. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 22. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 23. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 24. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 25. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 26. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 27. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 28. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 29. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 30. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 31. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 32. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 33. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 34. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 35. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 36. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 37. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 38. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 39. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 40. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 41. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 42. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 43. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 44. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 45. Изображение человека, отдыхающего на природе.
- 46. Изображение человека, отдыхающего на природе.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Боеприпас. Фарс. Клоун. Кличко. Карась. Титул. Обдур. Нота. Аляска. Опись. Канва. Отбой. Тетрод. Манси. Ляля. Ива. Газета. Кашпо. Агент. Стоп. Икар. Модус. Паяц. Миледи. Юла. Цру. Локон. Дуга. Румяна. Авиабазы. ПО ВЕРТИКАЛИ: Стробоскоп. Дебош. Пицца. Войлок. Амур. Ролики. Лари. Стяг. Печенье. Емеля. Дон. Скотт. Ритмика. Иаков. Мост. Ада. Дюна. Пул. Анклав. Сани. Лама. Фурия. Азс. Сонет. Русак. Сто. Авиапочта.

УРАЛ – РОДИНА ПОКОРИТЕЛЕЙ ЭВЕРЕСТА

ЛИЧНОСТЬ

Татьяна Ковалева
Фото из архива Е. Виноградского
и «Уральского рабочего»

Самый титулованный покоритель вершин среди уральцев Евгений Виноградский – опытный альпинист, врач-терапевт высшей категории, почётный гражданин Екатеринбурга и Свердловской области – отметит 11 октября 80-летие.

Цена сенсации

А когда ему было «всега пятьдесят», Евгений Михайлович участвовал в международной миссии. О ней на Иннопроме, который состоялся в Екатеринбурге минувшим летом, он рассказал захватывающую историю.

Корни этой истории уходят в начало 1997-го, когда Евгений Виноградский в третий раз поднялся на Эверест. А всего его восхождений на высочайшую вершину мира было пять. Со стороны могло показаться, будто он только и делает, что водит людей на вершину: то Фёдора Конюхова, то осетинскую экспедицию, а в тот раз, о котором пойдет речь, – индонезийский спецназ.

Экспедиция 1997 года была особенной. Индонезия, находящаяся за тысячи километров от Гималаев, не пожалела средств на свою первую попытку покорить высочайшую точку планеты. В команду вошли лучшие из лучших – бойцы элитных воинских частей. Гидами стали трое легендарных русских альпинистов: Анатолий Букреев, Владимир Башкиров и Евгений Виноградский.

Сразу остро встал вопрос подготовки. Индонезийское руководство поначалу отмахивалось: мол, тут собраны лучшие ребята, спецназ всегда готов! Но реальность быстро расставила всё по местам.

В декабре 1996 года 40 самых крепких бойцов из жаркой страны Юго-Восточной Азии прибыли в Непал. Почти полгода они жили в горах, привыкая к высоте, совершали тренировочные восхождения. В марте 1997-го в базовый лагерь под Эверестом добрались лишь десять лучших из них.

Тень трагедии 1996 года ещё витала над склонами Эвереста. Тогда в двух американских коммерческих экспедициях погибли пять человек, при этом некоторые из них отдали по 65 тысяч долларов за право бросить вызов легендарной вершине. Но от новостей об их гибели мир словно сошёл с ума: интерес к экстремальному альпинизму тогда вырос до небес!

Отбор, как в космос

Весной 1997-го русские гиды делали всё, чтобы уберечь неопытных индонезийцев от беды. В итоге на штурм допустили лишь троих. И приняли нестандартное, дерзкое решение: установить дополнительный лагерь на вершинном гребне на высоте 8500 метров. Именно этот шаг позже спас жизни альпинистов. До и после никто не решался тратить драгоценные силы на лагерь на такой высоте.



Штурм, как и в трагической американской экспедиции, начался в полночь. На вершине группа оказалась лишь около трёх часов дня – на час позже крайнего срока для спуска. Шли медленно, с большим трудом. На Эверест взойшли восемь человек, среди них – двое шерпов, проводников из местных жителей.

По плану другие шерпы должны были доставить на высоту 8500 метров палатку, коврики, горелку и кислород, обустроить лагерь. Но все пошло не так. Евгений Виноградский вспоминает: спальных мешков не оказалось вовсе. В обычную высотную палатку набились шестером – трое индонезийцев и трое русских проводников. Еще выяснилось, что шерпы по какой-то непонятной причине унесли вниз почти все кислородные баллоны, альпинистам остались лишь два.

Евгений Виноградский рассказывает: «Помню, что залез в палатку уже в темноте, последним. Всю ночь просидел у входа, спиной к улице. Рукой нагребал с улицы снег и топил на горелке. Все трое клиентов, жутко уставшие, лежали на полу палатки. То один начинал стонать, то другой кричал и махал руками, то просто плакать». Один из индонезийцев страшно мёрз и всё время совал руки прямо в горелку, приходилось его оттаскивать. «Кислородных баллонов было всего два, мы всю ночь перебрасывали маски на того из троих индонезийцев, кто больше нуждался. А наша тройка – Букреев, Башкиров и я – провели эту ночь без кислорода», – продолжает ветеран-альпинист.

Жутчайшая была ночь, но именно благодаря ночевке в промежуточном лагере индонезийцы, никогда не видевшие снега, покорили Эверест и живыми вернулись домой.

Судьба альпиниста

После этого восхождения Евгению Виноградскому предстояла долгая,

счастливая жизнь: двое детей-врачей, четверо внуков. А вот оба его спутника не прожили и года...

С Толей Букреевым Виноградский сблизился во время двухлетнего «перманентного отбора» к экспедиции на Канченджангу – третью по высоте вершину мира. Толя хотел быть первым везде и всюду, не терял чувства юмора, повторяя: «Я – лучший альпинист среди лыжников и лучший лыжник среди альпинистов». Романтик с гитарой, он пел душевные песни и привозил друзьям рюкзак яблок из сада под Алма-Атой. По дороге домой, в деревню Коркино, он останавливался у Виноградского, они просиживали до утра, строя планы новых экспедиций.

Погиб Анатолий Букреев 25 декабря 1997 года в возрасте 39 лет под снежной лавиной во время восхождения на гору Аннапурна – десятый по высоте восьмитысячник Гималаев.

С Володей Башкировым Виноградский познакомился на отборах в первую Советскую Гималайскую экспедицию. В 1996 году они вместе сделали «дубль», покорив горы Чо-Ойю и Шиша-Пангмуна на границе Непала и Китая. Потом судьба свела их снова: работали с индонезийской экспедицией на Эвересте.

Башкиров умер во время спуска с вершины Лхоцзе – четвертом мировом восьмитысячнике – от остановки сердца 27 мая 1997 года на высоте 8200 метров. Члены команды с разрешения вдовы погребшего похоронили его там, на горе.

В ноябре 2002 года судьба вновь позвала Евгения Виноградского в Индонезию. Вместе с ним были его супруга и вдова Владимира Башкирова. Визит был организован в знак признательности индонезийских властей. Так они благодарили русских гидов за неоценимую помощь, которую те оказали первым индонезийским покорителям Эвереста.

Восхождение – не шоу

Виноградский знает цену каждому вдоху на высоте и не скрывает: кислород – штука серьёзная, его нехватка бьёт, прежде всего, по голове, порой доводя до помутнения рассудка. Сам он в своей команде такого не допускал, но видел, как это бывает.

Например, на Хан-Тенгри, что находится в массиве Тянь-Шаня, Евгений Михайлович встретил девушку, которая упрямо шла вверх, когда все спускались, а потом просто легла и не смогла встать. К счастью, альпинисты вовремя ее заметили, помогли. Эта история – напоминание о хрупкости человека перед горами.

Страх, по словам Виноградского, живёт до выхода на маршрут: ты заранее знаешь, что впереди – трудности. Но потом втягиваешься в работу, страх отступает.

По-настоящему страшно становилось лишь тогда, когда опасность была зримой и неотвратимой. Как во время восхождения на пик Победы высотой 7493 метра на Тянь-Шане: на них с шумом, похожим на грохот поезда, шла лавина. Евгений Михайлович описывал, как упал, сбросил варежки, вбил ледоруб, закрыл лицо руками, чтобы потом можно было дышать в ладони. Рюкзак унесло вместе со всем содержимым...

О современном «коммерческом» альпинизме на Эвересте Виноградский говорил однозначно: восхождение – не шоу. Да, можно довести туда почти любого, если дать ему страховку, кислородные баллоны и шерпов, которые будут тащить груз. Но это, по убеждению легендарного уральца, не альпинизм. Даже рядом с опытным проводником человек должен владеть ситуацией и уметь принимать решения в критический момент. А когда весь путь провесили верёвками, на которых уже «висят» сотни туристов, происходящее теряет дух настоящего восхождения – тот самый, ради которого и идут в горы.

КОНФЕТКА – НЕ СПАСЕНИЕ ОТ СТРЕССА

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

«Альфа-Биом»

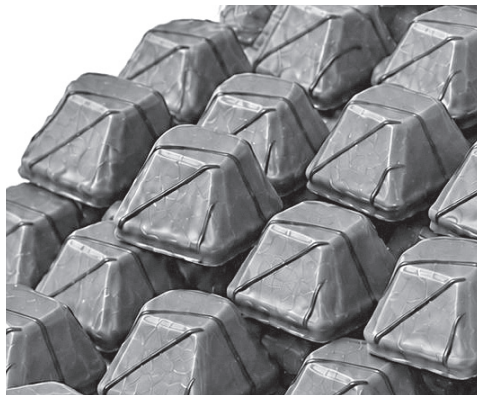
Когда человек устал, раздражён и находится на пределе, рука часто тянется к сладкому, кофе, бокалу вина... На несколько минут они действительно могут дать ощущение облегчения. Но такая еда работает против человека, усиливая скачки сахара, тревожность, изжогу, бессонницу, и ещё сильнее раскачивает нервную систему.

Какие продукты и напитки действительно могут поддержать организм при стрессе? Главное – не ждать от еды эффекта таблетки. Ни один продукт не исключит стресс мгновенно и не заменит сон, отдых, лечение тревожного расстройства или работу с хроническим перенапряжением. Но питание может влиять на то, как организм переносит стресс.

Если всё раздражает, самый простой шаг – нормально поесть. Голодный мозг гораздо хуже переносит эмоциональную нагрузку. При раздражительности может помочь приём пищи с белком и сложными углеводами. Например, гречка или овсянка с яйцом, рыба с крупой и овощами, творог с ягодами и орехами, ломоть цельнозернового хлеба с отварной индейкой.

Белок важен потому, что из аминокислот организм строит биологически активные вещества, участвующие в работе нервной системы. Сложные углеводы нужны как ровный источник энергии.

Второй полезный антистресс-набор – продукты с магнием и калием: гречка, овсянка, бобовые, зелень, орехи, семечки, бананы, какао без избытка сахара.



Они участвуют в работе мышц, нервной системы и обменных процессов.

Третий вариант – жирная рыба как источник омега-3: лосось, скумбрия, сельдь, сардины. Но омега-3 – не экстренная помощь «от нервов», а часть регулярного питания.

Отдельно врачи выделяют кисломолочные продукты: йогурт без избытка сахара, кефир, простоквашу. Кишечник и нервная система постоянно обмениваются сигналами, поэтому состояние желудочно-кишечного тракта может отражаться на самочувствии. А молочные продукты регулируют работу ЖКТ.

Из напитков в момент раздражения лучше выбирать воду, тёплый некрепкий травяной чай, какао без большого количества сахара или кисломолочный напиток комнатной температуры. Кофе и крепкий чай не запрещены. Но если человек тревожный, плохо спит, ощущает сердцебиение, дрожь, изжогу или «ком» в желудке, избыток кофеина может усилить проблему.

Сладкое тоже плохо работает как антистресс. Шоколад может дать удовольствие, особенно если это небольшая порция качественного тёмного шоколада после еды. Но если нервная система перегружена, не стоит добавлять ей «сахарные качели».

МАЗЬ, ГЕЛЬ ИЛИ КРЕМ: ЧТО ЛУЧШЕ?

ПРО ЛЕКАРСТВА

stolichki.ru

В аптеке часто можно видеть препарат в разных формах: мазь, крем, гель. Действующее вещество одинаковое, есть ли разница между ними?

С наружными средствами легко запутаться. Кажется, что главное – действующее вещество. Но основа препарата тоже важна. Она влияет на распределение средства по коже, ощущение после нанесения, увлажняющие свойства и то, насколько удобно использовать препарат на конкретном участке тела. Форма препарата влияет и на то, как действующее вещество высвобождается и проникает в кожу.

Одно и то же действующее вещество может использоваться на разных локализациях, например, на лице, руках, волосистой части головы, сухих локтях или в кожных складках. Плотная жирная текстура может быть удобна на сухой коже, но мешать на волосистой части головы.

Мазь имеет плотную и жирную основу. Она дольше остается на коже, плохо смывается водой, может образовывать защитную пленку, которая уменьшает потерю влаги. Благодаря этому мази чаще используют при сухости, трещинах, выраженном шелушении, некоторых хронических заболеваниях кожи.

Крем – более легкая форма на основе воды и жировых компонентов. Он легко распределяется, быстрее впитывается, оставляет менее выраженное ощущение жирности. Крем может подойти для большинства бытовых ситуаций, когда есть умеренная сухость, кожа не слишком жирная, нужно нанести средство

утром или днем и не испачкать одежду.

Гель производится на водной или водно-спиртовой форме с загустителем. Он не оставляет выраженной жирной пленки, быстро распределяется. Удобен при жирной коже, на волосистых участках, при нанесении днем, под одежду или на большие зоны. В форме геля часто выпускают средства от боли, зуда, воспаления, косметические и дерматологические продукты, которые не должны оставлять жирных следов.

В любом случае форму препарата должен рекомендовать врач. Рассказывает провизор Наталья Тимохина: «Препараты с одинаковым действующим веществом могут различаться по концентрации, вспомогательным компонентам, допустимой области применения и возрастным ограничениям. Особенно внимательно нужно выбирать средства для лица, век, слизистых оболочек и поврежденной кожи».

При чувствительной коже важна не только форма, но и состав. Стоит выбирать средства без отдушек, спирта и потенциально раздражающих компонентов, если кожа склонна к покраснению и жжению. Если речь идет о лекарственном препарате, особенно гормональном, противогрибковом или антибактериальном, важно смотреть инструкцию и назначение врача. Нельзя автоматически заменять крем на мазь или гель только потому, что действующее вещество совпадает».

Вывод: универсальной формы лекарства не существует. Правильный выбор зависит от участка нанесения, состояния кожи, времени применения и того, насколько комфортно человеку пользоваться средством регулярно.

ДИВЕРТИКУЛЫ КИШЕЧНИКА

СОВЕТЫ ВРАЧА

«Мое здоровье»

Дивертикулы есть у многих людей, но в большинстве случаев никак не влияют на самочувствие. Проблемы начинаются, когда один воспаляется и развивается дивертикулит.

Мария Исайкина, врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры факультетской терапии Первого МГМУ им. Сеченова объясняет, почему это происходит, какие симптомы говорят о воспалении, можно ли снизить риск его развития с помощью образа жизни.

Дивертикулы – это выпячивания (карманы) в стенке органа, которые чаще локализируются в толстой кишке. Главная причина возникновения дивертикулов – повышенное давление внутри кишечника в сочетании со слабостью его стенок.

Одним из факторов, способствующих развитию дивертикулеза, считается питание с недостаточным количеством пищевых волокон. При нехватке клетчатки каловые массы становятся твердыми, перистальтика кишечника ухудшается, что ведет к повышению давления в

просвете кишки и образованию дивертикулов.

Уровень физической активности также важен. Недостаток движения замедляет работу кишечника и ухудшает его опорожнение. Это может повысить риск появления дивертикулов.

Возраст также относится к факторам риска. У людей младше 40 лет дивертикулы встречаются редко, с возрастом их распространенность возрастает. Они обнаруживаются более чем у половины лиц старше 60 лет.

В большинстве случаев дивертикулы бессимптомны. Человек может прожить всю жизнь и не знать о них, пока не сделает колоноскопию или КТ. Иногда они могут вызывать легкие спазмы или вздутие. Но дивертикулы иногда воспаляются – развивается дивертикулит. В дивертикул может попасть кусочек пищи. Он застревает в узком отверстии, это создает условия для размножения бактерий и развития воспаления. Стенка органа отекает, может возникнуть небольшой разрыв.

Дивертикулит сопровождается выраженными симптомами: боль в левой подвздошной области, поскольку чаще дивертикулы расположены в сигмо-

видной кишке. Болевые ощущения постоянные и усиливаются при движении и пальпации.

Повышение температуры тела до 37-38 градусов. Чаще возникает запор, реже – диарея. Дополнительно могут появляться тошнота, рвота, нарушения мочеиспускания и локальное напряжение мышц живота.

Немедленно вызывайте скорую помощь, если боль в животе сопровождается «кинжальной» болью – резкой, внезапной и очень сильной, она может быть признаком перфорации кишечника; температурой выше 38,5 градуса, сопровождающейся ознобом; частой рвотой, которая не приносит облегчения, и если в рвотных массах есть кровь; кровью в стуле или стул дегтеобразный; сильным вздутием живота и полным отсутствием стула и газов – это может указывать на кишечную непроходимость; резкой слабостью, обморочным состоянием, бледностью и холодным липким потом – симптомы могут возникать при внутреннем кровотечении или тяжелой инфекции. Эти признаки указывают на серьезные осложнения дивертикулита, которые требуют неотложной медицинской помощи.

Бессимптомный дивертикулез не требует приема лекарств. Важно правильно питаться, пить достаточно воды и заниматься физической активностью, чтобы не допустить воспаления. В рационе должно быть достаточно клетчатки – углеводов растительного происхождения, которые стимулируют работу кишечника.

Основные источники клетчатки: овощи и фрукты – морковь, свекла, кабачки, брокколи, яблоки, груши, ягоды, цитрусовые; хлеб из муки грубого помола, овсянка длительной варки, гречка, бурый рис, перловка; бобовые – фасоль, чечевица, горох; орехи и семечки; отруби – концентрированный источник клетчатки, который следует добавлять постепенно.

При увеличении количества клетчатки важно пить достаточно жидкости. При недостатке жидкости большое количество клетчатки может усилить запор и способствовать образованию твердых каловых масс.

Придерживаясь здорового образа жизни, регулярно наблюдаясь у врача и зная симптомы обострения, можно свести риск воспаления дивертикул к минимуму.

ГОТОВИМ ТЕПЛИЦУ К ЗИМЕ

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

www.botanichka.ru

Когда снят урожай, хочется сразу закрыть теплицу до весны. Но от того, что вы сделаете в ней осенью, зависит, начнут ли томаты болеть с первых недель следующего сезона, переживёт ли поликарбонат снегопады.

Выдерните оставшиеся растения, соберите опавшие листья. Старую мульчу из соломы, травы или опилок тоже лучше убрать: за лето под ней скапливаются споры грибов, слизни и личинки вредителей.

Особенно тщательно убирайте растения, которые летом болели. Постарайтесь не оставить в теплице ни одного листа. Многие возбудители и вредители зимуют на растительных остатках. Паутинный клещ, например, прячется в сухих листьях и щелях конструкции, а возбудитель кладоспориоза сохраняется и на каркасе, опорах и шпагате.

Старый шпагат, одноразовые клипсы и изношенные сетки снимите и выбросьте, на их волокнах остаются споры и засохшие частицы листьев, которые практически невозможно отмыть. Деревянные колья после сезона с сильным фитотрофозом разумнее заменить, пористая древесина плохо поддаётся очистке.

Когда внутри ничего не осталось, можно браться за мойку. Двигайтесь сверху вниз: сначала крыша изнутри и верхние части каркаса, потом стены, опоры и стеллажи, в самом конце – нижние направляющие и углы. Для мытья поликарбоната лучше всего подходят тёплая вода, мягкая губка или ткань и мягкое моющее средство, например, раствор хозяйственного мыла или средство для посуды.

Поликарбонат легко царапается, а снаружи лист покрыт защитным слоем от ультрафиолета. Если этот слой повредить, пластик начнёт мутнеть и становиться хрупким. Поэтому металлические щётки, абразивные порошки, растворители и агрессивная химия не годятся.

Снаружи смойте с покрытия землю, листья и налёт, мох аккуратно уберите мягкой щёткой. Обязательно прочистите стыки листов, нижние направляющие, водостоки и желоба, если они есть, чтобы вода не замерзала в них зимой. Многоразовые клипсы, колышки, шпалеры и инструмент, которым работали в теплице, вымойте отдельно в ведре с тем же мыльным раствором и хорошо просушите.

После мойки оставьте двери и форточки открытыми на день, чтобы теплица как следует высохла. Если закрыть её мокрой на холодную осеннюю ночь, сырость в углах и на стыках задержится надолго, быстро появится плесень.

Если за сезон растения почти не болели, хорошей мойки достаточно. Основная часть инфекции уходит вместе с грязью и растительными остатками. Другое дело, когда фитотрофоз или кладоспориоз прошли по теплице всерьёз. Тогда после механической очистки поверхности можно обработать средством, разрешённым для дезинфекции теплиц, строго по инструкции, в средствах защиты и с последующим проветриванием.

Серную шашку не стоит считать обязательной процедурой. При горении выделяется сернистый газ, который вместе с влагой разъедает металлические детали. Если всё же решите её использовать, сначала убедитесь, что ваша конструкция это допускает.

НЕ ТЕФЛОН СТРАШЕН, А ЕГО ПЕРЕГРЕВ

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Рустем Садыков, врач-гастроэнтеролог, г. Курган

На какой сковороде безопаснее готовить

Чугун, нержавейка, алюминий, керамика или антипригарное покрытие – во круг выбора сковороды сегодня немало споров. Одни полностью отказываются от тефлона, другие боятся алюминия, третьи считают безопасной только тяжёлую чугунную посуду.

Для организма зачастую важнее не название материала на упаковке, а состояние посуды и температура, до которой её нагревают. Исправная современная сковорода с антипригарным покрытием при нормальном использовании не превращает еду в токсичную. Проблемы начинаются, когда пустую посуду долго раскаляют, покрытие сильно повреждено, или масло регулярно доводят до дыма.

Для тушения наиболее универсальным вариантом остаётся нержавеющая сталь. Она подходит для овощей, мяса, соусов и длительного приготовления. Хороший вариант – посуда с качественной эмалью: покрытие отделяет пищу от металла и подходит даже для кислых продуктов, например, блюд с томатами.

Чугун хорошо удерживает тепло и подходит для жарки и тушения, но требует ухода. При приготовлении кислых блюд в необработанном чугуне в пищу может переходить больше железа, поэтому томатные и другие кислые соусы лучше долго не держать в такой посуде.

Антипригарная сковорода удобна для яиц, рыбы, овощей и блюд, где



хочется использовать меньше масла. Но её лучше применять на умеренном огне, не раскалять пустой и менять, когда покрытие заметно отслаивается или сильно повреждено.

Для желудочно-кишечного тракта гораздо важнее, что именно и как долго человек жарит. Большое количество жира, сильно зажаренная корочка, масло, которое дымится, многократно использованный жир могут усиливать тяжесть, тошноту, изжогу и дискомфорт. При сильном и длительном нагревании жиры окисляются, в слишком зажаренной пище образуется больше продуктов термического разрушения.

Не существует идеальной сковороды, которая сделает питание полезным. Самый безопасный вариант – исправная посуда, умеренная температура и отсутствие привычки постоянно жарить пищу до тёмной корочки. Техника приготовления зачастую важнее материала самой сковороды.

СОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ: КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ С РЕЦЕПТОМ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

rskrf.ru

Ну что сложного: смешал фарш, слепил, поджарил. Но у одного они получаются сухими, у другого разваливаются на сковороде, у третьего «чего-то не хватает». Как приготовить идеальный фарш?

Один вид мяса или смесь? Чистая говядина даёт насыщенный вкус, но котлеты получаются сухими. Чистая свинина сочная, но вкус получается «плоским». Смесь разных видов мяса – путь к балансу. Свинина отвечает за жир и влагу, говядина – за аромат и структуру. Курица и индейка отлично работают в паре с небольшим количеством свинины – так они не пересыхают.

Степень помола. Слишком мелкий фарш теряет способность удерживать сок, котлета становится плотной и сухой. Используйте крупную решетку мясорубки. Крупные частицы сохраняют волокна, выделяется больше сока.

Хлебный мякиш, размоченный в молоке, овсяные хлопья или панировочные сухари впитывают мясной сок и удержи-

вают его внутри. Можно добавить тертые овощи, например, кабачок.

Яйцо – не всегда друг. Его принято считать «связующим» компонентом, но в больших количествах оно делает фарш «резиновым». Если хотите нежную текстуру, можно добавить только один белок.

Отбивание. После смешивания ингредиентов возьмите фарш в руки и несколько минут с силой бросайте его обратно в миску. Это заставляет белки мяса образовывать вязкую сетку, так котлета держит форму и остается пышной.

Охлаждение перед жаркой. Накройте готовый фарш пленкой и уберите в холодильник на 30-60 минут. Жир слегка застынет, котлеты будут лучше держать форму, сок останется внутри.

Правильно жарить. Сковорода должна быть хорошо разогрета. Так на поверхности котлеты быстро образуется корочка, которая удерживает сок внутри. Не переворачивайте котлеты часто, дождитесь, пока одна сторона схватится, только потом переворачивайте. Если котлеты толстые, после румяной корочки с двух сторон убавьте огонь, накройте крышкой и доведите до готовности несколько минут.



ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ С КАБАЧКОМ

Потребуется: фарш из мяса по вашему выбору – 600 г, кабачок – 200 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., белок одного яйца, свежая петрушка – небольшой пучок, соль и перец – по вкусу, манка – при необходимости.

Приготовление: кабачок натереть и отжать лишнюю жидкость. Смешать фарш из индейки, кабачок, тертую морковь, мелко нарезанный лук, яйцо, петрушку, соль и перец. Если масса слишком влажная, добавить немного манки. В пароварке довести воду до кипения, сформировать котлеты и готовить на пару 25-30 минут.

КОТЛЕТЫ С ЯБЛОКОМ

Потребуется: фарш по выбору – 500 г, яблоко – 1 шт., петрушка – по вкусу, чеснок – 2 зубчика, яйцо – 1 шт., соль, перец, щепотка паприки.

Приготовление: яблоко очистить, натереть, через пару минут отжать сок. Петрушку мелко порубить, чеснок измельчить. В миске взбить яйцо, добавить яблоко, зелень, чеснок, соль, перец и паприку. Выложить фарш, тщательно перемешать. Мокрыми руками сформировать небольшие котлеты, накрыть пленкой и убрать в холодильник на пару часов. Жарить на среднем огне по 3-4 минуты с каждой стороны.



НОВЫЕ ЗНАНИЯ – НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ В ЖИЗНИ

ИНИЦИАТИВА

Ольга Рыбакова,
Муниципальное объединение библиотек города Екатеринбурга
Фото из архива редакции

Муниципальное объединение библиотек Екатеринбурга объявляет набор в университет неформального образования «Активные старшие» для горожан старше 60 лет.

Чтобы стать студентом, не нужно сдавать экзамены. Достаточно выбрать один или несколько факультетов и площадку – библиотеку, где будут проходить занятия, а затем зарегистрироваться на сайте проекта или записаться по телефону библиотеки.

Факультет финансовой грамотности. Для тех, кто хочет знать, как не попасться на уловки мошенников и не остаться без сбережений. Слушатели получают практические советы, как снимать наличные в магазинах, как преумножить сбережения, как получить консультации врачей, сидя дома. Приобретут навыки использования искусственного интеллекта.

Факультет правовой грамотности. Слушателей ждут занятия на темы: «XXI век: покупки на маркетплейсах без рисков», «ЖКХ без нервов», «Бытовые услуги: как не попасть к недобросовестному мастеру».

Факультет цифровой культуры. Слушатели вместе с преподавателем сделают «уборку» в своем смартфоне, разберутся с видами цифровых данных и облачными хранилищами.

Факультет здоровья. Занятия посвящены профилактике деменции. Лекции дополняют игры для профилактики когнитивных расстройств.

Факультет психологии. Полезные знания для тех, кто хочет жить в гармонии с собой и окружающими. Как управлять эмоциями и справляться с тревогой. Как научиться слушать своё тело. Где найти ресурсы, чтобы сохранить интерес к жизни.

Факультет журналистики. Познакомит с основами печатной и цифровой журналистики, поможет каждому самостоятельно написать и опубликовать статью в газете «Пенсионер».

Факультет литературы. Даст возможность узнать о лучших авторах и произведениях XIX-XXI веков и поделиться впечатлениями с единомышленниками.

Факультет искусств. Для тех, кто хочет погрузиться в классическое и современное искусство.

Все занятия проводятся бесплатно с октября по декабрь. Их ведут эксперты Сбера, Центра защиты потребителей, Благотворительного фонда СКБ Контур, Свердловского областного центра общественного здоровья и медпрофилактики, газеты «Пенсионер», волонтеры Всероссийского общественного



Занятия в школе журналистики «Пенсионера»

движения «Волонтеры-медики» и специалисты Муниципального объединения библиотек

Площадки университета: Центральная городская библиотека им. А.И. Герцена (ул. Чапаева, 5; тел.: (343) 257-84-08); библиотека №6 (ул. Белореченская, 26, тел.: (343) 235-71-15); библиотека №15 (ул. Билимбаевская, 33, тел.: (343) 322-81-70); библиотека №17 (пр. Ленина, 70; тел.: (343) 374-23-35); библиотека №24 (ул. Бажова, 162; тел.:

(343) 254-29-80); библиотека №26 (ул. Белинского, 163Б, тел.: (3430 221-71-34); библиотека №28 им. М. Горького (ул. Ильича, 20, тел.: (343) 338-39-92), библиотека №31 (пер. Ремесленный, 7, тел.: (343) 256-48-99); библиотека №40 (ул. Ст. большевиков, 18, тел.: (343) 352-11-61); библиотека №41 (ул. Донбасская, 20, тел.: (343) 333-45-93); библиотека №42 (ул. Шефская, 96, тел.: (343) 333-72-74).

Сайт проекта: active.ekmob.ru.

ПОДПИСКА НА «ПЕНСИОНЕР», НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

ВАЖНО!

Читатели уже не раз спрашивали нас, когда начнется почтовая подписка на любимую газету на 1-е полугодие 2027 года. Пока редакция решает организационные вопросы с «Почтой России», мы предлагаем давним друзьям газеты воспользоваться современным способом подписки.

Он, кстати, заметно дешевле, чем традиционная подписка в почтовом отделении. И ходить никуда не придется, это особенно удобно тем читателям, которые по разным причинам редко выходят из дома.

Тем, кто владеет навыками оплаты услуг через приложение банка в личном смартфоне, сделать это будет нетрудно. А тем, у кого такой возможности нет, необходимо попросить помощи у родных и близких. Не стесняйтесь загрузить их «непосильной» работой, поверьте, оплата услуги через смартфон займет у них не более минуты драгоценного времени. Вы больше читаете этот текст!

Итак, подписка на «Пенсионер» с

помощью смартфона на 1-е полугодие 2027 года составляет 900 рублей. Последовательность действий:

- Зайти в онлайн-приложение вашего банка, открыть сканер QR-кода и навести на QR-код, который указан в этом тексте.
- Этот код переведет вас на страничку

компании ООО «Истоки» – издателя нашей газеты. В назначении платежа вводим: за подписку газеты «Пенсионер» на 1-е полугодие 2027 года, указываем свой адрес, куда будет доставляться издание, свои фамилию, имя, отчество. Нажимаем «продолжить».



- Вводим сумму – 900 рублей, нажимаем «оплатить».

После завершения электронной подписки желательно позвонить в редакцию и сообщить о том, что вы подписались. Это нужно, чтобы мы проконтролировали правильность данных, по которым будем доставлять свежие номера газеты.

Звоните по тел.: **+7 995-743-10-48**, в рабочие дни с 10 до 12 часов.

Подписывайтесь, друзья!

Редакция
Фото: su.mgpru.ru

6+ **НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф** **Пенсионер**
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: **П3196**

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

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

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

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

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 06.10.2026 г. Дата производства 06.10.2026 г. Выход в свет 07.10.2026 г.
Тираж 5 200 экз. Заказ 6212

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

