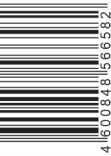
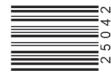


ТВПРОГРАММА
с 20 по 26
октября

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 42 (1272)

15 ОКТЯБРЯ 2025 г.

Дежурный
по номеруЧто вас больше
всего удивляет
в подрастающем
поколении?Ваши звонки принимаются
с 16 по 21 октября.
Звоните
с 10 до 16 часов.8-912-229-31-01
Мария Михайловна
Волкова

СИНОПТИКИ – О ВОЗМОЖНЫХ АНОМАЛИЯХ ПРЕДСТОЯЩЕЙ ЗИМЫ

СТУДЕННЫЙ ЯНВАРЬ И КОЕ-ЧТО ПОХУЖЕ

По материалам сайтов aif.ru, e1.ru, wisemeteo.com, pogoda.mail.ru

Глобальное потепление уже кардинально изменило климат России. Погода дестабилизировалась: в ближайшие годы нас ждет не только экстремальная жара, но и кое-что похуже.

О том, что начало 2026 года выдастся очень холодным, рассказал научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд.

«Январь 2026 года будет очень холодный, давно такого не было. Ожидается температура на 4 градуса ниже нормы, а если бы мы использовали старую норму, то и вовсе на 6-7», – рассказал эксперт.

Под старой нормой руководитель Гидрометцентра имел в виду наблюдения середины и конца прошлого века. С тех пор климат серьезно изменился: данные с более трех тысяч климатических станций показывают, что общемировая средняя температура медленно, но неизменно растет. И чем ближе к полюсам, тем быстрее. Особенно это заметно в умеренных широтах.

Ученые больше всего тревожат не сами показатели, которые за 4,5 млрд лет истории Земли бывали и выше, а именно темпы роста. «По данным исследований палеоклиматологов и физиков, в нашей истории были ситуации, когда средняя глобальная температура была выше или ниже, чем нынешняя, более чем на 10

градусов. То есть встречались и периоды оледенения, и периоды тропической жары. Например, на севере Якутии находят кости мамонта – это главнейшее доказательство того, что когда-то там были тропики. Но никогда еще за весь период скорость потепления не была такой значительной. И именно это вызывает главные опасения. Когда изменения климата происходят за сотни, тысячи лет, то происходят и естественная адаптация, переселения людей и миграции животных. Сейчас адаптироваться придется быстрее», – рассказал Вильфанд.

Но как очень холодный январь может быть вызван глобальным потеплением? На это Роман Вильфанд ответил, что глобальное потепление заметно в средних значениях. А локально оно приводит к дестабилизации погоды: «нормальная» погода повторяется все реже, а «экстремальные» явления, вроде длительной жары или засухи, или, наоборот, аномального холода или затяжных дождей – все чаще.

Более того, помимо увеличенной частоты экстремальных явлений, усиливается и их эффект. «Например, раньше не было такой интенсивности осадков», – заявил эксперт.

В нынешнем июле во многих регионах России шли дожди, которые по всем параметрам походили на настоящие тропические, буквально стена воды. Таких событий раньше не было. Многие из таких погодных явлений приводят к опасным для общества последствиям:



длительные дожди затапливают города, а жара очень негативно сказывается на здоровье людей.

«К изменениям климата придется адаптироваться. И сейчас во всех министерствах и ведомствах нашей страны уже намечены планы, которые помогут минимизировать негативные последствия изменений климата, а также использовать и позитивные факторы от них», – резюмировал Вильфанд.

А какой прогнозировали синоптикина предстоящую уральскую зиму? Согласно ему, температурный фон большей части холодного периода будет соответствовать норме, в отличие от теплой зимы прошлого года.

Декабрь. Первый месяц зимы будет холоднее, чем декабрь прошлого года. Средний температурный показатель составит -4 градуса. По предварительным расчетам, максимальная температурная

отметка наступит с 8 декабря. По поводу большого количества осадков в этом месяце можно не беспокоиться, их ожидается не более 9 дней.

Январь. Средину зимы принесет не свойственную сезону погоду. Средняя температура месяца будет колебаться на уровне -7 градусов. Ожидается, что самым теплым днем станет 2 января с температурой +2 градуса, самым холодным днем – 24 января, когда температура составит -19 градусов. Осадков в январе будет немного. В основном они предвидятся в период с 7 по 10 января.

Февраль будет очень холодным. Средняя температура месяца составит -10 градусов, что ниже февраля зимы прошлого года на 2 градуса. Осадки в феврале ожидаются в период с 6 по 14 февраля.

Но реальную погодную картину, как известно, мы увидим лишь «по факту».

ВЫЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗ БЕЗ ОПЕРАЦИИ ВОЗМОЖНО

в многопрофильном медицинском центре «Ангио Лайн»

«Ангио Лайн» уже 15 лет специализируется на вопросах сосудистой патологии. У нас работают флебологи с опытом более 25 лет, доктора медицинских наук и врачи высшей категории. В арсенале – новейшее оборудование для диагностики и лечения варикоза.

Используем все, сертифицированные в РФ, методы лечения варикозной болезни: биоклей VenoSeal, радиочастотная облитерация (РЧО), лазерная

коагуляция (ЭВЛК), все виды склеротерапии, термокоагуляция.

- Лучим даже запущенные случаи варикоза.

- Работаем с пациентами с тяжелой сопутствующей патологией (в том числе с онкологией).

- Оказываем помощь после предыдущих неудачных случаев лечения.

- Бесплатное наблюдение у сердечно-сосудистого хирурга в течение 6 месяцев после операции.



- Возможно пройти лечение в рассрочку, работаем по полисам ДМС.

Кроме того, мы предоставляем «Альтернативное мнение флеболога» — любой человек, получивший назначение на операцию в другом медицинском центре, может получить второе мнение эксперта совершенно бесплатно!

Не откладывайте заботу о своем здоровье на потом, записывайтесь на консультацию уже сегодня!

Запись на прием: 8 (343) 304-63-46

www.mc-angio.ru

г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 86 (ост. Большая), ул. Сиреневый бульвар, 8

Реклама. Л041-01021-66/00351875 от 12.07.2018; ООО Медицинский центр «АНГИО ЛАЙН» ИНН 6679072359 ОГРН 1156658027228

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

А ВЫ ЕЖЕГОДНО ПРОВЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?

ДОСТОВЕРНО

Мария Волкова

Значение зрения переоценить невозможно. Более 70% информации извне человек получает именно с помощью глаз. О том, почему молодеют офтальмологические заболевания и как защитить свое зрение, рассказали уральские врачи.

Общая картина

Заболевания глаз, как отмечает заместитель генерального директора по научно-клинической работе Екатеринбургского центра МНТК «Микрохирургия глаза», врач-офтальмохирург высшей категории, доктор медицинских наук Вячеслав Пономарев, неумолимо молодеют. На здоровье хрусталика влияют различные факторы, например повышенное воздействие ионизирующего излучения и особенностей профессии, требующей постоянной концентрации зрения на близкой дистанции.

Использование компьютера и гаджетов давно вышло за рамки исключительной профессиональной деятельности. Естественно, чрезмерное увлечение электроникой не проходит бесследно. У детей, как отмечает заведующая отделением медицинской реабилитации №1 медицинского центра «Бонум», врач-офтальмолог Олеся Попова, на фоне именно зависимости от гаджетов могут формироваться ранняя миопия – близорукость, синдром «сухого глаза» и косоглазие. Ответственность за здоровье подрастающего поколения должны взять старшие, демонстрируя бережное отношение к здоровью на своем примере.

Негативные физиологически изменения в глазу могут быть спровоцированы также вредными привычками, плохой экологией, вредными условиями труда

или травмами, хроническими заболеваниями. В частности, диабет и гипертония, распространенные в пожилом возрасте, требуют внимательного отношения к здоровью глаз.

Рост влияния негативных факторов закономерно ведет к увеличению числа пациентов у врачей-офтальмологов. Это требует от системы здравоохранения слаженной работы. «В Свердловской области организация помощи пациентам с проблемами органов зрения налажена очень хорошо», – отметил В. Пономарев.

Основные угрозы зрению

Среди глазных болезней главными «врагами» населения по сей день остаются катаракта, глаукома и диабетическая ретинопатия. Но, например, профилактика диабетической ретинопатии в нынешнем году в нашем регионе заметно шагнула вперед. «При выявлении у пациентов изменений глазного дна офтальмологи поликлиник направляют их в специализированные лечебные учреждения, – уточнил В. Пономарев. – Там в кратчайшие сроки производится весь комплекс диагностических обследований, назначается лечение – от лазерной коагуляции сетчатки и до хирургии».

Пациенты с глаукомой на тех территориях, где имеются поликлиники с соответствующим оборудованием, могут безвозмездно измерять внутриглазное давление в момент обращения. При повышении нормативных показателей можно попасть к специалисту. Медицинская помощь в рамках территориальной программы государственной гарантии доступна в кратчайшие сроки. «С ростом в регионе выявляемости заболеваний растёт и охват медицинской помощью», – заключил В. Пономарев.

Особенность глаукомы – в том, что подвержены ей все, даже дети. Группы риска существует – это люди с соответствующей наследственностью, хроническими заболеваниями, но они – лишь

Для профилактики офтальмологических заболеваний важно:

- Правильно питаться: меню должно быть сбалансированным, содержать витамины и микроэлементы;
- Соблюдать правильный режим зрительной нагрузки: работая за компьютером, делайте перерыв каждые 1,5 часа, ежедневно выполняйте гимнастику для глаз;
- Проходить диспансеризацию;
- Своевременно обращаться к офтальмологу и соблюдать его рекомендации.



частью множества пациентов. Глаукома долгое время может никак не проявлять себя до той стадии, когда человек безвозвратно теряет зрение. «На этом этапе офтальмолог может предложить только органосохранную операцию или временную хирургию, которая позволит на время снизить внутриглазное давление», – подчеркнул В. Пономарев. Он рекомендует людям старше 40-45 лет ежегодно измерять внутриглазное давление, особенно при наличии миопии или общих соматических заболеваний.

У населения более старшего возраста заболеваемость органов зрения носит

разнообразный и специфический характер. Помимо тройки самых распространенных заболеваний пожилые люди часто подвергаются возрастной макулярной дегенерации. По словам В. Пономарева, тревожный сигнал – жалобы на сложности в чтении из-за того, что текст искажается и расплывается. «Это говорит о том, что у пациента может быть заболевание центральных отделов глазного дна, что требует незамедлительного диагностического обследования», – объяснил врач.

Главные меры профилактики заболеваний глаз – регулярное посещение офтальмолога и своевременная диагностика.

«БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ» НА ПОРТАЛЕ «ГОСУСЛУГИ»

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Новая жизненная ситуация «Бесплатная юридическая помощь» запущена на портале госуслуг. Она помогает социально незащищенным категориям граждан решить такие вопросы, как назначение и перерасчет пенсии, предоставление малоимущим субсидий на оплату жилья и многие другие.

Цифровизация госуслуг – один из приоритетов национального проекта «Экономика данных», который курирует вице-премьер – руководитель Аппарата Правительства РФ Дмитрий Григоренко.

Новая жизненная ситуация позволяет записаться на бесплатную консультацию юриста в каждом регионе страны, узнать адрес ближайшего государственного юридического бюро и выбрать удобное время визита.

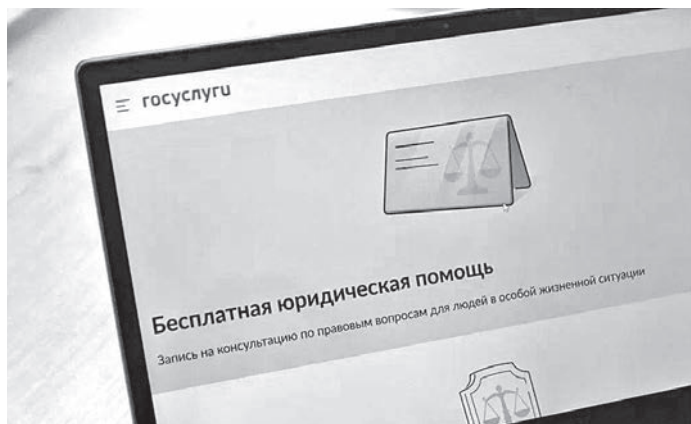
«Благодаря жизненным ситуациям люди тратят минимум времени на решение своих вопросов – реже ходят по инстанциям и заполняют меньше

документов. А также получают готовый план действий и исчерпывающую информацию, как решить свой вопрос. Такой комплексный подход очень важен для людей, которые нуждаются в юридической защите. Жизненная ситуация «Бесплатная юридическая помощь» запущена на портале «Госуслуги» для обеспечения социально незащищенных граждан юридической поддержкой оперативно и безопасно», – сказал Д. Григоренко.

Сервис позволяет получить весь комплекс необходимых юридических услуг в одном месте, без заполнения лишних документов и визитов в инстанции.

Гражданину достаточно описать свою проблему. Заявление на предоставление помощи будет заполняться автоматически на основе данных, которые уже есть в государственной системе. После этого профессиональные государственные юристы дадут консультацию и при необходимости составят правовые документы, что поможет защитить интересы гражданина в суде.

Новая жизненная ситуация поможет



гражданам избежать мошенничества, связанного с оказанием бесплатной юридической помощи. Сервис доступен в каталоге жизненных ситуаций на главной странице портала «Госуслуги». Каталог включает 37 федеральных жизненных ситуаций. Каждая из них объединяет

в среднем по 17 госуслуг, которые связаны одной темой. Например, выход на пенсию и многие другие. До конца 2025 года запланировано запустить еще 33 федеральные жизненные ситуации.

«Национальные проекты России»

«ПЛАТИТЬ УЛЫБКОЙ НЕ ХОЧУ...»

ОБЪЯСНЯЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Елена Зинковская

Как показывает практика, некоторые пенсионеры не понимают и не принимают современные способы оплаты, считают, что их обманывают, над ними надсмехаются.

Вот какое письмо пришло в редакцию из Волчанска. «Недавно в ближнем магазине появилась «оплата улыбкой», – пишет наша читательница Мария Иванова. – Я лично в этот магазин больше не пойду. Кто хочет, ради Бога, пусть улыбается. Но почему бы не сделать одну кассу с улыбкой, а одну – обычную. Тем более, если бы за улыбку бесплатно отдавали товар, почему бы не улыбнуться... А одна женщина недавно сказала, что это – издевательство, когда получаешь нищенскую пенсию, отдаешь бешенные для пенсионера деньги на необходимые продукты, и при этом тебя заставляют улыбаться...».

Прокомментировать эту ситуацию ре-

дакция попросила Светлану Азанову, начальника Управления платежных систем и расчетов Уральского ГУ Банка России: «Оплата, при которой вы показываете свое лицо платежному терминалу, – это частный случай использования биометрии, то есть заранее записанных ваших индивидуальных параметров, присущих исключительно вам.

Современные технологии дают возможность платить самыми разными способами. Среди этих способов есть и оплата с помощью биометрических данных. Например, сканируется лицо человека или его отпечатки пальцев. При этом все остальные способы оплаты также действуют. Клиент сам определяет, каким способом он хочет рассчитаться за покупку. Наличными, банковской картой, с помощью QR-кода или биометрии.

В тех местах, где клиенту предлагают рассчитаться с помощью биометрии, покупатель имеет право сказать, что хочет заплатить картой или наличными. Надо еще отметить, что оплата с помощью биометрии – это отдельная услуга банков. Чтобы ее подключить, необходимо



сдать свои биометрические данные в банк и дать банку разрешение ими пользоваться. Так что использование этой услуги – дело совершенно добровольное».

ПОРА ПЛАТИТЬ НАЛОГИ

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Елена Зинковская

Жителям Свердловской области начали поступать налоговые уведомления за 2024 год. К их рассылке приступила Федеральная налоговая служба. Налоговые уведомления содержат расчет транспортного, земельного налогов, налога на имущество, а также налога на доходы физических лиц, не удержанный налоговыми агентами за 2024 год.

Все налоги объединены в одну сумму в виде единого налогового платежа. Оплатить квитанцию необходимо не позднее 1 декабря 2025 года.

«Общая сумма налогов, которая включена в уведомления, порядка 7 млрд рублей, из них 6,9 млрд – это имущественные налоги. Сумма налогов по сравнению с прошлым годом выросла примерно на 8%, – отметил начальник отдела налогообложения имущества управления Федеральной налоговой службы России по Свердловской области Павел Ваняшин.

Увеличение суммы обусловлено ростом количества объектов, облагаемых налогом, и новшествами в законодательстве. Например, кадастровая стоимость объектов недвижимости была изменена, поэтому и сумма налога изменилась для всех плательщиков. «Закон ограничивает рост суммы налога в объеме 10%. Есть норма, которая гласит, что сумма налога за объект не может вырасти более чем на 10%. Поэтому глобального роста ни для кого не будет. Нет значительных изменений и по транспортному налогу. В этом году он исчисляется по тем же ставкам, категориям и с теми же льготами, что и в прошлом году», – пояснил Ваняшин.

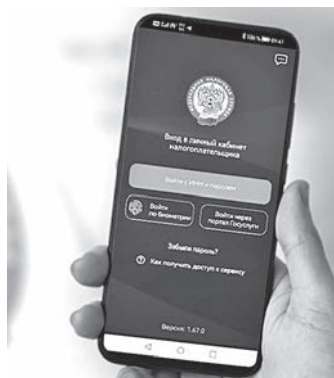
Он также напомнил, что есть категории физических лиц, к которым уведомления не направляются. Это граждане, у

которых сумма налогов в уведомлении составила менее 300 рублей. В этом случае сумма налога аккумулируется за несколько периодов, уведомления направляются не за один, а за два или за три года. Также плательщику не направляется уведомление и в том случае, если предоставлена 100-процентная льгота либо имеется переплата.

В налоговые уведомления, помимо имущественных налогов, включен расчет налога на доходы физлиц. Он касается тех налогоплательщиков, которые в 2024 году получили доход в виде процентов по вкладам в банках свыше 210 тысяч рублей либо имеют годовой доход, превышающий несколько миллионов рублей.

Об этих особенностях рассказал главный государственный налоговый инспектор отдела налогообложения доходов физических лиц и администрирования страховых взносов УФНС России по Свердловской области Александр Смолин: «В 2025 году в Свердловской области 122 тысячам физических лиц направлены сводные уведомления на суммы НДФЛ более 8 млрд рублей. Основные изменения коснулись расчета налога на доходы в виде процентов по банковским вкладам. В этом году необлагаемая сумма составляет 210 тысяч рублей. Она рассчитывается из максимальной ключевой ставки, так как в 2024 году ключевая ставка составила 21%, соответственно сумма вычета составляет 210 тысяч рублей. При расчете налога суммируются сведения из всех банков, находящихся на территории РФ, и сумма свыше 210 тысяч рублей подлежит налогообложению. В прошлом году необлагаемая сумма составляла 150 тысяч рублей». А. Смолин также отметил, что изменений в части расчета прогрессивной шкалы НДФЛ нет. Однако некоторые виды дохода физлица не подлежат налогообложению, например выручка от продажи имущества.

Всего по Свердловской области пла-



нируется отправить более 2 миллионов уведомлений до 20 октября. Уведомления в первую очередь направляются в электронные личные кабинеты налогоплательщиков на официальном сайте ФНС России или на портале «Госуслуги». Для граждан, которые не пользуются этими цифровыми сервисами, организована традиционная рассылка бумажных писем через «Почту России».

Для удобства налогоплательщиков на сайте Федеральной налоговой службы www.nalog.gov.ru создан специальный информационный раздел, посвященный налогообложению в регионе. В нем свердловчане могут найти исчерпывающую информацию о том, как правильно получить и оплатить квитанцию, ознакомиться с последними изменениями в законодательстве в сфере имущественных налогов, узнать актуальные ставки и проверить, на какие льготы они имеют право.

При возникновении любых вопросов, связанных с получением уведомления или правильностью начисленных сумм, специалисты рекомендуют обращаться за консультацией в местные инспекции ФНС или звонить в единый контакт-центр налоговой службы: 8-800-222-22-22. Сотрудники ведомства готовы помочь разобраться в начислениях и подсказать, как правильно применить налоговые вычеты и льготы.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НА ЛЬГОТЫ ПО ОПЛАТЕ ЖКУ

ОФИЦИАЛЬНО

Губернатор Свердловской области Денис Паслер на заседании регионального правительства распределит субвенций из федерального бюджета в размере 501 млн рублей между муниципальными образованиями Среднего Урала.

Средства будут направлены на меры соцподдержки по оплате жилищно-коммунальных услуг для льготных категорий свердловчан.

«Социальная поддержка уральцев – приоритетное направление нашей работы. Мы стремимся к улучшению качества жизни земляков и снижению финансовой нагрузки на них в разных сферах жизнедеятельности. Традиционно льготы на оплату ЖКУ являются одними из самых востребованных для уральцев. Ими могут воспользоваться более 30 категорий граждан: инвалиды и участники Великой Отечественной войны, инвалиды и ветераны боевых действий, многодетные семьи, отдельные категории работников бюджетной сферы и другие», – отметил губернатор.

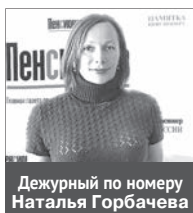
Размер компенсации зависит от величины жилплощади, состава семьи и суммы оплаты за жилое помещение. Чтобы получить средства, необходимо подать соответствующее заявление в администрацию муниципалитета лично или по почте, через МФЦ или портал «Госуслуги». Всего на компенсацию услуг по оплате ЖКУ для льготных категорий свердловчан в 2025 году из областного и федерального бюджетов будут направлены порядка 10 млрд рублей.

По данным областного министерства соцполитики, в прошлом году льготой на оплату ЖКУ воспользовались более 570 тысяч жителей Свердловской области.

Определить положенные льготы можно с помощью специального виртуального справочника, перейти на который можно по ссылке: www.est-ekb.ru/service-reference-book/, или позвонив по единому социальному телефону: 8-800-300-81-00.

Департамент информполитики





Дежурный по номеру
Наталья Горбачева

САМЫЙ ВКУСНЫЙ ДЕНЬ ГОДА – ДЕНЬ КОНФЕТ

Ежегодно 18 октября любители и производители сладостей отмечают добрый и, наверное, самый вкусный праздник – Международный день конфет. Традиция родилась в 2009 году, хотя «конфетная история» насчитывает более трех тысяч лет.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Существует легенда о том, что первые конфеты появились в Древнем Египте. По воле случая. История гласит, что однажды при перевозке груза с продуктами опрокинулись сосуды с медом. Сладкая масса вылилась на лежащие в повозке орехи и сухофрукты. Вкус смеси настолько понравился хозяевам, что они решили поработать над составом, создать новое сладкое и продавать его людям. Впрочем, не только в странах Востока, но и в Европе появившиеся лекарственным средством и продавались не в магазинах, а в аптеках. Слово «конфета» переводится с латинского, как «приготовленное сладкое».

Наши читатели знают, что конфеты – основной источник глюкозы, необходимой для полноценной работы мозга, а также то, что шоколад стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья. Знают они и о том, что употреблять сладкое нужно умеренно, дабы не навредить здоровью.

Сладости – наши радости!

Татьяна Геннадьевна из Екатеринбурга, вспоминая детство, отмечает, что конфеты в её семье, как и в других многодетных семьях, считались баловством. «Мы тогда жили в Нижнем Тагиле. Папа долгое время был единственным добытчиком, трудился на Высокогорском горно-обогатительном комбинате. Мама занималась детьми. Конфеты, конечно, появлялись на столе, но не так часто, как нам хотелось. Так что сейчас я, можно сказать, наверстываю упущенное: частенько покупаю шоколад и другие сладости», – смеётся собеседница.

Память, как она уверяет, сохранила запахи и ароматы продукции Нижнетагильской кондитерской фабрики тех времен. «Тогда это были вкусные, благородные ароматы. Сейчас их не слышно, хотя фабрика в Нижнем Тагиле продолжает работать. Да и конфеты стали другими. Прежние были лучше, я это помню. Когда мы немного подросли, мама устроилась на кондитерскую фабрику, конфет в нашем доме стало побольше, и они были вкусными», – вздохнула Татьяна Геннадьевна.

О любимых сладостях вспоминает и **Альбина Васильевна** из Тавды. «Лет пять было мне, когда дедушка стал брать меня с собою на рынок. Там продавали леденцовые петушки, а узбеки торговали урюком. Дедушка мне покупал все это. Какое же это было наслаждение, скажу вам!» – уверяет она.

Конфет хотелось всегда, да побольше! Чтобы не просить лишней раз денюжку у взрослых, дети собирали старые вещи и относили их в лавку старьевщика. «А взамен нам давали вкусные конфеты-подушечки. Они были беленькие, с полосочками разных цветов. Изобилия и разнообразия конфет, как сейчас, в конце 1940-х и начале 1950-х не было», – поясняет собеседница.

Шоколадными конфетами баловать Альбину Васильевну стал будущий муж. Молодой человек ездил в Москву и покупал невесте «Мишку косолопаго».

«Дело было в Шатуре – небольшом городке под Москвой, куда я приехала после окончания техникума. Устроилась работать на только что построенный Шатурский мебельный комбинат, где и встретила будущего супруга. Он привозил мне «Мишку косолопаго», а однажды привез «Мишку на Севере», потому что «косолопаго» не было в продаже». Таким было время нашей молодости. Непростое, но счастливое!» – вспоминает читательница.

И признается, что ее любовь к шоколаду не прошла с годами. Напротив, появились новые сладкие пристрастия. «Мне 86-й год пошел, но я не отказываю себе в плитке горького шоколада. Покупаю желейные конфеты, они мне тоже по душе», – заключила Альбина Васильевна.

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **20** звонков из Тавды, Верхней Туры, Асбеста, Михайловска, Верхних Серег, Белоярского, Нижнесергинского районов, Нижнего Тагила, Екатеринбурга.

Здоровая еда – здоровая нация

Александра Савватеевна Волосенцева из Екатеринбурга – не просто наш давний читатель и интересный собеседник. Она, без громких слов, – эксперт по многим жизненно важным вопросам. И хотя «сладкая тема» рубрики кому-то может показаться не слишком актуальной и даже легкой, Александра Савватеевна в своём конкретном ответе обозначила достоинства и недостатки



ответственного рынка сладостей: – Сладости – прежде всего, еда, следовательно, это здоровье тех, кто употребляет сладкое, а таких людей – большинство. Для понимания и раскрытия сути вопроса считаю уместным обратиться к периоду жизни в СССР. И если в каждом историческом отрезке есть свои плюсы и минусы, то в Советском Союзе заметным и важным плюсом была стабильность. Даже при небольших возможностях в наших домах и семьях праздник тогда был действительно праздником!

Помимо магазинов с обычными наборами продуктов были специальные отделы здоровой, вкусной и полезной еды. Потому что было достаточно торговых кулинарных техникумов, где обучали правилам и стандартам приготовления здоровой еды. И продавцы тогда знали не только качество продукта, но и условия его хранения. Жаль, что сегодня лица, ответственные за эту часть быта, забыли или не хотят думать о том, что здоровая и полезная еда – это здоровье нации.

«Образованный и уважающий себя человек всегда найдет время для полноценного качественного обеда», – эти слова принадлежат академику Борису Раушенбаху. Сказано мудро и верно, адресовано всем и каждому.

А что сейчас? К примеру, я по старинке ищу зефир с натуральными добавками в виде ягод, фруктов, но в описании состава чаще встречаю фразу «со вкусом...».

В нашей семье обязательно есть шоколад. Мы – люди общительные, хорошо относимся к тем, кто рядом. Бывает, что человеку грустно, а после сладкого угнетения настроение поднимается. Но вы попробуйте найти хороший шоколад! Такой, который не тает в руках, плитка которого не гнется!

Мало того, предлагается шоколад с лавандой. Встречала такой в продаже одной известной сети быстрого питания. Но, простите, лаванда – это добавка, используемая в косметике, парфюмерии. А если такие непонятные «лавандовые» сладости купят детям? В период СССР не было такого разгула добавок. Потому что тогда работал на совесть пищевой институт, где и разрабатывали разные добавки. И еще были ГОСТы, гарантии, которые строго соблюдались.

И последний важный аспект темы: где мы едим? В областном центре столики для еды зачастую расположены возле проезжей части, а выхлопные газы, как известно, ложатся совсем рядом. Вот так и живем!

Ни киосков, ни почтальонов, ни новостей

У **Тамары Александровны** из поселка Компрессорный в Екатеринбурге – серьезные претензии к работе почты. «Уволились почтальоны, и некому доставить газеты», – волнуется пенсионерка.

Ей 87 лет. В этом возрасте не всегда удается дойти до почтового отделения и забрать выписанные издания, потому что болят ноги. «Три газеты я выписала, в том числе – «Пенсионер». А как быть дальше – не знаю. Недавно добралась до почты, увидела там объявление, что открыта вакансия почтальона с окладом в 30 тысяч. Деньги вроде неплохие. И что вы думаете – никто не идет! А нам, пенсионерам, как быть?» – спрашивает Тамара Александровна.

Клара Ахметовна Гизатова из села Логиново Белоярского района устала ждать ответа на вопрос о том, что мешает региональному руководству заключить договор с цифровым оператором «Триколор».

«Мы же не видим местные новости, смотрим только Москву. Оператор «Триколор», с которым мы подписывали договор и приобретали спутниковые антенны, объясняет это тем, что региональное руководство противится заключению договора. Почему мы должны быть заложниками непонятной ситуации?» – справедливо возмущается пенсионерка.

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
12.25 Х/Ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕНО» 0+
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
15.05 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРИТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МОСТАЗ. ДЕЛО №11. РОЗЫГРЫШ» 16+
00.00 ВРЕМЯ ГЕРОЕВ 16+

МАТЧ ТВ

04.10 Д/Ф «ПО СЛЕДУ МОНСТРА» 16+
08.00 ПРОФИЛАКТИКА
12.00, 14.25 НОВОСТИ
12.05 ФУТБОЛ. ЧМ. МОЛОДЕЖНЫЕ СБОРНЫЕ. ФИНАЛ 6+
14.05 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
14.30 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
15.55, 19.55 ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА. АЛЬФА-БАНК КУБОК СИЛЬНЕЙШИХ. ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
18.20 ГРОМКО. ПРЯМОЙ ЭФИР
20.50 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. ДИНАМО (МСК) - ЛОКОМОТИВ (ЯРОСЛАВЛЬ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.25, 01.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
23.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. КРЕМОНЕЗЕ - УДИНЕЗЕ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
03.00 ФУТБОЛ. МИР РОС. ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ОБЗОР 6+

Домашний

06.30, 05.20 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.30 ДАВАЙ РАЗДЕМСЯ! 16+
08.10, 02.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30, 23.15 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.35, 00.20 Д/Ф «ПОРЧА» 16+
12.45, 01.15 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.20, 01.40 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.55, 02.10 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.30 Х/Ф «СЖЕЧЬ ВСЕ И НАЧАТЬ ЗАНОВО» 16+
19.00 Х/Ф «ЛЮБОВНАЯ СДЕЛКА» 16+

ТВ Центр

21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.50 Х/Ф «ЖАЖДА» 12+
06.00 НАСТРОЕНИЕ 16+
08.15 СМЕХ, ДРОМЫ И ВИДЕО 16+
09.50 Х/Ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ» 12+
10.50, 00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
11.00 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «ДЕЛА ХИТЕЙСКИЕ» 16+
13.45 МОИ ГЕРОИ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 12+
17.15 ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ 12+
18.10 Х/Ф «МОИ ЗВЕРИ» 16+
22.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+
00.45 Д/Ф «ТАИННАЯ КОМНАТА» 16+

ТНВ

13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+
06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.20, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20 Т/С «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ТЕБЕ» 16+
09.50 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05, 23.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
17.30, 00.45 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
19.35 ТЕПЛЕЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
21.55 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+

СТС

08.30 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ» 16+
11.00 Т/С «КУЗНЕЦОВЫ ТЫ» 16+
14.45 ОСТРОВ СОКРОВИЩ. ЗНАКИ СУДЬБЫ 16+
16.55 ПЯТКИ 16+
18.00, 18.30, 19.00, 01.50 Т/С «САНКЦИОНЕР» 16+
19.30 Х/Ф «ФЛЕШБЭК» 16+
21.50 Х/Ф «АРЛИ-ПУЛЯ» 16+
23.40 Х/Ф «ШПИОН, КОТОРОГО НЕ БЫЛО» 16+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 20.50 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 16+
14.30, 02.40, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.00 Т/С «ЗДЕСЬ ВСЕ СВОИ» 16+
23.00 К ЮБИЛЕЮ. «НИКИТА МИХАЛКОВ» 12+
00.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

КУЛЬТУРА

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
07.35 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
08.15 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+
08.45 Х/Ф «ГЛАДИ ВЕСЕЛЕЕ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 00.40 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 Д/Ф «ТВЕРДЫНИ ЗЕМЛИ РУССКОЙ» 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ-2025 Г 16+
08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+
12.00, 17.30 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
18.30, 18.00, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ОЛДСКУЛ» 16+
20.55, 21.25, 21.50, 22.20 Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
22.50 Х/Ф «Я НА ПЕРЕМОТКЕ!» 12+
00.40 Х/Ф «ТАНЦУЙ, СЕЛЕДКА!» 16+

СПАС

06.50 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.50 ФИЗИКИ И КЛИРИКИ 0+
08.20 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+
09.25 ПИЛИГРИМ 16+
10.00, 21.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
11.00 ПАЛОМИЦА 12+
12.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.10, 12.40 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.05 Х/Ф «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ» 12+
15.00 Х/Ф «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ» 0+
16.25, 00.45 ВЕЧЕР 0+
17.25 БЕСОГОН 18+
18.30 ГЛАВНОЕ. С АННОЙ ШАФРАН. НОВОСТИ 16+
20.05 Д/Ф «АДМИРАЛ КОЛЧАК. ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ ЗА РОССИЮ» 6+

НТВ

05.00, 08.25, 10.25 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ВАСЬКА» 16+
22.15, 00.00 Т/С «РЕАЛИЗАЦИЯ» 16+
02.40 Х/Ф «ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗАКОНА» 16+

ЗВЕЗДА

05.30 Х/Ф «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 Д/Ф «НЕЗВИЗЫВНЫЕ СРАЖЕНИЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ» 16+
11.00 Д/Ф «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
11.50 Д/Ф «МОСКВА ФРОНТУ» 16+
12.05, 13.25, 23.15 Х/Ф «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА» 12+
14.40, 17.10, 03.45 Т/С «ВОЕННАЯ РАЗДЕЛКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+

5 канал

22.05, 22.40 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
23.10 Д/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ» 0+
23.45 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
06.00, 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» Т/С 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.35 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+

ВТОРНИК, 21 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ:
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.35, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.05 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРИТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МОСТАЗ. ДЕЛО №11. РОЗЫГРЫШ» 16+
00.00, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

МАТЧ ТВ

08.00 ФУТБОЛ. МИР РОС. ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ОБЗОР 6+
09.00, 11.00, 15.35 НОВОСТИ
09.05, 19.15, 00.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25, 03.00 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
11.55, 17.25 ХУД. ГИМНАСТИКА. АЛЬФА-БАНК КУБОК СИЛЬНЕЙШИХ. ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
15.40 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.55 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
19.45 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ. ДИНАМО (МАХАЧКАЛА) - СПАРТАК (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.00 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ. АКРОН (ТОЛЬЯТТИ) - ЦСКА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
04.00 ОТРЕЗАННЫЕ ИЗ ЛУКА. КУБОК МИРА. ФИНАЛ. КЛАССИЧЕСКИЙ ЛУК 6+
05.55 НОВОСТИ 0+

Домашний

06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.10, 04.30 ДАВАЙ РАЗДЕМСЯ! 16+
08.10, 02.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30, 23.15 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.35, 00.20 Д/Ф «ПОРЧА» 16+
12.50, 01.15 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.25, 01.40 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.00, 02.10 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.35 Х/Ф «ТОЛЬКО ПО ЛЮБВИ» 16+
19.00 Х/Ф «РАДИ НАС С ТОБОЙ» 16+
04.15 6 КАДРОВ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР ТУТ 16+
08.40 Х/Ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ» 12+
10.40 Д/Ф «НИКИТА МИХАЛКОВ. ЧТО ВЫ ОБО МНЕ ЗНАЕТЕ?» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «ДЕЛА ХИТЕЙСКИЕ» 16+
13.45 МОИ ГЕРОИ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 12+
17.05 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.20 Х/Ф «МОИ ЗВЕРИ-2» 16+
22.35 ЗАКОН И ПОРЯДОК 16+
23.05 Д/Ф «ЛИДИЯ СМИРНОВА. ИНТИМНЫЙ ДНЕВНИК» 38 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.05, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 05.10 Т/С «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ТЕБЕ» 16+
09.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+
10.00 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05, 21.25 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
20.00 НАРОД МОЙ... 12+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
23.10, 04.20 СПОЕМТЕ ВМЕСТЕ! 12+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

СТС

08.20 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ» 16+
11.10 Т/С «КУЗНЕЦОВЫ ТЫ» 16+
16.20, 18.00, 18.30, 01.25 Т/С «САНКЦИОНЕР» 16+
19.00 Х/Ф «КЛИМЕР» 16+
20.55 Х/Ф «СПЯЩИЕ ПСЫ» 18+
23.05 Х/Ф «РЕПЕРТОРИЙ ЗАП» 18+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 16+
14.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00, 03.30 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ЗДЕСЬ ВСЕ СВОИ» 16+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.10 К ЮБИЛЕЮ НИКИТЫ МИХАЛКОВА. «БЕЛАЯ СТУДИЯ» 16+

КУЛЬТУРА

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 13.55, 18.05 ОТЕПЕЛЬ 16+
07.35, 13.00 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.25 Х/Ф «ГЛАДИ ВЕСЕЛЕЕ» 16+
09.30, 19.00 Д/Ф «СТРОГАНОВА. 200 ЛЕТ ПУТИ К СОВЕРШЕНСТВУ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 23.50 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
14.10 Х/Ф «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ» 12+
15.25 КИНО О КИНО 16+
16.10 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМСЛО» 16+
16.30 ЭРИМАТХ 16+
17.15, 01.00 МАСТЕРА КОНЦЕРТНОЙ СЦЕНЫ 16+
18.20 О ВРЕМЕНИ И О РЕКЕ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 16+
22.45 Х/Ф «НИКА» 16+
22.00 Х/Ф «РАБА ЛЮБВИ» 12+
01.45 Д/Ф «КАЗАНЬ. ДОМ ШАМИЛЯ» 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ-2025 Г 16+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ОЛДСКУЛ» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
23.00 Х/Ф «БУЛКИ» 18+
01.05 Х/Ф «НЕПОСЛУШАША» 18+
02.50 Х/Ф «Я НА ПЕРЕМОТКЕ!» 12+

СПАС

07.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.50 ФИЗИКИ И КЛИРИКИ 0+
08.20 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+
09.25 ПИЛИГРИМ 16+
10.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
11.00 ПАЛОМИЦА 12+
12.00, 00.55 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.10 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
12.50 Х/Ф «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ» 0+
16.20, 00.10, 22.45 БЕСОГОН 18+
17.20, 17.50, 22.45 БЕСОГОН 18+
19.30 Д/Ф «АДМИРАЛ КОЛЧАК. ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ ЗА РОССИЮ» 6+
20.35 Х/Ф «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ» 12+
22.10 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
23.25 Д/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ» 0+
01.05 Д/Ф «ПРИЖИГЕ ВЕРНЫ» 0+

НТВ

04.55, 08.25, 10.25 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ВАСЬКА» 16+
22.15, 00.00 Т/С «РЕАЛИЗАЦИЯ» 16+
00.50 Т/С «ТРИ КАПИТАНА» 16+

ЗВЕЗДА

05.25, 14.40, 17.10, 03.50 Т/С «ВОЕННАЯ РАЗДЕЛКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/Ф «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
11.50, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
12.05, 13.25, 23.15 Х/Ф «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
20.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
00.55 Х/Ф «ОТРАД СОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 12+
02.10 Х/Ф «ЖАЖДА» 12+
03.25 Д/Ф «ХРОНИКА ПОБЕДЫ» 16+

5 канал

06.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3, 7» 16+
07.20, 09.30, 00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
08.05 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

ОТВ

06.00 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, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРИТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30, 16.00 Д/С «ЛОДИ Р» 12+
10.00, 14.10 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
10.30, 14.35 Д/С «НАЧАЛЕ БЫЛО ДЕЛО» 12+
11.30, 01.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.00, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОВОСТИ 16+
17.10, 00.30 Д/С «ВТОРАЯ МИРОВАЯ: ПЛАМЯ И СТАЛЬ» 16+
18.50, 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9/12» 16+
20.55 ВЕСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА 12+
06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+

ОТВ

06.00, 05.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.30, 09.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.30, 17.00 Т/С «СЛЕПЯ» 16+
09.30, 10.00, 10.45, 11.15, 11.45, 12.15, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
18.00, 19.00 Т/С «РОНИН» 16+
20.00, 21.00, 22.00 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
23.00 Х/Ф «КОРАБЛЬ ПРИЗРАКОВ» 18+
01.30 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+

ПЕРВЫЙ 1
05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.35, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.05 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРАТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МОСТАЗ. ДЕЛО №11. РОЗЫГРЫШ» 16+
00.00 ШОУ ВОВАНА И ЛЕКСУСА 16+
01.05 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1
05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.10, 03.30 Т/С «ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛЮХА 16+
21.30 Т/С «ЗДЕСЬ ВСЕ СВОИ» 16+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ
04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ВАСЬКА» 16+
22.15, 00.00 Т/С «РЕАЛИЗАЦИЯ» 16+
00.50 Т/С «ТРИ КАПИТАНА» 16+

ПЕРВЫЙ 1
05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 0+
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.45, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.05 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРАТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «МОСТАЗ. ДЕЛО №11. РОЗЫГРЫШ» 16+
00.00, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1
05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.10, 03.30 Т/С «ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛЮХА 16+
21.30 Т/С «ЗДЕСЬ ВСЕ СВОИ» 16+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ
05.00, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ВАСЬКА» 16+
22.15, 00.00 Т/С «РЕАЛИЗАЦИЯ» 16+
00.50 ПОЗДНЯКОВ 16+
01.05 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ 12+
02.05 Х/Ф «АЗ ВОЗДАМ» 16+

МАТЧ ТВ 2
08.00 ТАИНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00 11.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05, 13.30, 18.55, 00.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25, 03.00 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
12.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВИД СВЕРХУ 12+
16.55 ВОЛЕБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. СУПЕРЛИГА. МУЖ. ЛОКОМОТИВ (НОВОСИБИРСК) - ДИНАМО-УРАЛ (УФА). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
19.30 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ. ДИНАМО (МСК) - КРЫЛЬЯ СОВЕТОВ (САМАРА). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.15 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ. ЗЕНИТ (СПб) - ОРЕНБУРГ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
04.00 ТРИАТЛОН. МИРОВАЯ СЕРИЯ. ФИНАЛ. ЖЕНЩИНЫ. 6+
05.55 НОВОСТИ 0+

КУЛЬТУРА К
06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.30, 13.00, 00.10 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.25 Х/Ф «ГЛАДИ ВЕСЕЛЫ!» 16+
09.30, 19.00 Д/Ф «СТРОИАНОВКА. 200 ЛЕТ ПУТИ К СОВЕРШЕНСТВУ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 01.05 Х/Ф ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КИНО 16+
13.55 Х/Ф «РАБА ЛЮБИ!» 12+
15.25 КИНО О КИНО 16+
16.30 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ! 16+
17.15 МАСТЕРА КОНЦЕРТНОЙ СЦЕНЫ 16+
18.20, 02.10 О ВРЕМЕНИ И О РЕКЕ. ДОН 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 16+
20.45 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
21.30 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+
22.10 Х/Ф «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО» 12+

ЗВЕЗДА
05.25 14.30, 17.10, 03.40 Т/С «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/Ф «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
11.50 Д/Ф СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
12.00, 13.25 Х/Ф «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ» 12+
01.10 Х/Ф «ЛО ДАНЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» 12+
02.25 Х/Ф «МОРСКОЙ ОХОТНИК» 12+

МАТЧ ТВ 2
08.00, 16.55 ТАИНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.30, 19.30, 22.30, 01.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
12.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВЕК НАШЕГО СПОРТА 12+
17.30 БОУЛИНГ. ВЕТОВОМ КУБОК РФ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
20.15 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РОССИИ. КРАСНОДАР - СОЧИ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.45 ФУТБОЛ. ФОНБЕТ КУБОК РФ. БАЛТИКА (КАЛИНИНГРАД, ОБЛ.) - ЛОКОМОТИВ (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
04.00 ТРИАТЛОН. МИРОВАЯ СЕРИЯ. ФИНАЛ. МУЖ. 6+

КУЛЬТУРА К
06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.30, 13.00, 00.00 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.25 Х/Ф «ПРИМИТЕ ВЫЗОВ, СИНЬОРЫ!» 16+
09.30, 19.00 Д/Ф «СТРОИАНОВКА. 200 ЛЕТ ПУТИ К СОВЕРШЕНСТВУ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 00.55 Х/Ф ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. ТЕАТР 16+
13.55 Х/Ф «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО» 12+
15.30 Х/Ф «НИКИТА» 16+
17.15 МАСТЕРА КОНЦЕРТНОЙ СЦЕНЫ 16+
18.20 О ВРЕМЕНИ И О РЕКЕ. ОКА 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 16+
20.45 КИНО О КИНО 16+
21.30 ЭНigma. ЭРНЕСТО ПАЛАСИО 16+
22.10 Х/Ф «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ» 12+

ЗВЕЗДА
05.20, 14.30, 17.10, 03.45 Т/С «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/Ф «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
11.55, 13.25, 00.55 Х/Ф «Ю МНЕ, МХАТЪ!» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 КОД ДОСТАВКИ 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «ЖЕНА, ЖЕНЧЕКА И «КАТЮША» 12+
02.15 Х/Ф «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» 12+
03.55 Д/Ф «ПРЕДВИДЕНИЕ КОСМОСА» 16+

Домашний
06.30, 05.15 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.10 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.15 Д/Ф «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.10 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.35 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.05 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «ОНА, ОН И ОНА» 16+
19.00 Х/Ф «ТАЛИСМАН ДЛЯ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ» 16+
04.10 6 КАДРОВ 16+

ТНТ
07.00, 06.00 УТРО ТНТ-2025 Г 16+
08.00 КТО ХУДА 16+
08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/С «ИНТЕРН» 16+
18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ОЛДСКУЛ» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
23.00 Х/Ф «САДОВНИК» 16+
01.15 Х/Ф «ДОМ ЛЕТАЮЩИХ КИНЖАЛОВ» 16+

ЗВЕЗДА
05.25 14.30, 17.10, 03.40 Т/С «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/Ф «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
11.50 Д/Ф СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
12.00, 13.25 Х/Ф «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ» 12+
01.10 Х/Ф «ЛО ДАНЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» 12+
02.25 Х/Ф «МОРСКОЙ ОХОТНИК» 12+

Домашний
06.30, 05.10 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.05, 04.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.05, 02.40 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.15 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.30, 00.25 Д/Ф «ПОРЧА» 16+
12.40, 01.20 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.15, 01.45 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.50, 02.15 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.25 Х/Ф «ЛЮБОВЬ ВО ВСЕМ ВИНОВАТА» 16+
19.00 Х/Ф «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, КАК ЕСТЬ» 16+

ТНТ
07.00, 06.00 УТРО ТНТ-2025 Г 16+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/С «ИНТЕРН» 16+
18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.25 Т/С «ОЛДСКУЛ» 16+
21.00, 21.25, 22.00, 22.30 Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+
22.50 Х/Ф «ГЕРОИ АНЕКДОТОВ» 16+
00.25 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ» 16+
02.15 Х/Ф «САДОВНИК» 16+
03.55, 04.40, 05.10, 05.50 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА
05.20, 14.30, 17.10, 03.45 Т/С «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/Ф «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ» 16+
11.55, 13.25, 00.55 Х/Ф «Ю МНЕ, МХАТЪ!» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 КОД ДОСТАВКИ 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «ЖЕНА, ЖЕНЧЕКА И «КАТЮША» 12+
02.15 Х/Ф «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» 12+
03.55 Д/Ф «ПРЕДВИДЕНИЕ КОСМОСА» 16+

ТВ Центр
06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ» 12+
10.40 Д/Ф «ЗАКУЛИСНЫЕ ВОЙНЫ» 16+
11.30, 14.30, 17.00, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «ДЕЛА ХИТЕЙСКИЕ» 16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 12+
17.00 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10 Х/Ф «МОИ ЗВЕРИ-3» 16+
22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
23.05 ПРОЩАНИЕ, БЕГ! 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС
05.10 Х/Ф «ПОЕЗД ИДЕТ НА ВОСТОК» 6+
07.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.50 ФИЗИКИ И КЛИРИКИ 0+
08.20 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+
09.25 ПИЛИГРИМ 6+
10.00, 21.05, 04.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
11.00 ПАЛОМНИЦА 12+
12.05, 00.35 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.15 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
12.45 Х/Ф «ВЕРВЕРЫ ЗАМУЖЕ» 0+
14.45 Х/Ф «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ» 12+
16.20, 23.40, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.20 БЕСОГОН 18+
19.30 Д/Ф «АДМИРАЛ КОЛЧАК. ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ ЗА РОССИЮ» 6+
20.35 Д/Ф «КНЯЗЬ ВЛАДИМИР. ЦИКЛ СВЯТЫХ ВОЙН» 6+
22.00, 22.35 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
23.05 Д/Ф «НЕУГАСИМЫЙ СВЕГ СТАРШЕСТВА» 0+
00.45 Д/Ф «НИКОЛАЙ БОГОЛОВОВ. ДВА ХРАМА» 16+

5 канал
06.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3, 7» 16+
08.15, 09.30, 00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТВ Центр
06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ» 12+
10.40 Д/Ф «ЗАКУЛИСНЫЕ ВОЙНЫ» 16+
11.30, 14.30, 17.00, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «ДЕЛА ХИТЕЙСКИЕ» 16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 12+
17.00 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10 Х/Ф «МОИ ЗВЕРИ-4» 16+
22.35 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
23.05 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ ЭСТРАДЫ» 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС
05.10 Х/Ф «ЗВЕЗДА» 0+
07.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.50 ФИЗИКИ И КЛИРИКИ 0+
08.20 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+
09.25 ПИЛИГРИМ 6+
10.00, 21.40 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
11.00 ПАЛОМНИЦА 12+
12.15, 00.35 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.25, 12.55 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.20, 14.55 Х/Ф «ВОИНА НА ЗАПАДНОМ НАПРАВЛЕНИИ» 12+
16.25, 23.45, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.20 БЕСОГОН 18+
19.30, 20.35, 01.10 Д/Ф «АДМИРАЛ КОЛЧАК. ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ ЗА РОССИЮ» 6+
22.35 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
23.10 Д/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ» 0+
00.45 Д/Ф «ОПТИНСКИЙ СКИТ. НЕУГАСИМЫЙ СВЕГ СТАРШЕСТВА» 0+
03.25 ПАРСУНА С ВЛАДИМИРОМ ЛЕГОЙДОЙ 6+

5 канал
06.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
07.10, 09.30, 00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
08.00 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 12+
08.35 ДЕНЬ АНГЕЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

ТНВ
06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.45 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 21.55, 05.10 Т/С «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ТЕБЕ» 16+
09.30 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
10.00 НАРОД МОЙ 12+
10.30, 17.30, 00.45 ТАТАРЫ 12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.30, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20 СООБЩЕСТВЕННИКИ 16+
19.00 ХОККЕЙ. ЧЕМПИОНАТ КУЛ. «АК БАРС» (КАЗАНЬ) - «ЛОКОМОТИВ» (ЯРОСЛАВЛЬ) 0+
23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+

ОТВ
06.00 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, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРИТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30, 16.00 Д/С «ЛЮДИ РФ» 16+
10.00, 14.10 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
10.30, 14.35 Д/С «ВНАЧАЛЕ БЫЛО ДЕЛО» 12+
11.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
17.10, 00.30 Д/С «ВТОРАЯ МИРОВАЯ: ПЛАМЯ И СТАЛЬ» 16+
18.50 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+

5 канал
06.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3, 7» 16+
08.15, 09.30, 00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ
06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.05, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 05.10 Т/С «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ТЕБЕ» 16+
09.30 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
10.00, 20.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.30, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
23.10 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+

ОТВ
06.00 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, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30, 18.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРИТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30, 16.00 Д/С «ЛЮДИ РФ» 16+
10.00, 14.10 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
10.30, 14.35 Д/С «ВНАЧАЛЕ БЫЛО ДЕЛО» 12+
11.30, 01.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
17.10, 00.30 Д/С «ВТОРАЯ МИРОВАЯ» 16+
18.50 КУЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. АВТОМОБИЛИСТ (ЕКБ) - ТРАКТОР (ЧЕЛЯБИНСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+
21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
23.15 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+

5 канал
06.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
07.10, 09.30, 00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
08.00 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 12+
08.35 ДЕНЬ АНГЕЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

СТС
06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 Т/С «ПАЛЮНИ ДОЧКИ» 16+
11.30 Т/С «КУЗНЕЦОВЫ ТЫ» 16+
15.15, 18.00, 18.30, 01.35 Т/С «САНКЦИОНЕР» 16+
19.00 Х/Ф «НАЕМНИК» 16+
21.05 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ «НАЕМНИК» 16+
23.10 Х/Ф «ОН-ЭТО ПУЛЯ» 18+
02.20 КИНО В ДЕТАЛЯХ С ФЕДОРОМ БОЙДАРЧУКОМ 18+
03.10 Т/С «КУХНЯ» 12+
05.10 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+

ТВ3
06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.30, 09.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.30, 17.00 Т/С «СЛЕТАЯ» 16+
09.30, 10.00, 10.45, 11.15, 11.45, 12.15, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
18.00, 19.00 Т/С «РОНИН» 16+
20.00, 21.00, 22.00 Т/С «СКОРЯЯ ПОМОЩЬ» 16+
23.00 Х/Ф «НОЧНЫЕ КОШМАРЫ» 18+
01.15 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+

РЕН ТВ
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00,

ВОЛОНТЕРАМ СКУЧАТЬ НЕКОГДА

ВЗАИМОПОМОЩЬ

Елена Зинковская
Фото из архива Е. Власовой

Уже много лет волонтерское движение помогает людям старшего возраста найти смысл жизни после выхода на пенсию. Евгению Власову, например, привлекает в этой работе возможность чувствовать себя востребованной, вести активный образ жизни, общаться и помогать тем, кому необходима помощь, на практике применить свой опыт, знания, творческий потенциал.

Чтобы не быть счастливой в одиночестве

- Евгения Павловна, как вы стали волонтером?

- Моя жизнь круто изменилась в 2018 году, когда на чемпионате мира по футболу я стала волонтером. С тех пор не знаю, что такое скука. Встречи, новые знакомства, добрые, нужные дела, я обрела новых друзей и поняла, что на пенсии жизнь только начинается. Мне тогда это так понравилось, что я подумала: почему это я одна такая счастливая? И решила привлекать к волонтерству людей в возрасте 60+, дать им понять, что возраст – не приговор, а новые возможности. Сейчас мы с единомышленниками участвуем во многих волонтерских проектах не только родного города, но и всей страны.

Теплые встречи

- С 2018 года у вас уже реализовано 9 грантов, сейчас завершается 10-й. Расскажите о нем подробнее.

- Уже несколько лет мы постоянно навещаем екатеринбургский пансионат для престарелых и инвалидов «Семь ключей». Материально его пациенты обеспечены хорошо. Перед праздниками здесь любят бывать с подарками многие депутаты, бизнесмены. Но, оставив в пансионате очередную коробку конфет, они, зафиксировав свой визит на камеры, уезжают. Вот только людям, которые живут в пансионате, больше сладостей нужно общение. Им очень нравится общаться, хоть и дается им это нелегко из-за физических особенностей. Они с надеждой ловят каждый взгляд, каждое обращенное к ним слово, искренне радуются участию и вниманию. А с какой радостью они встречают нас, это надо видеть!

Во время новогодних каникул мы устроили в пансионате «Семь ключей» большой праздник. Вместе со мной мероприятие проводили Лидия Смурага, Вера Лахова, Людмила Сычёва, Татьяна Петрова, Александра Пестова, Ольга Ластовецкая и Галина Шагина. На встрече с нами собрались более 40 человек. Сначала мы предложили пожилым людям и инвалидам своими руками создать праздничные открытки, затем пригласили их на торжество у наряженной ёлки в актовом зале. Здесь они разгадывали загадки, участвовали в беспроигрышной лотерее. В качестве призов мы вручили им вещи, связанные своими руками: носки, следки, шапки, варежки и символ



года – змейку. Участники праздника пели песни под аккомпанемент О. Ластовецкой, танцевали и водили хоровод вокруг ёлки. В роли Деда Мороза и Снегурочки выступили тоже волонтеры.

В марте Л. Сычева и Т. Петрова провели в пансионате мастер-класс, учили его обитателей собирать аппликацию – букет тюльпанов в вазе. Под руководством Светланы Масленниковой волонтеры изготовили для подшефных праздничные открытки, которым те были очень рады. Потом все вместе посмотрели пьесу по сказке «Репка». Актерами в постановке были подопечные пансионата. Они долго готовились – учили слова, наряжались в костюмы, волновались. И были очень довольны успехом у зрителей.

Чтобы не ходить в пансионат с пустыми руками и сделать наши встречи более продуктивными, я решила поучаствовать в конкурсе социальных грантов «Проводники хороших дел», который организует Благотворительный фонд «Почет». Моя заявка была одобрена, с 1 июля мы приступили к реализации проекта «Теплые встречи». На средства гранта мы купили пластилин, цветную бумагу, другие подделочные материалы. Благодаря этому у нас появилась возможность проводить с подопечными пансионата различные развивающие занятия.

На Медовый спас мы вместе делали пчёлку, на Яблочный спас лепили яблоки из пластилина. Наши друзья старательно мяли пластилин, чтобы из бесформен-

ной массы создать свой шедевр. В завершение встречи Л. Сычева угостила всех яблоками из своего сада.

На одном из последних занятий мы выполняли композицию «Своя рука – владыка». Наши подопечные обводили свою руку, потом на контур наносили пластилин. Этот вид творчества развивает мелкую моторику, воображение, снимает мышечное напряжение и успокаивает нервы. Людям, живущим в пансионате, порой нелегко даются задания, требующие точных движений руками, но они очень стараются и потом с гордостью показывают свое творчество. Для усиления эффекта мы подарили подшефным ручные тренажеры – вязаные шарики. Большинство шаров связала В. Лахова. А Л. Сычева провела небольшую викторину с призами.

По традиции каждая наша встреча в пансионате заканчивается дискотеккой. Ее с нетерпением ждут все обитатели. И хотя движения их неторопливы, но чувство ритма развито хорошо, они с удовольствием кружатся под музыку. Радость приносила и гимнастика на свежем воздухе, которую мы проводили в пансионате летом. Каждое упражнение пожилые люди стремились выполнить как можно более четко.

В начале октября мы организовали в пансионате праздник в честь Дня пожилого человека. Для чаепития заказали огромный торт на 5 кг, провели фотосессию, напечатали портреты, поместили их



в рамочки и подарили каждому участнику встречи. Наши подшефные очень радовались такому сюрпризу, как и связанным для них теплым шапочкам. Но все же, повторю, больше всяких подарков они ждут нашего прихода. Уже с порога говорят: «Как мы по вам соскучились!». Их светлые улыбки, искреннее «спасибо» радуют наши сердца и дают уверенность в том, что мы все делаем правильно.

Помогаем торпыжкам

- Евгения Павловна, вы также стали активным участником акции «Торпыжкам с любовью». В чем она заключается?

- Торпыжки – это дети, которые родились раньше срока. Цель акции – повысить эффективность выхаживания недоношенных детей. По данным Росстата, 6% детей рождаются недоношенными, их вес – меньше 1000 г. У них еще не сформирован механизм терморегуляции, они постоянно мерзнут. Чтобы такой ребенок адаптировался к жизни, ему необходимо дополнительное тепло. Мы вяжем для недоношенных детей шапочки, носочки, рукавички, маленькие пледы. Изделия должны быть из 100%-й шерсти. Она слегка колется, это создает дополнительное воздействие на кожу малышей. В прошлом году в преддверии Всемирного дня торпыжкам мы отнесли изделия, связанные для этих детей, в НИИ охраны материнства и младенчества. Нам даже разрешили «одним глазком» заглянуть в палату к малышам. Из 147 комплектов, связанных за год, 94 мы отдали в НИИ ОММ, а остальные отнесли перинатальный центр на ул. Комсомольской в Екатеринбурге.

Раньше мы вязали только шапочки и носочки, а потом врачи подсказали: «Ведь ребеночка еще на что-то теплое положить, чем-то укрыть». Теперь вязаные комплекты мы дополняем небольшими пледами. Сейчас снова собираем деньги на пряжу, чтобы связать новые комплекты.

Вообще, мы откликаемся на все предложения, идем туда, куда позовут: участвуем в городских субботниках по очистке парков и берегов Исеты, высаживаем саженцы и цветы, ведем экскурсии... Мы – не те бабушки, которые сидят возле подъездов, вспоминая свои болезни. Нам нравится жить активной жизнью. Приглашаем всех желающих присоединиться к нашим акциям. Подробную информацию можно найти на страничке в соцсети «ВКонтакте»: vk.com/id7172305.

ПО ЗАКОНАМ ВСЕЛЕННОЙ «ПЕНСИОНЕР» – САМАЯ МОЯ ЛЮБИМАЯ ГАЗЕТА!



На фото из архива В.Малых: депутат областного парламента Екатерина Есина пришла поздравить ветеранов станции Делто (Сортировочный С) Днем похилого человека и вручила ВМММалых Благодарственное письмо Законодательного собрания Свердловской области.

Так живёт «серебряный» волонтер Валентина Малых ИНИЦИАТИВА

Ольга Брулёва

Про жительницу Екатеринбурга Валентину Малых наша газета несколько лет назад уже писала. Тогда мы рассказывали о том, как она, ветеран труда, отработавшая почти 40 лет в системе Свердловской железной дороги, инвалид по зрению, стала активно заниматься общественной деятельностью.

Эту работу она ведёт в различных направлениях: участвует в волонтерском движении ветеранов Свердловского отделения РЖД, является группоргом Екатеринбургской городской местной организации Всероссийского общества слепых, заботится о детях-инвалидах.

Валентина Федоровна удивительным образом успевает поучаствовать в самых разных мероприятиях, коллеги и друзья частенько в шутку называют её «наш энерджайзер». Она стала инициатором создания вокально-хоровой группы «Вдохновение» при клубе Свердловской областной общественной организации ВОС, которая с успехом выступает и на сцене этого учреждения культуры, и в пансионатах, где проживают инвалиды и престарелые люди, и в учреждениях соцзащиты Екатеринбурга. Благодаря тесному взаимодействию с руководителями администрации и депутатами Железнодорожного и Верх-Исетского районов Екатеринбурга, В.Ф.Малых договаривается с транспортом для выездных мероприятий хора.

Кроме того, она участвует в субботах, спортивных мероприятиях, увлекается скандинавской ходьбой, поощряет членов своей группы с юбилеями, праздниками. А ещё Валентина Федоровна в Екатеринбурге известна как «серебряный» волонтер отряда «В ритме жизни», созданного при управлении Свердловской железной дороги. В этом статусе она участвует в многочисленных летних и зимних спортивных марафонах, где спортсменам крайне необходима помощь волонтеров. Как активист-волонтер Свердловской железной дороги, Малых Валентина Федоровна удостоена знака «Семь граней души», награждена Почётным знаком Законодательного собрания Свердловской области «За за-

слуги в волонтерском движении».

Почти каждое воскресенье Валентина Федоровна спешит в гости к детям и их родителям – членам региональной общественной организации родителей и детей-инвалидов «Ради детей». Приходит не с пустыми руками – приносит торты и заготовки для проведения различных мастер-классов. Вместе они делают салаты, мастерят поделки, читают сказки и поют песни. Каждый визит Валентины Федоровны превращается для детей в праздник, поэтому они очень ей рады и, расставаясь, всегда говорят: «Приходите ещё».

В последние два года «серебряный» волонтер В.Ф.Малых активно помогает участникам СВО. Вместе с другими ветеранами она плела маскировочные сети, изготавливала нашлемники, а потом стала шить маленькие мягкие игрушки – чебурашки, которые затем отправляют российским бойцам в зону проведения боевых действий. Эти игрушки быстро стали талисманом для бойцов.

Сегодня эту идею подхватили многие, но главным мастером по пошиву чебурашек остаётся Валентина Федоровна Малых. Она активно проводит мастер-классы. Например, в День города Екатеринбурга в рамках проекта «Шьем и вяжем для наших» все желающие под руководством В.Ф.Малых изготовили 80 талисманов.



За свою бескорыстную работу Валентина Федоровна получает не только благодарственные письма и почётные грамоты, но и главное – искреннее «спасибо» от тех, кому адресован ее труд. А недавно она получила видеопослание от командира части, который поблагодарил её за милые игрушки и показал, как он вручает их бойцам. И обратил особое внимание на тот факт, что один из солдат, имеющий позывной «Чебурашка», принял талисман с особой радостью. Такие слова с передовой дорогого стоят, они поддерживают желание и дальше помогать бойцам преодолевать трудности.

– Я люблю людей, стараюсь каждому подарить своё внимание и заботу, сделать что-то полезное. И когда чувствую, что мне это удалось, крылья за спиной вырастают, энергия прибывает, – говорит Валентина Малых.

Слушая эту простую и добрую женщину, для которой волонтерство – не работа, а состояние души, я, кажется, понимаю, в чём секрет её активности. Она просто живёт по законам Вселенной, который гласит: «Чем больше вы отдаёте, тем больше получаете».

диалог с читателем

Традиционно день подписчика на главпочтамте Екатеринбурга, который проходит в рамках Всероссийских декад подписки по сниженным ценам, становится своеобразной «выездной редакцией» нашей газеты.

Мы, сотрудники «Пенсионера», приходим на встречу, чтобы пообщаться с верными друзьями-читателями. А они, наши давние подписчики, говорят о том, что еще можно добавить к работе редакции, чтобы любимая газета стала еще интереснее, еще полезнее. И, конечно, звучат в адрес «Пенсионера» самые добрые пожелания, самые искренние слова признательности.

Вот и на прошлой неделе состоялась такая встреча. Спасибо всем, кто приехал на главпочтамт, чтобы выписать газету на 1-е полугодие 2026 года. Да, многие сетовали и на плохую почтовую доставку, и на то, что из-за массовой ликвидации газетных киосков стало очень сложно купить свежий номер. Но основной мыслью была такая: «Пенсионер» мы любим и расставаться с ним не хотим!». Редакция считает эти слова самой лучшей наградой за свой труд!

Вот что сказали некоторые из тех, кто выписал газету на главпочтамте.

А.П. Малыгина: «Самая моя любимая газета, желаю ей успехов и существовать как можно дольше!».

Э.Н. Ефименко: «Мне очень нравится газета «Пенсионер» за злободневную, разностороннюю информацию. Выражаю благодарность всем сотрудникам редакции! Удачи вам!»

С.И. Шабанова: «Всей редакции газеты «Пенсионер» – творческого вдохновения, новых замыслов, интересных встреч со старшим поколением! Процветания газете, а мы подписываемся, читаем».

Л.М. Щепланова: «Очень уважаю газету «Пенсионер» за то, что у нее – разная тематика: и обзор текущих событий, и новости науки, общественной жизни страны, и садовая тема, и кулинарные рецепты. И все это – понятным, простым русским языком!».

Н.Ф. Грачева: «Эта газета – очень почитательная, абсолютно все в ней читать интересно. Спасибо большое всем



работникам. Только жаль, что почта плохо работает, не всегда вовремя номера приносят...».

А одна подписчица даже призналась, что наша газета помогла ей устроить личную жизнь. Это ли не чудо?! Пусть подобных историй в жизни подписчиков «Пенсионера» будет больше.

М.И. Швецова: «Благодаря этой газете я встретила мужчину! У него в руках был «Пенсионер», и у меня. Начался наш разговор о газете, а закончилось все совместным проживанием, любовью и взаимным уважением. Желаю «Пенсионеру» дальнейшего процветания и еще большей известности у читателей!».

Еще раз благодарим вас, друзья, за верность газете! Без вас мы бы ничего не достигли. Вы – наши главные критики, советчики, наш постоянный источник вдохновения!

А тем, кто по каким-то причинам не успел подписаться по льготной цене во время декады, напоминаем: следующая декада льготной подписки на газету «Пенсионер» пройдет с 3 по 13 декабря. В это время вы можете выписать любимое издание на 1-е полугодие 2026 года по сниженной цене. Следите за объявлениями в газете!

Ваш «Пенсионер»
Фото Татьяны Еремеевой



КОГДА СБЫВАЮТСЯ МЕЧТЫ...

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Татьяна Яхина, г. Екатеринбург
Фото автора

У меня давно была мечта – съездить в круиз на теплоходе. И вот, будучи на пенсии, я наконец смогла ее осуществить.

В начале августа я отправилась в круиз по Каме и Волге с остановками в семи городах. Во время путешествия состоялось знакомство с прекрасными городами, с их богатой историей.

Истинное удовольствие, прежде всего, я получила от самого круиза, когда теплоход идет, а ты стоишь на палубе и любишь природой, её красотами. На теплоходе была очень тёплая, почти домашняя обстановка, доброжелательное отношение к гостям. Проводились разные мероприятия, конкурсы и концерты.

В каждом городе на остановках нам предлагали побывать на экскурсии. В Елабуге мы посетили Чертово городище – это символ города, древнее болгарское укрепление. Здесь можно увидеть каменную башню со смотровой площадкой, куда часто приезжали поэтесса Марина Цветаева и художник Иван Шишкин. В городе есть и музей Цветаевой и Шишкина.

Дальше была Казань – чудесный город с красивыми храмами и прекрасной мечетью «Кул-Шариф». Восхитителен и Казанский кремль. Город в конце лета утопал в цветах, очень много роз.

В Нижнем Новгороде мы побывали у кафедрального собора Александра Не-



вского, возле храма установлен памятник великому русскому князю. Посетили мы и Нижегородский кремль. Нам рассказали интересный факт: оказывается, он очень похож на Московский кремль. В проектировании обеих крепостей принимал участие архитектор Петр Фрязин. На территории кремля есть и мемориал защитникам города на Волге, горит Вечный огонь.

В Нижнем Новгороде прокатились мы и на канатной дороге через Волгу, рядом с местом слияния Оки и Волги. Полюбовались красотами великих русских рек!

Для себя сделала вывод, что нужно побывать в этих городах и посмотреть всё основательно. Вот так и появляется новая мечта.

А в небольших городах Чистополь и Марининский Посад мы познакомились с исторической купеческой архитектурой. Маленькие уютные города «дышат» историей.

Очень понравилась мне и столица Республики Марий Эл – Йошкар-Ола. В переводе с марийского означает «красный город», что значит – красивый. А я



бы назвала его «город-сказка». Его архитектура сочетает в себе и исторические деревянные и каменные постройки, а местами напоминает некоторые европейские столицы.

Покровитель и символ города – Йошкин кот. Появилось поверье, что прикосновение к скульптуре kota приносит удачу. Мы, конечно же, тоже воспользовались возможностью «поймать удачу за хвост».

В Йошкар-Оле мы были на экскурсии всего три часа, но этого хватило, чтобы у каждого остались незабываемые впечатления.

Путешествие заканчивалось, становилось немного грустно, но вместе с тем это повод подумать о планах на будущее. Ведь в нашей стране так много интересного!

БОЛЬ В СУСТАВАХ ИЛИ СПИНЕ?

ХОТИТЕ СВОБОДНО ДВИГАТЬСЯ?

БИОГЕННЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ МОГУТ ПОМОЧЬ!

С развитием современных технологий эксперты в области здоровья опорно-двигательного аппарата все чаще полагаются на натуральные продукты, в том числе и на алтайское алоэ. Это растение способствует облегчению боли в суставах и спине, уменьшению отеков и хруста, обретению свободы движений. Так происходит потому, что алтайское алоэ содержит большое количество биогенных стимуляторов.

Что такое биогенные стимуляторы?

Это специальные вещества, которые могут образовываться в тканях растений. Необходимым условием для их появления являются суровые условия окружающей среды – низкая температура и недостаток солнечного света. Вот почему так ценны растения, выросшие в горной местности. Высокогорье известно своим суровым климатом и пасмурной погодой. Эти условия и заставляют растения вырабатывать биостимуляторы – вещества, существенно повышающие шансы на выживание.

Как действуют биостимуляторы?

Они содержат комплекс биологических веществ, которые могут помочь активировать различные системы организма, повысить его защитные силы. В частности, благодаря биогенным стимуляторам алтайское алоэ имеет крепкий стебель и может достаточно быстро восстанавливаться даже после серьезных повреждений.

Как алтайское алоэ может помочь больным суставам?

При попадании в человеческий организм биогенные стимуляторы алтайского алоэ могут способствовать активации опорно-двигательного аппарата. Они могут содействовать снятию воспаления, болей, отеков в суставах и позвоночнике, создавать благоприятные условия для обновления поврежденных тканей. В итоге проблемные участки опорно-двигательного аппарата могут восстановиться в разы быстрее – так же, как восстанавливается надломанный стержень или диким животным стебель высокогорного алоэ.

Где достать алтайское алоэ?

Алтайское алоэ особое из-за того, что растет в суровой географической местности. Именно благодаря этому оно содержит большое количество биостимуляторов. Для наилучшего эффекта алтайское алоэ рекомендуется принимать вместе с экстрактами босвеллии, куркумы, ивы, глюкозамин и хондроитин. Все эти компоненты содержатся в комплексе биостимуляторов «Сустафлай». Его могут использовать люди, страдающие артритом, артрозом, подагрой, грыжами, радикулитом, ревматизмом и другими заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Комплекс «Сустафлай» – это подарок природы для ваших суставов и позвоночника!



СУБСИДИЯ.
ВСЕГО
9 РУБ ЗА УП.*

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

«Каждому пенсионеру - здоровые суставы»

Страдаете от заболеваний опорно-двигательного аппарата? Тогда вы имеете право на субсидирование расходов по приобретению комплекса «Сустафлай».

Субсидия действует только до 19 ноября 2025 г.

Чтобы воспользоваться субсидией:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
2. Продиктуйте код **1917** и получите «Сустафлай» **ВСЕГО ЗА 9 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН:056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 19 ноября 2025 г. Подробности акции, правила ее проведения можно узнать по телефону 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Корябина Н.В. Реклама

С днём рождения!

Радости, смеха, улыбок, веселья
В ваш замечательный день рождения,
Пусть никогда не приходит ненастье,
Ну а в глазах пусть читается счастье.

85 лет

Галина Алфеевна НАЛЕТОВА,
Новая Леяля

80 лет

Николай Тимофеевич ДЕМЬЯНЧУК,
Новоуральск
Владимир Тарасович ШИШКИН,
Сухой Лог

День рождения

Александр Никандрович БЕРСЕНЕВ,
Талицкий район

Надежда Борисовна ДЫЛДИНА,
Пригородный район

Альфина Гималовна ЗИГАНШИНА,
Краснофимский район

Галина Мефодиевна КОВЯЗИНА,
Лесной,

Александр Степанович ПОРОХИН,
Екатеринбург

Николай Иванович СЕРГЕЕВ,
Екатеринбург

Нелли Рувимовна УМРИЛОВА,
Лесной

Надежда Павловна УСМАНОВА,
Екатеринбург

Поздравляем с днем рождения
Маргариту Михайловну АБРАМОВУ

Яркого солнца, здоровья, тепла,
Мирного неба, любви и добра,
Ярких моментов, мечты, позитива,
Жизни прекрасной, счастливой.

Семьи Безматерных,

Хомутильниковых, д. Приданникова,
Краснофимский район

Поздравляем с 95-летием

Нигду Ивановну ЗАКАТАЛОВУ,
Александра Ивановна ПРОКУДИНА

Поздравляем с днем рождения!
Желаем радостных мгновений.

Побольше света и тепла,
Улыбок, счастья и добра.

Совет ветеранов Академического
района, Екатеринбург

Поздравляю с 65-летием

Андрея Александровича ДАВЫДОВА,
с днем рождения –

Юрия Валерьевича ТУРБОВЦА,
Татьяну Владимировну ПУГАЧЕВУ,

Виталия Вениаминовича ПЕТРОВА,
Сергея Александровича НАБОВОКА

В семье пусть любят, берегут,
Доходы пусть всегда растут.

И всем невзгодам вопреки
В душе сияют огоньки!

Почетный ветеран УВД А.Н. Глушков

Уральский конгресс по ЗОЖ

СОБЫТИЕ

В Екатеринбурге состоялся XVII Уральский конгресс по здоровому образу жизни. В ходе масштабного мероприятия более тысячи специалистов из регионов УрФО делились опытом укрепления общественного здоровья, уделив особое внимание профилактике заболеваний.

«Свердловская область является одним из признанных лидеров в стране по сохранению общественного здоровья. Приоритетом является и долголетие ветеранов, которых у нас в регионе – свыше одного миллиона человек. Такой подход соответствует задаче по увеличению продолжительности активной жизни, поставленной Президентом России Владимиром Путиным», – отметила Татьяна Савинова, вице-губернатор и министр здравоохранения Свердловской области.

За 17 лет конгресс стал эффективной площадкой для обмена идеями и практиками по воспитанию у каждого человека личной ответственности за сохранение своего здоровья, по созданию благоприятных условий для здорового образа жизни. Аналогичные цели имеет и конкурс Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики, который объединил лучших специалистов региона по формированию здорового образа жизни.

Лучшим просветительским проектом в профилактической медицине была признана работа сотрудников ЦГБ Кушвы «Здоровые глазами будущего поколения». За лучшую организацию



проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения награждена горбольница Каменска-Уральского. Свердловский областной центр профилактики и борьбы со СПИД и детская горбольница №8 Екатеринбурга отмечены за самое эффективное межведомственное взаимодействие в вопросах профилактики заболеваний. Победителем в номинации фотоконкурса «Медики за ЗОЖ» стала ЦГБ №7 столицы Среднего Урала.

Самой многочисленной по количеству участников оказалась номинация «Лучший специалист по медицинской профилактике». Лидерство поделили детский кардиолог ДГКБ №11 Анна Лапшина и заведующая кабинетом медпрофилактики Ревдинской ГБ Евгения Тюрикова. Специальным призом «За вклад в развитие профилактической медицины» награждена завотделением эндокринологии Свердловской ОКБ №1 Татьяна Грачёва.

«Мы постарались выделить медиков, для которых профилактика – ежедневный плодотворный труд на благо свердловчан», – сказала главврач Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Мария Емельянова.

Департамент информполитики

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатъева

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

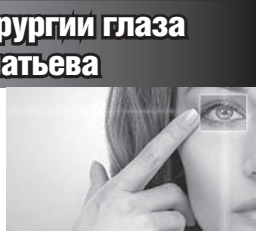
ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.
Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

МЫ ГАРАНТИРУЕМ технологические 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

Реклама.Медицензия №Л041-01021-66/00358956



УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
ТОЛЬКО ДО 30 НОЯБРЯ 2025 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.



Клуб одиноких сердец



- Скромный парень, 2-я гр. инвалидности. Ищу скромную девушку с инвалидностью, неработающую, 30-36 лет, желательно из Екатеринбурга. Тел.: 8-950-209-54-39
- Виктор, 67 лет, простой, русский, вдовец, согласен на переезд. Познакомлюсь с женщиной, от 60 лет, доброй, простой. Тел.: 8-952-144-09-41
- Познакомлюсь для общения, далее – совместного проживания с женщиной. О себе: 71/168/81, без в/п, женат не был. Тел.: 8-952-734-91-50
- Одиноким мужчиной, 65/178/80. Познакомится с женщиной из Екатеринбурга – врачом-неврологом или педиатром. Тел.: 8-950-639-74-80

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- В крупную сеть АЗС требуются заправщики. График 2/2, дневные смены по 12ч. З/п от 36000р. 8-912-282-98-97, Евгений, 8-950-700-47-11, Елизавета, 8-977-554-58-68, Ольга
- Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ.** Тел. 8-902-87-16-750.
- Продам ткани разные, лоскут нов., для шитья – тесьма, кружева, нитки; пряжа – х/б; тюль, половики ткан., х/б, нов.; платок, ч/ш, 1,5х1,5, Павлопосадский. Тел.: 8-904-176-05-05
- Продам хрусталь – вазы, фужеры, тарелки; фильтр для воды, смеситель, насос для колодца; книги, справочники, старые открытки. Тел.: 8-919-369-04-18
- Сниму недорого жилплощадь, не в городе, с отдельным входом. Важно наличие ФАПа, регулярность авто- или ж/д-сообщения. О себе: пенсионерка, без в/п. Тел.: 8-953-007-44-63
- Куплю садовый участок или землю под строительство, до 100 км от Екатеринбурга. Тел.: 8-992-331-19-67
- Продаю участок, 11 соток, под строительство в Артемовском. Тихий район, рядом станция. 800 т. р. Тел.: 8-909-013-01-02
- Продам участок в Верх-Исетском районе в черте Екатеринбурга, разрешена прописка. Дом бревенчатый, 2 этажа, 3 комнаты, 65 м², участок 5 соток, большая теплица, баня с верандой, парилка, гараж скважина. Транспорт рядом – автобусы № 64, 48. Тел.: 8-952-137-12-58
- Продам памперсы, р-р М; словари, журналы по рукоделию, худ. л-ру, открытки, картины, зеркала, грампластины; сервис на 6 персон. Тел.: 8-904-176-05-05
- Продам куртку демисезонные, жен., муж., р-р 46-52; кроссовки, р-р 36-42; канистры, 3 шт., металл., по 20 л; абжур. Тел.: 8-919-369-04-18
- Продам участок в с. Байкалово, 9,9 сотки, земля удобренная. Проезд хороший, с твердым покрытием. Тел.: 8-993-517-08-52
- Продаю участок, 5,7 сотки, в саду № 5, все насаждения, клубника. Рядом пруд, магазин, транспортная развязка. Тел. 8-343-976-00-32

Только для пенсионеров

Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ
09.30 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ

05.00 11.05 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЬ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

СУББОТА, 25 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

06.00 ДОБРОЕ УТРО, СБ 12+
09.00 УМИШЫ И УМИШКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ, СБ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ, СУББОТА
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

06.20 ХДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 16+
08.00 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДИМ, ПОЕДИМ! 16+

МАТЧ ТВ

08.00 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
09.00 11.00, 14.55, 17.55 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.30 13.15, 00.15 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+

Домашний

06.30 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.00 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ-2025 Г 16+
08.00 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+

ЗВЕЗДА

06.20 Т/С «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.25 11.50 Х/Ф «ОДИНОЧКИ С ПРИЦЕЛОМ» 16+

СПАС

05.10 Х/Ф «СМЕЛЫЕ ЛЮДИ» 0+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.50 ФИЗИКИ И КИРИКИ 0+

5 канал

06.20 Т/С «ВЕЛИКОПЕЛЕНАЯ ПЯТЕРКА-3, 7» 16+

ТНВ

06.00 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00 СООБЩЕСТВЕННИКИ 16+
08.30 18.20, 05.10 Т/С «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ТЕБЕ» 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.25 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ» 16+

ТВЗ

06.00 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 08.30 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

05.00 18.00, 02.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ТВ Центр

06.50 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.15 Х/Ф «ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА» 16+

СПАС

05.10 Д/Ф «ПРИСЯЖЕ ВЕРНЫ» 0+
06.00 Д/Ф «ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ КАЛУЖСКОЙ»

5 канал

06.35 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» 16+

ТНВ

06.00 05.05 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+

ОТВ

06.00 09.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

СТС

06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
06.10 09.00 ПРОСТО «ХУЯНЬ» 12+

ТВЗ

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.30 ВКУСО 16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

«СВЕТ НЕГАСНУЩЕЙ ПАМЯТИ»

ЭХО ВОЙНЫ



Вера Казанцева, режиссёр народного театра Пышминского ЦКиД
Ирина Виноградова, гл. редактор газеты «Пышминские вести»

Услышав имя Майи Александровны Кипрушкиной, практически каждый житель Пышминского района, хоть пожилой, хоть молодой, скажет: «Знаю! Слышал».

Майя Александровна – кандидат экономических наук, член-корреспондент Международной Академии наук, почётный гражданин Пышминского муниципального округа. А пышминцы знают её и как неравнодушного человека, готового прийти на помощь, как труженика тыла, ветерана Великой Отечественной войны,

который прилагает огромные усилия по сохранению памяти о войне, о наших воинах-земляках, их доблести и мужестве.

Майя Александровна установила памятник пышминским девушкам-зенитчицам, защищавшим Кремль в Москве, в микрорайоне Кипрушкино, который раньше был деревенькой, откуда она родом. Она – автор книг «Память немёркнущих лет» и «Свет негаснущей памяти».

Неудивительно, что в Год защитника Отечества коллектив Пышминского Центра культуры и досуга обратились к опыту и творчеству Майи Кипрушкиной. Как сказал Президент Владимир Путин, назвав этот год символом неразрывной преемственности поколений, «самое действенное – это воспоминания тех, кто прошёл через эти тяжелейшие испытания. Жизнь есть жизнь. Многих уже нет ветеранов. Но те, кто есть, у кого есть силы, мы всё должны сделать для того, чтобы использовать их знания. Это – не книжки, в которых можно что-то переписать, что-то изложить, как кому-то выгодно. Это – свидетельские показания...».

По мотивам книги М.А. Кипрушкиной «Свет негаснущей памяти» режиссёр народного театра Вера Казанцева написала пьесу и поставила литературно-музыкальную композицию с одноимённым названием. Книга рассказывает о судьбах уральских девушек-добровольцев, которые прошли через испытания войны. Пышминские зенитчицы стали героинями постановки в исполнении актрис народного театра.

Первый раз зрители увидели постановку в 2023 году: 22 июня в Пышминском ЦКиД на мероприятии, посвящённом Дню памяти и скорби, состоялась премьера. Спектакль стал данью уважения подвигу тех, кто ковал Победу в тылу



и на фронте и, конечно, автору книги М.А. Кипрушкиной.

А 5 мая 2025 года спектакль про девушек-добровольцев, поставленный по книге М.А. Кипрушкиной, увидели зрители Екатеринбурга во Дворце культуры железнодорожников. По предложению Майи Александровны правительство Свердловской области увековечило память о девушках Свердловской области, оборонявших Москву во время войны, установив мемориальную доску на фасаде ДК железнодорожников, где зенитчицы ожидали отправки в столицу.

Весной 2025 года проект «Свет негаснущей памяти» проехал с гастролями по Пышминскому району. В проект также вошли демонстрация фильма, посвящённого Майе Александровне, и акция «Свеча памяти», участниками которой становились зрители. После окончания спектакля они зажигали фонарики на своих мобильных устройствах, их свет символизировал свечу.

«Свет негаснущей памяти» – это мост, связывающий поколения. Юные зрители видели на сцене не супергероев из

фильмов, а реальных героев, преданных Родине и не жалеющих жизни ради её свободы.

«Спектакль прошёл на одном дыхании, впечатляюще, проникновенно сыграла артистка девушек-добровольцев», «Трогательная и грустная история... Грустная, потому что молоденькие девушки воевали наравне с мужчинами...», «Есть, кем гордиться. И есть, с кого брать пример, над чем подумать. Такие спектакли – вне времени и вне возраста. Спасибо. Душу тронули», «Убеждены, что этот спектакль должны посмотреть молодые. Чтобы душа не черствела, чтобы учиться любить, чтобы помнить...» – это цитаты из многочисленных отзывов зрителей разного возраста о постановке.

Майя Александровна долгое время жила в Москве, но никогда не забывала о малой родине. Она написала немало стихов, подтверждающих её верность и любовь к нашему краю, его людям. В стихах и книгах Майя Александровна подтверждает своё кредо: постоянно проявлять любовь к малой родине, к землякам.

СУДЬБА СТОЛЬКО ЛЕТ ПОДАРИЛА УЖЕ...

УРАЛЬСКИЙ ХАРАКТЕР

Елена Белых, г. Ивдель
Фото из семейного альбома

В мире, где каждый день – это новая страница истории, юбиларша, отмечающая свое 100-летие, сама становится историей, живым воплощением мудрости и большого жизненного опыта.

Сто лет – это жизнь, полная событий, увыв, не всегда хороших, радостей и испытаний. Невозможно без стойкости и оптимизма прожить век, сохранив в себе удивительную энергию и жизнелюбие.

Сегодня мы говорим о женщине, чей жизненный путь стал примером для многих.

Столетний юбилей 1 октября отметила жительница Ивделя Мария Ивановна Глебова.

Она родилась в Новосибирской области. С детства Маша мечтала стать врачом. После окончания 9 классов пыталась поступить в Новосибирское медицинское училище, но в этом учебном заведении отсутствовало общежитие, а снять жильё не позволяли средства. Мечта осталась, осуществить её, конеч-

но, со временем было бы можно, если бы не война...

Девушке было всего 16 лет, когда началась Великая Отечественная. В 1942 году ушёл на фронт ее отец, который в 1943 году сложил голову в боях за Смоленскую область. Благодаря активистам местной школы сегодня близкие знают, где он захоронен.

В семье остались двое детей, Маша – старшая. В тяжёлую годину девушка трудилась в колхозе наравне со взрослыми. Позже дядя, который был военным комендантом в Иркутске, забрал её туда, там она работала на швейной фабрике, которая занималась пошивом военного обмундирования. Там же, в Иркутске, Мария познакомилась с будущим супругом Михаилом Ивановичем. Он был военным.

В 1949 году Михаил демобилизовался, молодая семья переехала в Томск.

До самой пенсии Мария Ивановна Глебова трудилась санитаркой в фельдшерском пункте. За многолетний ответственный труд она имеет множество почётных грамот и благодарностей. Супруги воспитали сына Юрия и дочь Нину, которая сумела воплотить мамину мечту и стала врачом.

Потом семья Глебовых переехала на родину главы семьи – в Алтайский край.



ношения сложились у бабушки с внучкой Юлией, которая окончила академию государственной службы, живёт и работает в Москве.

Немного на столь солидный возраст, у Марии Ивановны, по словам родных, близких и друзей, по-прежнему отличная, просто феноменальная память. На вопрос, в чём секрет долголетия Нины Михайловны, дочь ответила: «Гены. В ее роду все – долгожители. И все – работящие!».

С вековым юбилеем, Мария Ивановна! Желаем вам уральского здоровья и счастья!

В 2001 году Михаил Иванович ушел из жизни, и до 90 лет Мария Ивановна жила одна в своём доме с огородом, всё делала сама! Будучи в таком почтенном возрасте, она содержала в полном порядке всю усадьбу.

Дочь Нина Михайловна Алексеева всё-таки уговорила маму переехать к ней в Ивдель. Десять лет Мария Ивановна Глебова живёт в Ивделе, во всём помогая дочери. Никогда она не сидит без дела! Пятеро внуков у Марии Ивановны. Особенно близкие и доверительные от-

КАК ПРОВЕРИТЬ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЗА МИНУТУ

ПРОВЕРИМ?

«Российская газета»

Общее состояние здоровья можно проверить очень быстро. Для этого нужно посчитать, сколько человек сможет простоять на одной ноге.

С возрастом одним из первых утрачивается навык держать равновесие. После 65 лет многим сложно стоять на одной ноге дольше пары секунд. Утрата

этого навыка увеличивает риск падений, ведет к потере независимости.

Чтобы оценить уровень баланса, силы и общую форму, предлагаем проделать такое упражнение: поставить руки на пояс и поднять одну ногу. Но осторожно, все нужно выполнять, стоя у стены или спинки стула, чтобы было за что ухватиться.

В норме люди в возрасте от 18 до 39 лет должны удерживать такую позу не менее 43 секунд, в 40-49 лет – 40

секунд, в 50-59 лет – 37 секунд.

Около 30 секунд должны уметь стоять на одной ноге люди в возрасте 60-69 лет, для людей 70-79 лет норма снижается до 18 секунд, а после 80 лет пожилой человек должен простоять на одной ноге хотя бы 5 секунд.

Если держать баланс трудно, это веский повод для того, чтобы заняться утренней гимнастикой ради профилактики будущих осложнений.



ВЫПЬЮ ПОЛОВИНКУ: МОЖНО ЛИ ДЕЛИТЬ ТАБЛЕТКИ?



НА ЗАМЕТКУ

www.kiz.ru

При приеме лекарственных препаратов нередко возникает вопрос: можно ли разделить таблетку на части? С одной стороны, такое действие может быть оправдано, с другой – несет определенные риски. Давайте подробно рассмотрим состав таблеток, чтобы выяснить, какие допустимо делить, а какие – нельзя.

Таблетки представляют собой твердую лекарственную форму, предназначенную для приема внутрь. В их состав входят действующие, вспомогательные и дополнительные компоненты.

Действующие вещества обеспечивают терапевтический эффект и присутствуют в строго определенной дозировке, которая указана на упаковке препарата. Вспомогательные компоненты выполняют дополнительные функции: обеспечивают форму, стабильность и биодоступность лекарства. Среди них можно выделить наполнители (крахмал, целлюлоза) – придают таблетке нужный

объем и форму; связующие вещества (желатин) – обеспечивают прочность таблетки, скрепляя компоненты воедино; растворители – способствуют распаду таблетки в желудочно-кишечном тракте и высвобождению действующих средств; а также вещества, которые предотвращают слипание таблеток; облегчают процесс таблетирования; маскируют неприятные вкусовые характеристики действующих веществ либо придают таблеткам определенный цвет.

К дополнительным компонентам относятся оболочки, они обеспечивают постепенное растворение лекарства.

Деление таблеток требует осторожности и консультации с врачом. Среди причин деления таблеток – необходимость точного дозирования, когда врач может назначить дозу меньше стандартной, например для пожилых людей; удобство приема – некоторым людям трудно проглотить целую таблетку, особенно большого размера.

Однако деление таблеток сопряжено с определенными рисками. Во-первых, неравномерное распределение действующего вещества, ведь при делении таблетки вручную сложно добиться точного разделения активного компонента, что может повлиять на эффективность лечения. Во-вторых, крошение препарата затруднит его прием и может изменить скорость высвобождения действующего вещества.

В-третьих, нарушение целостности защитной оболочки может привести к раздражению слизистой ЖКТ или нарушить процесс постепенного высвобождения

и всасывания лекарства.

Обычно можно делить таблетки, которые содержат одно действующее вещество, имеют насечку, указывающую на возможность деления на равные части, и не имеют специального покрытия. Это некоторые обезболивающие и жаропонижающие средства, противоаллергические препараты, отдельные средства для снижения артериального давления. Информация о возможности деления таблетки обычно указывается в инструкции к препарату или в назначении врача.

Существует ряд препаратов, которые категорически не рекомендуется делить. К ним относятся препараты с модифицированным высвобождением, эти таблетки обладают специальным покрытием, гарантирующим постепенное высвобождение активного вещества в организме. Деление таких таблеток может привести к передозировке или снижению терапевтического эффекта.

Нельзя делить и капсулы, они содержат лекарство в форме порошка или гранул, их деление может нарушить дозировку и вызвать раздражение слизистой оболочки.

Очень маленькие таблетки тоже не стоит дробить на части: их деление затруднительно и чревато неточностью дозирования.

Многих пациентов волнует вопрос: что делать, если сложно проглотить целую, не предназначенную для деления, таблетку? Сообщите об этом своему лечащему врачу. Он может подобрать

альтернативную форму препарата, например, растворимые в воде таблетки, суспензии или порошки.

Прежде чем приступить к делению таблетки, следует выполнить несколько важных шагов: обязательно проконсультируйтесь с врачом и убедитесь, что деление таблетки действительно предусмотрено схемой лечения; изучите инструкцию к лекарственному средству: предусмотрена ли возможность деления данной таблетки, есть ли на ней разделительная риска. Лучше не делить таблетки на длительный период вперед, например, на неделю или месяц. Делайте это непосредственно перед приемом, чтобы сохранить их эффективность.

Тщательно вымойте руки и высушите их, чтобы исключить возможность воздействия влаги на препарат. Поместите таблетку на ровную и чистую поверхность, которая не будет скользить. Если есть разделительная риска, действуйте по ней. Если риски нет, постарайтесь разделить таблетку на равные части. Надавливайте на лекарство острым краем ножа по линии разделения. Не забывайте о мерах предосторожности, чтобы избежать порезов.

Оставшуюся часть таблетки поместите в чистый контейнер или блистер и храните в соответствии с рекомендациями, указанными в инструкции.

Соблюдение правил деления таблеток позволяет обеспечить точную дозировку препарата, что является залогом эффективного лечения.

БУДЬТЕ НАЧЕКУ!

СОВЕТЫ ВРАЧА

Марина Старостина

В России проходит неделя борьбы с раком молочной железы. Каждая 8-я женщина в нашей стране рискует столкнуться с этим опасным диагнозом в течение жизни, но своевременное выявление помогает сохранить здоровье и красоту.

Об этом – наш разговор с терапевтом центра спортивной медицины городской поликлиники №13 Екатеринбург Натальей Артюгиной.

- Насколько актуальна эта проблема сегодня?

- К сожалению, рак молочной железы остаётся одной из самых распространённых форм онкопатологии в нашей стране. Каждый год выявляется более 70 тысяч новых случаев. За последние десять лет уровень заболеваемости увеличился примерно на 30%. Ежегодно



миллионы женщин сталкиваются с диагнозом, который требует немедленного вмешательства врачей. В условиях роста заболеваемости особенно актуально говорить о профилактике и своевременной диагностике рака молочной железы.

- Каковы причины его возникновения?

- Несмотря на многочисленные ис-

следования, точные причины развития злокачественных новообразований молочной железы остаются неизвестными. Но существуют факторы риска, которые повышают вероятность появления болезни: наследственность может играть определенную роль, особенно если близкие родственники имели аналогичные заболевания; также риск развития болезни увеличивается с возрастом, особенно после 40 лет. Однако важно отметить, что наличие одного или нескольких факторов риска не означает неизбежность возникновения заболевания.

- Какие меры профилактики могут предпринять сами женщины?

- Одним из ключевых аспектов предотвращения тяжелых последствий является ранняя диагностика. Важно помнить, что симптомы рака молочной железы часто не заметны на ранних стадиях. Врачи рекомендуют женщинам регулярно проводить самообследование. Насторожить должны такие признаки, как уплотнения в ткани груди, изменения формы или размера

груди, выделения из сосков, изменение кожи над пораженной областью. Регулярные визиты к врачу также важны, особенно после достижения определенного возраста. До 35 лет рекомендуется ультразвуковое исследование. После 35 лет желательное проведение маммографии не реже, чем 1 раз в 2 года.

- Каковы перспективы выздоровления у пациентов, которым диагностирована эта онкопатология?

- Лечение рака молочной железы зависит от стадии заболевания, типа опухоли и общего состояния здоровья пациентки. Основные методы лечения включают хирургическое вмешательство, химиотерапию, лучевую и гормональную терапию. Ранняя диагностика и адекватное лечение существенно увеличивают шансы на успешный исход. Будьте внимательны к своему здоровью и помните, что забота о себе начинается с простых шагов – самостоятельного обследования груди и посещения врача. Поэтому будьте начеку!

ЧТО ЛУЧШЕ – НОСОВОЙ ПЛАТОК ИЛИ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ?

А ВЫ ЗНАЛИ?

sfatulmedicului.ro

Тканевый носовой платок является полезным аксессуаром для личной гигиены, им по традиции пользуются многие пенсионеры. Но он может легко превратиться в очаг инфекции.

В сезон гриппа тканевый носовой платок – не лучшее средство, позволяющее держаться от микробов подальше. Одноразовые салфетки для носа являются лучшей альтернативой для предотвращения распространения вирусов и бактерий.

Такие салфетки не требуют стирки после использования, они являются более гигиеничными, предотвращая распространение микробов, выделяемых организмом при чихании и кашле. Однако использование одноразовых салфеток менее экологично, ведь процесс их производства включает в себя вырубку леса, использование отбеливателей на основе хлора, вредных для окружающей среды и вызывающих аллергические реакции у части пользователей.

В этом плане тканевые платки более безопасны. Но их важнейшим недостатком является то, что они накапливают слизь, зараженную опасными патогенными агентами. Когда вы используете

такой носовой платок повторно, особенно во время простуды и гриппа, микробы, живущие в складках ткани, вновь попадают на руки, на слизистую носа и рта. Существует более 200 вирусов, вызывающих простуду, многие из них – из семейства риновирусов, которые защищены белковой мембраной, что позволяет им выживать на жестких поверхностях и влажных и сухих материалах. Эти микроорганизмы, «путешествуя» между платком и вашей кожей, могут легко попасть к другим людям через простое рукопожатие.

Тканевые носовые платки могут пригодиться, когда вы не страдаете от респираторной инфекции. Вы можете вытирать ими руки после мытья с водой и мылом или в качестве защитного барьера при необходимости дотронуться до объекта с высоким уровнем загрязнения – ручки дверей, поручней в автобусе.

Вы также можете использовать матерчатый носовой платок, чтобы прикрыть свои рот и нос, когда замечаете, что другой человек чихает или кашляет, не прикрывая рта и выделяя в окружающую среду частицы из дыхательных путей.

Покупайте достаточное количество тканевых носовых платков, чтобы использовать каждый день чистый. Стирайте их чаще в горячей воде с моющим средством.

ПРАВИЛА СТИРКИ ОДЕЯЛА В МАШИНЕ

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

dzen.ru/FAZENDA

Постирать большое одеяло – целая наука. Особенно если хочешь, чтобы оно осталось одеялом, а стиральная машина не ушла в мир иной.

«Если влезло – значит, можно». Многие думают, что если одеяло влезает в стиральную машину, значит, его можно стирать. Скручивают, зажимают, дверь с усилием закрывают – машина еле-еле запускается. А потом начинается: барабан бьется о стены, машина прыгает.

Постирать большое одеяло в стиральной машине – задача непростая. Оно может выглядеть пушистым и невесомым, но стоит ему намочнуть, и вы получаете в машине тяжелый, плохо сбалансированный мешок. Центровка сбивается, техника изнашивается быстрее. Правильно постирать большое одеяло в стиральной машине можно только при условии, что вы не зажимаете его абы как. Нужно сложить одеяло вдвое, потом свернуть в плотный рулон и уложить вдоль стенки барабана, а не в центр. Так вес распределяется равномерно.

«Больше порошка – чище одеяло». Вторая ошибка – сыпать порошка побольше, «чтобы пробрало». Но если вы хотите постирать одеяло с наполнителем – синтепоновое, ватное или из верблюжьей шерсти, забудьте про обычный порошок. Он плохо растворяется, оседает внутри наполнителя и не выполаскивается. В итоге – белёсые разводы, неприятный запах, пятна, которые появляются после сушки.

Чтобы постирать одеяло в машине, используйте жидкий гель. Лучше с пометкой «для деликатных тканей», «для шерсти» или «для объёмных изделий».

Он растворяется быстро, действует мягко, не оставляет следов.

«Обычный режим, как для полотенец». Если вы стираете одеяло в стиральной машине, как обычную простыню, вас ждёт неприятный сюрприз. Высокие обороты отжима сбивают наполнитель. Синтепон превращается в бугры, шерсть – в слипшиеся комки. Горячая вода деформирует структуру наполнителя.

Следует выставлять такие параметры: температура – не выше 30-40 градусов; отжим – минимальный или совсем без него; режим – «деликатная стирка», «шерсть». А ещё добавьте в барабан мячи для стирки. Подойдут и теннисные. Они разбивают наполнитель во время стирки, не дают ему сбиваться.

Осматривайте одеяло. Нет ли дырочек, торчащих ниток, слабых швов? Во время стирки всё это может порваться, наполнитель высыплется в барабан.

После стирки не вешайте, а сушите одеяло горизонтально: на сушилке, решётке, чистом полу. Если повесить – наполнитель съедет вниз, вещь испортится.

Не каждое одеяло дружит с техникой. Иногда постирать в машине его не получится. Например, одеяло слишком большое или тяжёлое. Даже если барабан – на 7 кг, это не значит, что он выдержит 10 кг мокрой ваты.

Если машина слабая, старенькая, маленькая, шумит и гудит уже от простыни, она точно не выдержит одеяло. В таких случаях – только два варианта: ручная стирка в ванне, если у вас есть силы, или прачечная с промышленными машинами. Да, это не бесплатно. Но дешёвее, чем покупать новую технику или выкидывать испорченную вещь.

О «ШКОЛКЕ» ДЛЯ КЛУБНИКИ

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

Екатеринбурженка Лариса Замятина – начинающий садовод. Нынче впервые посадила на даче несколько кустиков клубники. «Когда лучше размножить ее? И что такое «школка» для клубники?» – спрашивает она.

Клубника, или садовая земляника, – неприхотливое ягодное растение, прочно прижившееся на Урале. Это и лакомство, и источник витаминов, и начинка для пирожков, и ягода, из которой получают вкусное варенье. Хорошо хранится в виде заморозки. От всего лишь нескольких кустиков клубники можно получить целую грядку. Поэтому понятно желание Ларисы Владимировны развести ее на дачном участке.

Почти вся садовая земляника размножается усами или делением кустов. Исключение составляют только ремонтантные сорта, которые размножаются семенами, получаемыми из спелых, наиболее крупных ягод.

Когда же лучше размножить клубнику? А она сама подсказывает сроки. Одновременно с плодоношением в самом начале лета кустик выпускает усы, которые, расплзаясь, легко укореняются на земле. После окончания сбора ягод, в августе, можно приступать к переносу молодых кустиков на постоянную грядку. До заморозков растения успевают укорениться, зима им уже не будет страшна.

Иногда получается так: грядку засадили, а крепких, хорошо укоренившихся



розеток осталось еще много, выбрасывать их жалко. Вот тогда для них и устраивается «школка» – отдельная грядка. В ней они пробудут недолго, только до будущей весны, поэтому сажать их можно теснее друг к другу. Если весной после замены неприжившихся, неперезимовавших кустов еще остается крепкий посадочный материал, можно заводить новую грядку. «Школка» пригодится и в том случае, если осенью по какой-то причине не удается приготовить грядку, розетки перезимуют и здесь.

Как правило, садовая земляника начинает цвести уже на следующий год после посадки и дает первый урожай. На второй год он окажется более богатым. Но после третьего года жизни станет понемногу снижаться, кусты устанут от плодоношения.

Считается, что грядки с клубникой надо обновлять каждые 5 лет. И надо помнить, что она любит мягкую, рыхлую землю, не очень высокое и не очень низкое место. Лучшими предшественниками для клубники являются лук, чеснок, горох, бобы и сидераты

ПОПРОБУЕМ ВМЕСТЕ!

СЕЗОННАЯ КУЛИНАРИЯ

Римма Врубель

«Урожай убран, овощи спустили в погреб. Всю зиму будем использовать их в свежем виде. Но у меня просьба – расскажите о необычном сочетании разных овощей при осеннем консервировании. Хотелось чего-нибудь новенького», – такое письмо пришло от Ирины Федоровны Петровой из Режа.

За ответом пришлось обратиться ко многим источникам. Будем экспериментировать вместе!

Маринованная морковь с чесноком

Хорошо промытую и очищенную морковь, нарезанную тонкими кружочками, надо 3-4 минуты подвергнуть бланшировке в кипящей воде, затем уложить в чистые банки вместе с зубчиками чеснока. Содержимое залить горячим маринадом и простерилизовать. На 1 литр заливки потребуется 70-80 г сахара и 30 г соли, треть стакана столового уксуса и 200 г растительного масла.

Маринованный лук с перцем ...

Небольшие луковицы очистить от шелухи, в каждой сверху сделать надрезы и разложить по банкам по плечики, между головками лука положить приправы и посолить. Залить рассолом и укупорить.

Для рассола на 1 литровую банку – в равных количествах вода и уксус 9%, 15 горошин черного перца, небольшой стручок красного горького перца, 4 лавровых листа и 1 ст. ложка соли.



... и горчицей

Чистый лук на 3-4 минуты опустить в кипящую воду, затем охладить в холодной и разложить по банкам, на дне которых уже должны лежать пряности. Все заливается горячим маринадом и стерилизуется в кипящей воде.

На 1 литр заливки потребуется 800 г воды, 200 граммов уксуса 9%, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли. На литровую банку потребуются также 3-4 горошины черного перца, 1 чайная ложка горчичного порошка, 2 лавровых листа.

Баклажаны «Луковые»

Спелые баклажаны отварить в подсоленной воде, остудить и положить под гнет. Удалив жидкость, переложить их в кастрюлю, на дне которой лежат листья хрена. Укладывать баклажаны нужно слоями, чередуя с обжаренным зеленым луком, солью, молотым черным перцем, чесноком и лавровым листом. Кастрюлю накрыть салфеткой и придавить грузом. Через 4 недели надо переложить баклажаны в банки, залить горячим раститель-

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Песня
Огонька»

Нина Сергеевна из Екатеринбурга просит напечатать слова песни из кинофильма «Ночной патруль», который вышел на экран в 1957 году.

Музыка Андрея Эшпая,
слова Льва Ошанина

Я не знал, сам не знал, как я верен тебе,
О тебе горевал безутешной тоской,
От тебя уходил к неизвестной судьбе
И не мог ни на час я расстаться с тобой.

Свету нету, счастья нету
Посреди чужих людей.
Даже птице не годится
Жить без родины своей.
Далеко, далеко я свободу искал,
И устал на чужбине постылой, пустой,
На чужой стороне побратался с бедой
И не знал, что свобода моя – лишь с тобой!

ПУНКТЫ ВАКЦИНАЦИИ ОТКРЫТЫ В ТОРГОВЫХ ЦЕНТРАХ

ПРОФИЛАКТИКА

Прививочная кампания против гриппа активно идет в Свердловской области. Благодаря выделению дополнительных средств для приобретения вакцины с 10 октября началась вакцинация против гриппа в торговых центрах Екатеринбург, Каменска-Уральского, Первоуральска и Асбеста.

Медики будут работать в ТЦ ежедневно по пятницам и субботам. Бесплатно сделать прививку против гриппа здесь может любой житель региона старше 18 лет.

«Медицинские учреждения в сотрудничестве с торговыми центрами сделали все возможное, чтобы максимально приблизить пункты вакцинации к свердловчанам. Более того, помимо вакцинации против гриппа мы планируем организовать в таких выездных пунктах

вакцинацию для всех желающих против дифтерии, гепатита В, адля свердловчан старше 60 лет – дополнительно против пневмококковой инфекции. О наличии вакцин нужно узнавать непосредственно на месте», – отметил главный эпидемиолог министерства здравоохранения Свердловской области Александр Харитонов.

Пункты вакцинации в торговых центрах работают по пятницам с 12 до 19 часов, по субботам – с 10 до 15 часов. При себе необходимо иметь паспорт гражданина РФ, медицинский полис и СНИЛС, а также прививочный сертификат для внесения данных о прививке.

В настоящее время привиты против гриппа более одного миллиона жителей нашего региона. Самыми активными и ответственными оказались медики и педагоги: в этих категориях привиты соответственно 94% и 81% от запланированного числа сотрудников.



Для формирования необходимой иммунной прослойки, которая не позволит сезонной заболеваемости перейти в эпидемию и уберечь от тяжелого течения болезни и летальных исходов, необходимо привить против гриппа не менее 65% свердловчан.

ДИП

СЕРЕБРЯНЫЕ КЛЮШКИ

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото: ska-trubnik.info

В Москве завершился финальный этап Кубка России по хоккею с мячом. Главной сенсацией соревнования стала первоуральская команда «СКА-Уральский трубник», которая завоевала серебряные медали – впервые в своей истории.

Команды Свердловской области с Кубком страны не очень «дружат». Все наши гранды гораздо чаще выигрывают чемпионаты, нежели кубковые турниры. Например, волейбольная «Уралочка» – 25-кратный чемпион СССР и России, а Кубок брала только трижды. Свердловский бэнди-клуб СКА показал еще более удивительный результат: 12 чемпионских титулов – и ни одного Кубка! Так что нынешний выход в кубковый финал – это далеко не рядовой результат, особенно для первоуральцев, которые дальше четвертьфинала никогда не проходили.

Медали к юбилею

Команда по хоккею с мячом была создана в Первоуральске в 1936 году, то есть вскоре ей исполнится 90 лет. Называлась она изначально «Металлург Востока», а в 1965 году была переименована в «Уральский трубник».

С начала 1960-х годов первоуральцы играли в высшей союзной лиге, но долгое время оставались в тени другой областной команды – легендарного свердловского СКА, 12-кратного чемпиона страны. Однако в начале XXI века

клубы поменялись ролями: армейцы из-за реформ в армии лишились финансирования по линии Министерства обороны России, а новых спонсоров найти не сумели, в результате чего скатились в первую лигу и превратились в фарм-клуб «Трубника».

Два года назад команды решили объединить, так появился на свет «СКА-Уральский трубник», это громоздкое название болельщики и журналисты сразу сократили до «СКАУТ».

В советские времена лучшим результатом первоуральцев в чемпионатах страны было 4-е место. В России они наконец-то добрались до пьедестала – в сезоне 2018-2019 годов завоевали бронзу. И вот спустя 6 лет – новый успех.

Повторили рекорд области

В предварительном раунде Кубка России, играя в группе «Запад», первоуральские хоккеисты провели шесть матчей, четыре из которых выиграли, а еще один свели вничью. Единственное поражение «СКАУТ» потерпел от московского «Динамо», которое победило во всех шести встречах.

Эти 9 набранных очков позволили уральцам занять в своей «семерке» 2-е место, что вывело их в четвертьфинале на красноярский «Енисей», который финишировал третьим в группе «Восток».

Четвертьфинал получился для «СКАУТ» непростым. По ходу первого тайма они дважды проигрывали – 0:1 и 1:2. Но на стыке таймов за 16 минут забили подряд 5 голов и, казалось, обеспечили себе спокойный выход в следующий этап. Однако «Енисей» тоже хотел там



играть и предпринял отчаянные попытки отыграться. Сибиряки сократили отставание в счете до минимума, но большего сделать не смогли: 7:6 – победа «СКАУТ».

Первоуральская команда впервые попала в полуфинал Кубка России. Соперником на этой стадии турнира стал серебряный призер последнего чемпионата России – архангельский «Водник». На предварительном этапе уральцы уже встречались с ним, тогда игра закончилась вничью – 4:4.

На сей раз такой счет был зафиксирован уже в начале второго тайма. А затем, как и в матче с «Енисеем», «СКАУТ» совершили мощный рывок, забив подряд 4 гола, после чего соперник дрогнул. Общий итог встречи – 10:7.

Два матча плей-офф забрали у свердловских хоккеистов много сил – прежде всего, эмоциональных, которых на финал команде не хватило. В решающем поединке «Трубник» вновь

встретился с московским «Динамо», но если на групповом этапе свердловчанам удалось навязать столичному клубу упорную борьбу, они проиграли всего два мяча – 4:6, то в финальной встрече доминирование бело-голубых было тотальным – 9:2.

Но несмотря на смазанную концовку выступление в Москве войдет в клубную историю «СКАУТ» как один из самых ярких эпизодов: команда впервые завоевала медали Кубка России. И, кстати, повторила областной рекорд СКА: армейцы один раз – в 1953 году – тоже играли в финале Кубка, тогда СССР, и тоже с московским «Динамо», которому уступили по сумме двух матчей – 1:1 и 1:2.

Впереди у хоккеистов с мячом – чемпионат страны, который стартует в ноябре. И теперь, конечно, болельщики ждут от «СКА-Уральского трубника» гораздо большего, чем 9-го места, которое клуб занял в минувшем сезоне.

НАШ САЙТ: газетпенсионер.рф
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

подписной индекс: ПЗ196

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

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

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

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

Сайт: газетпенсионер.рф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдана номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 14.10.2025 г. Дата производства 14.10.2025 г. Выход в свет 15.10.2025 г. Тираж 8 800 экз. Заказ 2608.

Гл. редактор Н.Д. Березникова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений И. Волкова.

Отдел подписки Тел. 8 953-825-76-81

По вопросам доставки газеты звонить: по Екатеринбургу – 8-977-211-21-00

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

