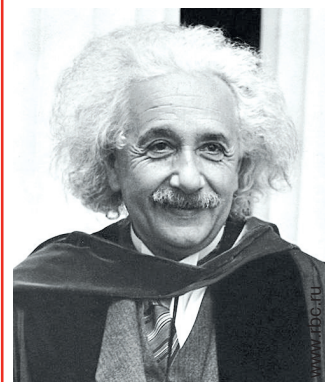


Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 42 (1324)
14 ОКТЯБРЯ 2026 г.

Творчество заразно,
передавайте его дальше



Альберт Эйнштейн

ИМ ПЕСНЯ ЖИТЬ И ТВОРИТЬ ПОМОГАЕТ!



Завершился очередной музыкально-рукодельный сезон Областного фестиваля творчества людей старшего поколения Свердловской области «Осеннее очарование», инициатором проведения которого много лет назад стала газета «Пенсионер». И тот факт, что этот чудесный проект живет уже почти три десятилетия, говорит сам за себя!

«Мечты сбываются!» – эту аксиому с громадным успехом вновь подтвердили те, кто еще недавно тоже удивлялся мастерству земляков, а сейчас сам уверенно поет, танцует, читает стихи. А кому-то покорилося декоративно-прикладное искусство, не зря перед каждым концертом в фойе, где проходила конкурсная выставка рукодельных работ в самых разных техниках, звучали возгласы восторга, восхищения.

Отобрав лучших на муниципальных этапах, организаторы «Осеннего очарования» делегировали их на суд всыскательного жюри окружных этапов, которые прошли в Ирбите, Верхнем Тагиле, Красноуральске, Красноуфимске, Каменске-Уральском.

Непредвзятый вердикт артистам выносили опытные профессионалы. Конкурсные номера оценивали: председатель жюри Любовь Родюкова – специалист по вокально-хоровому жанру отдела народного творчества и национальных культур Свердловского государственного областного Дворца народного творчества, заслуженный работник культуры РФ; заведующая указанным отделом СГОДНТа Наталья Дейкова; специалист по жанрам творчества этого отдела Константин Хмыль-



Сотни талантов «серебряного» возраста приняли участие в разных этапах фестиваля в 2026 году. Хоровые и танцевальные коллективы, ансамбли, самодеятельные артисты, выступавшие соло, дуэтом или трио, вызывали шквал аплодисментов очень доброжелательной публики. Многие из сидевших в залах дворцов культуры, сельских клубов мысленно примеряли на себя красочные сценические костюмы, мечтая тоже оказаться в числе лауреатов фестиваля и обладателей Гран-при.

Рукодельные работы оценивали начальник отдела программ и проектов по традиционным народным промыслам и ремеслам Центра традиционной народной культуры Среднего Урала Елена Токманцева; начальник отдела выставочных проектов этого центра Александра Толстова; ведущий методист ЦКиД Марина Вахатова.

Фейерверк зажигательных номеров участников из Екатеринбурга принимал культурный центр «Верх-Исетский». Здесь с фанатами самодея-

тельности встретились и представители «Пенсионера», чтобы пообщаться с друзьями газеты, узнать их мнение о фестивале и просто поговорить о жизни.

Всёобщее мнение: «Фестивалю – жить и покорять новые творческие горизонты!».

Назовем лишь некоторых из тех, кто стал лауреатом в нынешнем фестивальном сезоне: хор ветеранов» ДК им. Окунева из Нижнего Тагила, ансамбль «Лада» Кировградского МО, народный хор ветеранов «Сударушка» Кушвинского МО, дуэт ансамбля народной песни «Уральская горенка» Верхнесалдинского МО, ансамбль современного танца «Версия» ГО Верхняя Тура, хор ветеранов «Рябинушка» Сысертского ГО, хор ветеранов «Серебряный родник» Каменск-Уральского ГО, хореографический коллектив «Виолла» Реф-

тинского ГО, танцевальный коллектив ветеранов «Хризантема» ГО Сухой Лог, хор русской песни «Добрые люди» ГО Среднеуральск; дуэт «На крыльях песни» Бисертского МО; хореографический коллектив «Позитив» Полевского МО и многие – многие другие.

Невозможно на одной газетной странице назвать всех, кто уверенно штурмует творчески вершины и не стесняется представить свое творчество всыскательному, но и очень доброжелательному зрителю. Более подробную информацию читайте на сайте: газета-пенсионер.рф.

До свидания, творческий сезон 2026 года! Ждем «Осеннее очарование – 2027»!

Редакция
Фото Анастасии Глобы
и организаторов фестиваля

НЕ ПРОПУСТИТЕ «РОЗОВЫЙ ОКТЯБРЬ»!

АКЦИЯ

Екатеринбург станет одним из четырех городов – участников масштабной просветительской акции «Розовый октябрь».

Середина осени для мирового сообщества связана с розовым цветом – символом борьбы с раком молочной железы. Это заболевание при своевременном выявлении сегодня успешно поддается лечению.

Свердловская область присоединится к масштабной просветительской акции «Розовый октябрь», которая охватит четыре крупных города страны – Москву, Казань, Самару и Екатеринбург. В торговых центрах мегаполисов будут работать мобильные кабинеты профилактики, где опытные врачи-онкоммаммологи из профильных учреждений здравоохранения бесплатно проконсультируют всех желающих. Получить консультацию можно в привычной и комфортной обстановке во время похода по магазинам. Прием займёт всего 15-20 минут.

Жители и гости столицы Среднего Урала смогут пройти обследование с 12 по 18 октября в торговом центре «Гринвич» (ул. 8 Марта, 46). Мобильный кабинет будет открыт с 10 до 22 часов с двумя техническими перерывами: с 13 до 13:40, с 19:00 до 19:40.



Стать участниками акции, организованной Благотворительным фондом «Дальше», могут все желающие старше 18 лет – и женщины, и мужчины. Рак молочной железы редко, но всё же встречается и у представителей сильного пола. Кроме того, муж может прийти на консультацию вместе с супругой для моральной поддержки. Если в ходе осмотра у врача возникнут малейшие подозрения или вопросы, пациента оперативно направят на дообследование по месту жительства. Акция «Розовый октябрь» служит не заменой регулярной диспансеризации, а важным «мостиком», который помогает вовремя выявить проблему и направить человека к профильным специалистам для дальнейшей диагностики и лечения.

Департамент информполитики

«ПЕНСИОНЕР»: ПОДПИСКА НА ДИВАНЕ

ВАЖНО!

В прошлом номере газеты мы предложили читателям оформить подписку на «Пенсионер» на 1-е полугодие 2027 года с использованием современных технологий. Ура, нашему призыву уже последовали многие, по достоинству оценив и удобство такой подписки, и экономию средств!

Предлагаем и другим воспользоваться опытом «первопроходцев»: и ходить никуда не придется, и деньги целее будут. Тем, кто владеет навыками оплаты услуг через приложение банка в личном смартфоне, сделать это будет нетрудно. А тем, у кого такой возможности нет, необходимо попросить помощи у родных и близких. Оплата услуги через смартфон займет у них не более минуты.

Подписка на «Пенсионер» с помощью смартфона на 1-е полугодие 2027 года составляет 900 рублей. Последовательность действий:

- Зайти в онлайн-приложение вашего банка, открыть сканер QR-кода и навести на QR-код, который указан в этом тексте.
- Код переведет вас на страничку компании ООО «Истоки» – издателя нашей газеты. В назначении платежа вводим: за подписку газеты «Пенсионер»

на 1-е полугодие 2027 года, указываем свой адрес, куда будет доставляться издание, свои фамилию, имя, отчество. Нажимаем «продолжить».

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

После завершения электронной подписки нужно позвонить в редакцию и сообщить о том, что вы подписались. Так мы сможем проконтролировать правильность данных, по которым будем доставлять свежие номера газеты.

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

Редакция



ПОЧЕМУ ЦЕНЫ РАСТУТ, ЕСЛИ ИНФЛЯЦИЯ СНИЖАЕТСЯ?

ЛИЧНЫЙ БЮДЖЕТ

По данным Росстата, инфляция в Свердловской области замедляется. Но по ценам в магазине этого не скажешь: как росли, так и растут. Почему так происходит?

- Снижение инфляции и рост цен не противоречат друг другу. Инфляция – это устойчивый рост общего уровня цен. Когда мы говорим, что инфляция снижается, это означает, что цены растут, но делают это медленнее, чем раньше, – объяснили в Уральском главном управлении Банка России.

Представьте автомобиль: инфляция – это скорость на спидометре. Если вы сбросили газ со 100 километров в час до 70, машина все равно едет вперед, просто немного медленнее. Если год назад инфляция составляла 10%, а сегодня 7%, это значит, что товары подорожали на 7 копеек с каждого рубля, а не на 10.

Инфляцию ежемесячно рассчитывает Росстат на основании стоимости потребительской корзины, куда входит почти 560 наименований. Это не только продукты, одежда и услуги ЖКХ, но и мебель, техника, стройматериалы, корма для домашних животных и путевки в санаторий. Стоимость потребительской корзины меняется каждый месяц. Рост цен на нее и есть инфляция.

При этом цены на отдельные товары могут вести себя по-разному: что-то заметно дорожает, что-то дешевеет, а что-то почти не меняется в цене. Но доля одного конкретного

товара в общей потребительской корзине сравнительно невелика, поэтому его резкое подорожание вовсе не означает, что подорожала вся корзина. Например, весной в Свердловской области поднялись цены на услуги общественного питания, но существенно на уровень инфляции это не повлияло.

У каждой семьи – своя личная инфляция. Официальный показатель отражает средний прирост цен на широкий набор товаров и услуг, а у каждого человека этот набор свой. У кого-то есть машина, поэтому он регулярно покупает бензин, платит за техобслуживание и ОСАГО, а кто-то вообще не несет таких расходов. Поэтому личное ощущение роста цен может отличаться от официального показателя инфляции. Если сильнее всего дорожают именно те товары и услуги, на которые человек тратит значительную часть бюджета, для него рост цен будет ощущаться острее.

Цель Банка России – удерживать инфляцию на уровне около 4% в год. Невысокая, стабильная и предсказуемая инфляция побуждает людей покупать товары сейчас, а не откладывать «на потом» в ожидании, что завтра станет дешевле. Слишком низкая инфляция, как и слишком высокая, одинаково опасна: первая ведет к застою, вторая – к обесцениванию сбережений. Поэтому задача – не остановить рост цен, а удержать его в безопасных пределах.

Уральское ГУ Банка России

СВЫШЕ 70 ТЫСЯЧ СВЕРДЛОВСКИХ ПЕНСИОНЕРОВ ПОЛУЧАЮТ ДОПЛАТУ

СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

Региональное отделение Соцфонда автоматически устанавливает повышенную фиксированную выплату к страховой пенсии родителям-пенсионерам, воспитывающим несовершеннолетних детей.

За совершеннолетнего ребенка до 23 лет доплата сохраняется, если родитель представит в фонд справку об очном обучении ребенка в вузе или колледже.

В случае трудоустройства, отчисления или перевода на заочную, вечернюю или дистанционную форму обучения ребенка выплата повышенного размера страховой пенсии родителям-пенсионерам прекращается.

Прибавка положена как работающим, так и неработающим пенсионерам, получающим страховую пенсию по

старости или инвалидности. Она может быть установлена не только за родных, но и за усыновленных детей, внуков и правнуков пенсионеров, если они не имеют трудоспособных родителей.

Размер повышения составляет одну треть от фиксированной выплаты к страховой пенсии за каждого иждивенца. В 2026 году это 3194,9 рубля в месяц за одного ребенка, 6389,8 рубля – за двоих, 9584,7 рубля – за троих и более.

Подать заявление на продление доплаты можно через портал «Госуслуги», в любой клиентской службе по месту жительства отделения СФР по Свердловской области или в офисе Многофункционального центра.

С вопросами вы можете обратиться к специалистам контакт-центра регионального отделения Соцфонда: **8 800-100-00-01** (звонок бесплатный).

Отделение СФР по Свердловской области



И Я ЧУТЬ НЕ КЛЮНУЛА НА УДОЧКУ МОШЕННИКОВ...

ИЗ СОБСТВЕННОГО ОПЫТА

Римма Врубель

О происках мошенников слышан каждый. И многие считают, что уж с ними-то номер не пройдет. Не раз писала на эту тему и я, но недавно все-таки едва не попала на их удочку. Была задействована хитрая многоходовка...

На домашний телефон мне вдруг позвонили из районной поликлиники. Позвонивший, представившись Александром, обратился ко мне по имени-отчеству и заявил, что по возрасту мне положены бесплатные лекарства, а для их оформления он должен заполнить на меня небольшую анкету. При этом данные о домашнем адресе, хронических заболеваниях он возьмет из медицинской карты, а меня попросил продиктовать номер страхового свидетельства.

Когда я назвала номер, он заявил, что в ближайший понедельник мне нужно пройти флюорографию, он уже записал меня. Мне остается лишь обратиться в регистратуру за талоном...

Мысль о том, что, вероятно, звонит мошенник, пришла мне в голову, но я подумала, что он не сможет воспользоваться моим страховым полисом, который предьявляется лично. И все же после окончания разговора я сразу позвонила в регистратуру и уточнила, записана ли я на флюорографию, действительно ли мне положены все бесплатные лекар-

ства? Администратор поликлиники ответила, что талон на флюорографию на меня не оформлен, более того, в якобы запланированное время этот кабинет работать не будет, а о том, что кому-то абсолютно все лекарства положены бесплатно, и речи нет.

Я окончательно убедилась, что имела дело с мошенником, и в понедельник, конечно, никуда бы не пошла бы. Но жулики действуют по принципу «куй железо, пока горячо». В выходные у меня снова зазвонил стационарный телефон.

На этот раз раздался женский голос. Позвонившая уверенным голосом заявила, что накануне мне звонил мошенник из Украины. Я ответила, что она – тоже обманщица, и положила трубку.

Она тут же перезвонила с упреком, что я недослужала. Представилась дознавателем отдела экономической безопасности и противодействия коррупции прокуратуры Екатеринбурга, назвала себя, конечно, вымышленным именем, и адрес прокуратуры. Я тут попросила сообщить номер ее рабочего кабинета. Она мгновенно ответила: в кабинете работают несколько человек, меня все равно туда не пропустят.

Звонившая не давала мне опомниться. Не зря говорят, что мошенники владеют приемами хороших психологов. Чтобы повергнуть меня в шок, она заявила, что по генеральной доверенности от моего имени некий Марков сделал попытку отправить украинским неонацистам 300 тысяч рублей! Сотрудники

ФСБ задержали перевод, но могут прийти ко мне с обыском. И привлекут соседей как свидетелей. Цель обыска – обнаружить у меня неонацистскую символику, крупную сумму денег, предназначенную для поддержки неонацистов, оружие или взрывчатые вещества. А я буду привлечена к уголовной ответственности по статье за госизмену!

Согласитесь, после этих слов никто бы не остался спокойным. А мошенница, не давая мне опомниться, полностью перехватила инициативу разговора. Спросила, давно ли я ходила в банк? Я ответила, что не была в банке лет пять-шесть, нет необходимости: пенсию и остальные положенные выплаты мне перечисляют на карточку.

Еще я сообщила, что никому и никогда не оформляла генеральную доверенность на распоряжение суммами, которых у меня вообще нет. Мошенница возразила: «Вы же копите на похороны!»... В общем, разговаривали мы долго. Шел восьмой час вечера. Я сообщила собеседнице, что ее рабочий день вообще-то давно закончился. Она не растерялась: мол, изучала донесение на меня и решила не откладывать разбирательство в долгий ящик. Видите, какая заботливая!



Хорошо, что в это время дома я была не одна. К разговору прислушался внук. Он решил позвонить в районный отдел полиции и сообщить о моем разговоре с жуликами. В райотделе ему ответили, что такая схема мошенничества им известна. Дежурный полицейский посоветовал просто отключить стационарный телефон, чтобы прекратить дальнейшее общение с преступниками.

Прошло несколько дней с тех злополучных событий. И я пришла в себя, и мошенники поняли, что стационарный телефон не работает. А написала об этом случае, чтобы уберечь читателей «Пенсионера».

Помните: мошенники очень изобретательны, придумывают все новые способы обмана доверчивых людей. Не попадайтесь на их удочку!

НЕ КАПРИЗ, А ПОДАРОК ПРИРОДЫ!

ПРОГНОЗЫ

Newdaynews.ru;
Макс-канал «Синоптика – о погоде в России»
Фото: images.thevoicemag.ru

Нынешняя осень продолжает радовать уральцев не привычным для этого сезона теплом. И даже первый октябрьский снегопад не испортил общий восторг по поводу осеннего тепла. Снег быстро растаял, за окном – по-прежнему не характерные для уральского октября погожие деньки. Настоящий подарок природы! А какой будет предстоящая зима?

Сентябрь на Урале стал самым теплым с конца XIX века

По данным Гидрометцентра России, сентябрь 2026 года стал вторым самым теплым в России за всю историю наблюдений с 1891 года, уступив только сентябрю 2020-го. Особенно высокие температуры наблюдались на Урале и в Западной Сибири, где средняя температура за месяц превышала норму на 3-6 градусов и более. В Уральском федеральном округе среднемесячная температура достигла абсолютного максимума за весь период наблюдений.

Не ошиблись синоптики и по поводу октября, предсказывавшие нам сохранение теплой погоды в середине осени. Второй



месяц осени на Урале в целом будет теплее обычного, хотя было зафиксировано резкое похолодание в первых числах месяца.

В ноябре на Среднем Урале ожидается более холодная погода, чем в прошлом году. Но при этом на севере Урала, напротив, будет теплее.

«Норма» не всегда означает норму

Один из самых распространенных мифов, связанных с долгосрочными прогнозами, касается интерпретации среднемесячных температурных аномалий.

Например, если в прогнозе указано, что температура будет на 1,5 градуса выше нормы, то формально такой месяц считается теплым. Но это совсем не означает, что каждый день температура будет выше нормы, и тем более не гарантирует от-

сутствия холодов. Точно так же холодный месяц не исключает теплых периодов.

Средняя температура – это результат соотношения тепла и холода за определенный период, а не характеристика погоды каждого отдельного дня.

Прогноз на зиму 2026–2027 годов для Урала

С учетом того, что среднемесячная норма – понятие весьма неустойчивое, главный синоптик Урала Галина Шепоренко отметила: «По предварительному прогнозу, в зимние месяцы температура в основном ожидается около и выше нормы. Я бы не сказала, что сезон будет аномально теплым, скорее температура предполагается ближе к нормальной».

Согласитесь, формулировка весьма осторожная. И все же Гидрометцентр

России опубликовал большой прогноз погоды на зиму и начало весны. Он охватывает отопительный период – с октября по март включительно. Конечно, такие прогнозы на сезон вперед являются вероятностными, точность подобных расчетов за последние годы составляла от 58 до 81% – показатель меняется в зависимости от региона и времени года.

По оценкам метеорологов, основанных на математических моделях прогнозирования изменений климата, для Европейской территории России и Урала вероятность зимы теплее климатической нормы составляет 50-60%.

Несмотря на более высокую вероятность теплой зимы в среднем, сезон не обязательно будет монотонно теплым. Более вероятен контрастный сценарий с резкими температурными колебаниями. От Центральной России до Урала возможны частые снегопады и значительное накопление снега.

Декабрь – последний месяц 2026 года будет на Урале близким к норме. Среднемесячная температура днем составляет -8,3 градуса, ночью -14,5 градуса. **Январь**. Новый, 2027 год, начнется с аномалий. Температура воздуха на западе и севере УрФО будет выше, чем в прошлом году. Для Екатеринбурга дневная норма температуры воздуха составляет -11 градусов, ночная -18 градусов. **Февраль** – последний месяц календарной зимы также будет теплее, чем в прошлом году: средняя дневная температура месяца -7,8 градуса, а ночная -16 градусов.

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПРОСЛАВИЛИ ИВДЕЛЬ



СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Подготовила Татьяна Ковалёва
Фото из открытых источников

Самый большой муниципалитет Свердловской области – Ивдельский округ. Его площадь – свыше 20 тысяч квадратных километров. Сам Ивдель в нынешнем октябре отмечает лишь 195-летие. Но об этой северной территории знали в Москве со времён Ивана Грозного, если не раньше...

Сегодня, однако, поговорим не о богатой геологии этого края, и не об экологических проблемах северного города, а о людях, оставивших заметный след на этой земле.

Как Уваров шамана обхитрил

Первое, что увидите, переступив порог краеведческого музея в Ивделе, – внимательный взгляд Ивана Евлампиевича Уварова, что смотрит на нас с большого портрета. Человек, который умудрился превратить старьё в бесценный экспонат, а простую иголку – в доказательство, что чудес не бывает.

Родился он в 1884 году в Богословском заводе – теперь это Карпинск – в семье священника. В Ивделе его знали как учителя, который не просто учил, а заражал интересом к знаниям. Вот его характеристика 1938 года: «Проявляет большую любовь к ребятам», «систематически посещает уроки других учителей...». Его премировали патефоном с пластинками с докладом товарища Сталина, видимо, чтобы и дома методическая работа не останавливалась.

Он умел видеть чудо в обыденном. «Вот это полотенишко на базаре копейку стоит, а как предмет истории – бесценно!» – убеждал он хозяек, и те охотно расставались со старыми вещами. К 1929 году у него собралась коллекция, которой хватило на музей в комнате клуба имени Ленина. Живая экспозиция: корчаги, туеса, кресло немецкой работы, а еще – рассказы Ивана Евлампиевича, от которых эти предметы буквально оживали.

А потом был Пома – мансийский посёлок в 60 километрах от Ивделя. Туда Уварова командировали, чтобы открыть первую школу для манси. Он приехал не с пустыми руками: книги, тетради, лампа-молния, музыкальные инструменты – и экспонаты из своего музея прихватил, ведь он преподавателем пения был.

Там случилась история, достойная кино. Шаман Савка смотрел на школу косо, агитировал сородичей не отдавать туда детей. Но когда он уехал, манси записали в школу девять ребят, позже их стало семнадцать. Дети издалека приез-

жали на оленях, но не пропускали уроки.

Вечерами Иван Евлампиевич устраивал настоящие шоу: вырезал из картона человечков, дёргал за ниточки, и фигурки плясали под его гитару. Манси изумлялись: «Колдун!».

«Тонет ли железо в воде?» – спрашивал он. Зрители смеялись: «Все знают, что тонет!». Тогда учитель брал иголку, клал на воду, она не тонула. «Никакого колдовства, просто наука», – пояснял учитель. Шаман Савка, оставшись с педагогом наедине, ворчал: «Зачем им рассказывал? Лучше мне одному показал, как всё это сделать!».

После года в Поме Уваров вернулся в Ивдель, чтобы готовить открытие средней школы. А в 1942 году его назначили директором краеведческого музея – того самого, который он когда-то открыл на общественных началах. Музей стал центром местного краеведения: фонды росли, жители несли старые вещи, документы, фотографии. В 1944 году музей стал государственным, а Уваров – его официальным директором.

Однажды на вокзале в Свердловске к нему подошли два полковника, обняли, расцеловали: оказалось, это были его бывшие ученики. Ещё среди его воспитанников был Герой Советского Союза Алексей Елизаров.

Умер Иван Евлампиевич в 1965 году. Но если сегодня зайти в Ивдельский музей, кажется, что он всё ещё там – стоит рядом с экспонатами и объясняет, почему эти простые вещи на самом деле бесценны.

Почётный житель номер один

Александр Губин, партийный работник и краевед, стал первым почётным гражданином города. Звание ему присвоили в 1982-м.

Родился Александр Дмитриевич в 1916 году в Курганской области. С юности хотел стать лётчиком, да зрение подвело. Тогда он выучился на авиамеханика, прошёл всю Великую Отечественную. За службу его отметили орденом Красной Звезды и медалями. В компартию вступил во время Сталинградской битвы.

В Ивдель Губин приехал на партийную работу в августе 1951 года. Вскоре он неожиданно для многих всерьёз увлёкся краеведением. Устраивал архивные экспедиции: собирал сведения в Свердловске, Серове, Подольске, Ленинграде, Перми. Сверял воспоминания старожилов, уточнял факты.

Именно благодаря Губину удалось установить точную дату возникновения Ивдельского селения.

Пожалуй, одна из самых важных страниц его труда – сохранение памяти о земляках. Он одержимо собирал имена ивдельчан, погибших и пропавших без вести на полях Великой Отечественной, вёл переписку с военкоматами и архивами. Итог этой кропотливой работы – мемориальная стела в Ивделе, открытая в 1972 году.

В мае 1987 года на центральной площади Ивделя открыли и аллею Героев. Более 2800 ивдельчан защищали родину с оружием в руках. Шесть фронтовиков стали Героями Советского Союза: Иван Бабкин, Степан Горбунов, Алексей Ели-

заров, Александр Липунов, Александр Москинский, Иван Собянин.

У перевала Дятлова теперьлюдно

Справедливости ради среди людей, прославивших северную территорию, нужно вспомнить и узников Ивдельлага, которые заготавливали здесь лес для советской промышленности. Среди них, кстати, были и «враги народа», к примеру, биофизик-изобретатель Александр Чижевский (помните лампу Чижевского?), который в больнице Ивдельлага с

России пришла к выводу, что перво-причиной трагедии стал сход «снежной доски» – небольшого снежного оползня.

По версии следствия, туристы покинули палатку через разрезы, отбежали от места схода лавины, но в темноте не смогли её найти. В условиях сильного ветра и низкой температуры они погибли от переохлаждения.

Однако ряд деталей по-прежнему не дают уйти в небытие множеству альтернативных версий: от нападения сбежавших заключённых до конспирологических теорий с участием НЛО, испытаний



Перевал Дятлова

1942 по 1944 годы вёл исследования по ускоренному заживлению ран.

Из наших современников с 1985 по 1990 годы здесь отмахал топором на

секретного оружия или вмешательства спецслужб. Несмотря на официальное заключение, дискуссия о точных причинах трагедии продолжается.



лесоповале известный бард Александр Новиков, которые нынче трудится художественным руководителем Свердловского театра эстрады. Позже их уголовные дела были закрыты «за отсутствием состава преступления»...

А вот мировую славу этой территории принесла трагедия. Зимой 1959 года группа туристов Уральского политехнического института под руководством Игоря Дятлова, стартовав от Ивделя, отправилась на лыжах в горы. Все девять человек погибли.

Долгие годы причина их гибели оставалась тайной, выдвигались самые разные гипотезы, вплоть до инопланетных. В 2020 году Генеральная прокуратура

Для туристов перевал Дятлова стал местом паломничества. В этом году здесь оборудовали комплекс из пяти стоянок вдоль популярного туристического пути, который проходит по территории ландшафтного заказника «Ивдельский».

Министр природных ресурсов и экологии Свердловской области Денис Мамонтов отметил, что профинансировать эту затею помогли так называемые окрашенные платежи – штрафы, которые поступают в муниципальные бюджеты за вред, нанесенный производственной деятельностью окружающей среде. Вот и выходит, что нет добра без худа.

ПЕРВЫЙ

1

09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.30 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
12.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.35 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ 16+
21.45 Т/С «ПОЛНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ» 16+
23.55 ВРЕМЯ ГЕРОЕВ 16+

РОССИЯ

1

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

НТВ

НТВ

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

МАТЧ ТВ

2

ВНИМАНИЕ! В СВЯЗИ С ПРОВЕДЕНИЕМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ РАБОТ КАНАЛ НАЧИНАЕТ ВЕЩАНИЕ В 12.00
12.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
12.10 ЛИЦА СТРАНЫ. РАМИЛЬ ГАЙСИН 12+
12.30, 19.50 ФУТБОЛ. АЛЬФА-БАНК РОССИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ОБЗОР ТУРА 6+
13.35, 23.25 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
14.35 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА. КАСИМОВ 12+
16.55 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
17.35 ГРОМКО. ПРЯМОЙ ЭФИР
18.40 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ХОАКИН БАКЛИ ПРОТИВ МАЙКА МЭЛЛОТА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КАНАДЫ 16+
20.55 ХОККЕЙ. ОЛИМПЕТ ЧЕМПИОНАТ МХЛ. МХК «ДИНАМО» (МОСКВА) - «ДИНАМО-ШИННИК» (БОБРУЙСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. «ПАРМА» - «ТОРИНО». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА

K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.50, 23.50 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.40 Х/Ф «ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15 XX ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. АРТ 16+
13.00 ТЕЛЕТЕАТР. КЛАССИКА 16+
13.55 Х/Ф «ТЕНЬ У ПИРСА» 16+
15.25 АГОРА 16+
16.30 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+
17.15 Д/Ф «НА ПЕРЕКРЕСТКЕ МУЗЫКИ И СЛОВА» 16+
17.40 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
18.00 ФАКУЛЬТЕТ ИСТОРИИ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 ЮБИЛЕЙ ЖАННЫ БОЛОТОВОЙ. ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
21.30 САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА... 16+
22.10 Т/С «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ» 16+
23.05 СЕКРЕТЫ ТАЙНОГО СЫСКА 16+

Домашний

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ» 16+
11.40 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.55 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.30 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «ГОРЬКИЙ НЕКТАР» 16+
19.00 Х/Ф «ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЯМИ» 16+
23.20 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

МИР

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
06.20, 10.20 Т/С «СЫН ОТЦА НАРОДОВ» 16+
10.10 БЕЛОРУССКИЙ СТАНДАРТ 12+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
15.05, 20.35 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
18.45 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
21.25 Х/Ф «ДРУГ» 16+
23.05 Х/Ф «СЕМЬ НЯНЕК» 16+

ЗВЕЗДА

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 Д/Ф «БИТВА ОРУЖЕЙНИКОВ» 16+
11.00 Д/Ф «СДЕЛАНО В СССР» 12+
11.20 Х/Ф «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ» 12+
13.55, 17.10 Т/С «ВЕНДЕТТА ПО-РУССКИ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.10 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
20.50 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.35 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.05 Х/Ф «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ» 12+

ТВ Центр

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.50 Х/Ф «СКАМЕЙКА ЗАПАСНЫХ» 16+
10.45 ПЕТРОВКА, 38 16+
11.00 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 СОБЫТИЯ 12+
11.50 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «ТАЙНЫ ГОРОДА М. ДЕЛА СЕРДЧНЫЕ» 16+
16.55 ПРОЩАНИЕ 16+
18.15, 20.05 Х/Ф «БАБЬЕ ЦАРСТВО» 16+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+

СПАС

СПАС

07.00, 14.20 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
07.10 ОТ ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ВОСКРЕСЕНИЯ 6+
07.25 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
08.40 ГЛАВНОЕ. С АННОЙ ШАФРАН. НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+
10.05 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+
10.30, 11.00 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
11.30, 21.00 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
12.00 Д/Ф «АПОСТОЛ ФОМА» 0+
13.00 МЕТАНОЙА 12+
14.30 Д/Ф «АПОСТОЛ ФОМА И ЕГО ЦЕРКОВЬ» 0+
15.30 СЕМЕЙНАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ 12+
16.00 Х/Ф «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ» 12+
17.55 Х/Ф «ОЛЕНЬЯ ОХОТА» 12+
19.20 Х/Ф «ЛЮБОВЬЮ НАДО ДОРОЖИТЬ» 12+
21.30 АДМИРАЛ КОЛЧАК 6+
22.35 БЕСОГОН 18+
23.55 ПОЛЕ БИТВЫ 16+

5 канал

5

06.20, 07.05, 08.00, 09.30, 10.15, 11.10, 12.05 Т/С «СЛЕДОПЫТ» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
08.40 ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ! 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
13.30, 22.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
17.30, 18.20, 19.10, 19.45, 20.40, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+

ТНВ

ТНВ

06.00, 13.05 «ПАНОРАМА». ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 19.35 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
09.50 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». ГЕОРГИЙ ИБУШЕВ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
17.30 45 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
18.20 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ ГЕОРГИЙ ИБУШЕВ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
21.55 «ГОРЯЧИЙ КАЗАН» КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
23.10 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». ФАРИТ ХАТЫПОВ 16+

ОТВ

ОТВ

06.00, 09.00, 10.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 18.00, 20.45, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
11.00 ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА 16+
11.30, 16.00 РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ 16+
12.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
12.20 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
12.40 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ 16+
13.00, 16.30 ДНК РОССИИ 16+
13.30 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА. БРИС ЧЕРЕПАХИН» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «ПАВЕЛ КАДОЧНИКОВ. ЗАТЕРЯННЫЙ ГЕРОЙ» 16+
15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
15.25 НОВОСТИ ТМК 12+
15.45 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИИ 16+
17.10 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.30, 20.30, 23.15 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
18.50 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.45 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+
20.00, 22.45 СОБЫТИЯ 16+

ОТР

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
07.15 ПОЧИТАЕМ! 16+
07.30 Х/Ф «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА» 12+
09.30 СВЕТ И ТЕНИ 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ 12+
13.00 Д/Ф «ДРЕВНИЕ ЦИВИЛИЗАЦИИ АЗИИ» 16+
17.15 Х/Ф «ВОЗРАСТ ЛЮБВИ» 12+
19.00 ОЧЕВИДНО. ВЕРОЯТНО 12+
19.40 НОВОСТИ СОВЕТА ФЕДЕРАЦИИ 12+
22.15 Х/Ф «КРЫЛЬЯ» 12+
23.40 Х/Ф «ВОСПИТАНИЕ ЖЕСТОКОСТИ У ЖЕНЩИН И СОБАК» 16+

РЕН ТВ

РЕН

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

ВТОРНИК, 20 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

1

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

РОССИЯ

1

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

НТВ

НТВ

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

МАТЧ ТВ

2

08.00 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.35 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
11.05, 14.35 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026. 1/2 ФИНАЛА. ФРАНЦИЯ - ИСПАНИЯ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ДИНАСТИЯ. КОРОСТЕЛЕВЫ-МОРИЛОВЫ 12+
16.55 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
18.40 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ИСРАЭЛЬ АДЕСАНЫ ПРОТИВ ШОНА СТРИКЛАНДА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ АВСТРАЛИИ 16+
19.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. ОБЗОР ТУРА 6+
20.55 СПОРТ.ДОК. ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ 12+
22.00 СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. ЧЕМПИОНАТ МИРА. МУЖЧИНЫ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ НИДЕРЛАНДОВ

КУЛЬТУРА

K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.50, 14.55, 23.50 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.40 Х/Ф «ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15 XX ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КНИГИ 16+
13.00 Д/Ф «Я НИ С КАКОГО ГОДА» 16+
13.45 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
14.00, 22.10 Т/С «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ» 16+
15.45 САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА... 16+
16.30 ЭРМИТАЖ 16+
17.15 Д/Ф «ЛЮБОВЬ С АНТРАКТАМИ» 16+
17.55 Д/Ф «СКАЖИ МНЕ, НОВГОРОД...» 16+
18.50 СЕМИНАР 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 12+
20.50 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР 16+
21.30 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
23.05 СЕКРЕТЫ ТАЙНОГО СЫСКА 16+

Домашний

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.20 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.35 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ» 16+
11.35 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.40 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.15 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.50 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.25 ТВОЙ ДОМАШНИЙ ДОКТОР 16+
14.40 Х/Ф «ОГОНЬ В МОЕЙ ДУШЕ» 16+
19.00 Х/Ф «ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЯМИ» 16+
23.15 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

МИР

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
06.20, 10.10 Т/С «СЫН ОТЦА НАРОДОВ» 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
15.05, 20.35 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
18.45 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
21.25 Х/Ф «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ» 16+
23.20 Х/Ф «ДЕТИ ДОН КИХОТА» 16+

ЗВЕЗДА

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 20.50 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/Ф «МОСКВА ФРОНТУ» 16+
11.25 Х/Ф «КЛЮЧИ ОТ НЕБА» 12+
13.55, 17.10 Т/С «ВЕНДЕТТА ПО-РУССКИ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.10 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
22.35 МЕЖДУ ТЕМ 12+<

ПЕРВЫЙ

1

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

РОССИЯ

1

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

НТВ

НТВ

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

ЧЕТВЕРГ, 22 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

1

09.00, 11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.45, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ 16+
21.45 Т/С «ПОЛНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ» 16+

РОССИЯ

1

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

НТВ

НТВ

06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ 12+
06.25 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.25, 10.35, 11.00 Т/С «ЛЕСНИК» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЫЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ТВЕРСКАЯ» 16+
22.15 Т/С «АУТСАЙДЕР» 16+

МАТЧ ТВ

2

08.00 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.35 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
11.05, 14.35 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026. 1/2 ФИНАЛА. АНГЛИЯ - АРГЕНТИНА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВИД СВЕРХУ 12+
16.55 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
18.40 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. УГС. АЛЕКСАНДР ВОЛКАНОВСКИ ПРОТИВ ДИЕГО ЛОПЕСА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ АВСТРАЛИИ 16+
19.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. ОБЗОР ТУРА 6+
20.55 СПОРТ.ДОК. СВЕТЛАНА ХОРКИНА 12+
22.00 СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ЖЕНЩИНЫ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ НИДЕРЛАНДОВ

КУЛЬТУРА

К

10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КИНО 16+
13.00 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
14.00, 22.10 Т/С «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ» 16+
14.55, 23.50 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
15.45 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15 МАСТЕР-КЛАСС ГАЛИНЫ ВИШНЕВСКОЙ В ЦЕНТРЕ ОПЕРНОГО ПЕНИЯ. ЗАПИСЬ 2003 ГОДА 16+
18.00 Д/Ф «ГАТЧИНА. СВЕРШИЛОСЬ» 16+
18.45 СЕМИНАР 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 12+
20.50 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+
21.30 ЭНИГМА. СОФИЯ ГУБАЙДУЛИНА 16+
23.05 СЕКРЕТЫ ТАЙНОГО СЫСКА 16+

Домашний

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.20 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.35 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ» 16+
11.40 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.50 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.25 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.00 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.35 Х/Ф «ОДНОКЛАССНИКИ. БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ» 16+
19.00 Х/Ф «ДАР НЕБЕС» 16+
23.20 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

МИР

МИР

05.00 ПРОФИЛАКТИКА
12.05, 15.05, 20.35 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
14.10 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ 16+
16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ЯБЛОКО РАЗДОРА 16+
18.45 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРНИТЕ! 16+
21.25 Х/Ф «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯ» 16+

ЗВЕЗДА

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 20.50 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/Ф «ТАЙНЫ ВОЕННОЙ РАЗВЕДКИ. ПЕРВАЯ ПАРТИЯ» 16+
11.50, 13.20 Х/Ф «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ» 12+
14.15, 17.10 Т/С «НА РУБЕЖЕ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.35 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.05 Х/Ф «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ» 12+

ТВ Центр

Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «СКАМЕЙКА ЗАПАСНЫХ» 16+
10.35 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 СОБЫТИЯ 12+
11.50 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 16+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН» 16+
17.00 ПРОЩАНИЕ 16+
18.10, 20.05 Х/Ф «БАБЬЕ ЦАРСТВО» 16+
22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
23.05 Д/Ф «90-Е» 16+

СПАС

СПАС

07.00, 14.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
07.10 ОТ ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ВОСКРЕСЕНЬЯ 6+
07.25, 14.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
08.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
09.25, 11.30, 21.00 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
10.30, 11.00 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
12.00 РУССКОЕ КЛАДБИЩЕ ПОД ПАРИЖЕМ. ФОТОГРАФ СЕРГЕЙ ПРОКУДИН-ГОРСКИЙ 12+
13.00 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
15.30 СЕМЕЙНАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ 12+
16.00 Х/Ф «РОСА» 0+
17.50 Х/Ф «ДВА ФЕДОРА» 0+
19.40 Х/Ф «ПЛАЧ ПЕРЕПЕЛКИ» 12+
21.30 АДМИРАЛ КОЛЧАК 6+
22.35 БЕСОГОН 18+
23.55 ПОЛЕ БИТВЫ 16+

5 канал

5

06.05, 06.50, 07.35, 09.30 Т/С «СЛЕДОПЫТ» 16+
08.25 СТРОЙНАДЗОР 16+
09.00, 13.30, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
13.30, 22.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+

ТНВ

ТНВ

10.00 НАРОД МОЙ 16+
10.30, 17.30 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.30 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
13.05 «ПАНОРАМА». ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
17.00, 22.50 КОНЦЕРТ 12+
18.20 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
19.00 ХОККЕЙ. ЧЕМПИОНАТ КХЛ. «АК БАРС» (КАЗАНЬ) - «ТОРПЕДО» (НИЖНИЙ НОВГОРОД) 0+
21.55 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». ВЕРА МИНКИНА 16+
23.10 «КЭМИТ ЖЭВИТ». ЮМОРИСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА 16+

ОТВ

ОТВ

06.00, 09.00, 10.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.45 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 11.00 ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА 16+
11.30, 16.00 РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ 16+
12.30, 15.30, 18.25, 20.30, 23.15 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30 ДНК РОССИИ 16+
13.30, 20.45 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «ИЯ САВВИНА. ЧТО БУДЕТ БЕЗ МЕНЯ?» 16+
17.10 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.00, 23.35 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА. МАРИЯ КИРИЛЛОВА» 12+
18.50 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.45 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+

ОТР

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30, 19.00 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
07.30 ИГРА В КЛАССИКИ 12+
08.15 Д/Ф «В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО ИСКУССТВА» 16+
09.30 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО. ПОСЛЕСЛОВИЕ 12+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ 12+
13.00 Д/Ф «ИСТОРИЯ ДВУХ СЕСТЕР. ДЖЕКИ КЕННЕДИ» 16+
13.45 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО 12+
17.10 Х/Ф «ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ» 16+
22.15 Х/Ф «ОБЛАКО-РАЙ» 16+
23.35 Х/Ф «ОЧИ ЧЕРНЫЕ» 16+

РЕН ТВ

РЕН

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
10.55 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 МОМЕНТ В ИСТОРИИ 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 ДИКИЙ, ДИКИЙ МИР 16+
20.55 Х/Ф «ПЕРЕВОЗЧИК 3» 16+
23.25 Т/С «СПЕЦЫ» 16+

ПЕНСИЯ С ПЛЮСОМ

СБЕРЕЖЕНИЯ

Rcfg.usue.ru (Региональный центр финансовой грамотности в Свердловской области)
Фото: Федерация независимых профсоюзов России

Интересный вопрос задала редакции жительница Екатеринбурга Ольга Анатольевна: «Мне 57 лет, в одном из негосударственных пенсионных фондов у меня находится накопительная часть пенсии. При каких условиях я могу забрать эти деньги до официального выхода на пенсию?». Давайте разбираться!

Страховая и накопительная: в чем разница?

Страховая пенсия по старости формируется на основе стажа работы и размера зарплаты. Чтобы получить ее, человек должен достичь пенсионного возраста, набрать определенное количество пенсионных коэффициентов и стаж. От этих показателей зависит размер пенсионных выплат.

В 2026 году возраст выхода на страховую пенсию по старости составляет 64 года для мужчин и 59 лет для женщин, с 2028 года возраст изменится: 65 и 60 лет соответственно. Страховой стаж должен быть не менее 15 лет, пенсионные коэффициенты – не менее 30.

У накопительной пенсии – свои правила. По факту это личная «копилка», сформированная за счет страховых взносов и инвестиционного дохода. Эти деньги не идут на выплаты нынешним пенсионерам, а хранятся на индивидуальном счете владельца. Такие сбережения можно получить в виде единовременной выплаты, в качестве ежемесячной доплаты к страховой пенсии по старости или передать по наследству.

Кому положена накопительная пенсия

С 2014 года на формирование накопительной части пенсии за счет страховых взносов работодателя был введен мораторий. Все суммы страховых взносов теперь идут в страховую пенсию по старости. Но средства, поступившие до 2014 года, никуда не пропали. Их можно будет получить при достижении «старого» пенсионного возраста.

Сейчас пенсионные накопления имеются у следующих категорий граждан:

1967 года рождения и моложе, работавших официально в период с 2002 по 2013 год; женщины 1957-1966 годов рождения и мужчины 1953-1966 годов рождения, чьи работодатели с 2002 по 2004 год делали страховые взносы на накопительную часть пенсии; участники программы государственного софинансирования пенсий, которые платили добровольные страховые взносы; те, кто направил средства материнского семейного капитала на формирование накопительной пенсии.

Как узнать о своих накоплениях

Потребуется выписка из индивиду-

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ПЕНСИЯ



Мораторий

С 2014 года действует мораторий: работодатель больше не отчисляет часть взносов на накопительный счёт – все идет на страховую пенсию.



Право на выплату

Обратиться за накопительной пенсией можно женщинам с 55 лет, мужчинам с 60 лет.

Также право возникает раньше, если есть основание для досрочной страховой пенсии (например, льготный стаж).

КАК ЗАБРАТЬ: ВАРИАНТЫ И УСЛОВИЯ



Единовременная выплата

Всю сумму сразу.

Если на вашем счёте накоплено **439 776 рублей и меньше** – вы имеете право на единовременную выплату всей суммы.

Если сумма больше – вам назначат пожизненную ежемесячную выплату.



Пожизненная выплата

Если сумма накоплений больше **439 776 рублей**, делят на ожидаемый период выплаты – в 2026 году это **270 месяцев (22,5 года)** – и выплачивают равными долями каждый месяц до конца жизни.

ального лицевого счета. Проще всего ее получить через сайт «Госуслуги»: в разделе «Выход на пенсию» будет пункт «Проверка лицевого счета в СФР» с кнопкой «Заказать выписку». Обычно документ приходит за считанные минуты. Там будут указаны стаж, пенсионные коэффициенты и накопления, а также перечисленные взносы. У многих банков есть соглашения с СФР, выписку можно получить в банковском приложении.

Если вы точно знаете, что ваши накопления переведены в негосударственный пенсионный фонд, загляните в личный кабинет на сайте этого НПФ: там будут указаны и детали по инвестиционному доходу.

Если удобнее решать такие вопросы очно, можно посетить отделение МФЦ или СФР и написать заявление о выписке на месте, но не забудьте взять с собой паспорт и СНИЛС. Но в выписке может не оказаться данных за текущий год, поскольку информация попадает в Социальный фонд России по истечении календарного года.

Когда можно получить накопительную пенсию

В общем случае это 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин. Если у вас есть основания для досрочного назначения страховой пенсии, например, по льготным основаниям, то и за накопительной частью можно обратиться раньше.

Если вы не достигли возраста получения страховой пенсии по старости и продолжаете трудовую деятельность, это не будет помехой.

Если ваши накопления находятся в СФР, заявление о получении пенсионных накоплений можно подать и через «Госуслуги», и лично через клиентскую службу Соцфонда России, МФЦ. Для личного обращения потребуются паспорт, СНИЛС и реквизиты счета, куда будут переводить деньги. Если заявление подает представитель, ему придется предъявить собственный паспорт и документ, подтверждающий полномочия, например, нотариальную доверенность. Фонд принимает решение в течение 10

рабочих дней после подачи заявления. Выплату производят в течение месяца с момента положительного решения.

Если ваши накопительные средства находятся в негосударственном пенсионном фонде, за деньгами следует обращаться в эту организацию. Подать заявление можно как через личный кабинет на сайте НПФ, так и в офисе организации.

Как получить средства

Существует три варианта: накопительная пенсия, единовременная выплата или срочная пенсионная выплата. **Накопительную пенсию** назначают, если на вашем счету образовалась относительно крупная сумма. Вы будете получать каждый месяц страховую часть и дополнительные деньги, если соблюдено условие: пенсионные накопления, разделенные на количество месяцев ожидаемого периода выплаты, больше, чем 10% прожиточного минимума пенсионера.

Сейчас ожидаемый период выплаты – 270 месяцев (норматив актуален для 2026 года и устанавливается ежегодно). Месячный прожиточный минимум для пенсионеров в 2026 году составляет 16 288 рублей. Если удалось собрать 500 тысяч рублей, накопительная пенсия составит 1851 рубль в месяц.

Накопления в виде **единовременной выплаты** можно получить в двух случаях: если назначена страховая пенсия по старости, но размер накопительной пенсии равен или меньше 10% прожиточного минимума пенсионера, то есть в приведенном выше уравнении должна получиться цифра менее 1628 рублей 80 копеек; если человек достиг 55/60 лет, но не набрал нужного стажа или баллов для страховой пенсии по старости.

Срочная пенсионная выплата доступна тем, кто делал добровольные взносы или направил средства материнского семейного капитала на финансирование пенсии.

Заявитель должен соответствовать возрастным критериям, а также иметь необходимые баллы и стаж для страховой пенсии по старости.

Если вам отказали

Причины отказа в выплате обычно конкретные: не хватает баллов, стажа, не соблюдены возрастные условия. Или, например, вы хотели получить все деньги сразу, но сумма на счету слишком велика для единовременной выплаты. Также часто выясняется, что есть ошибки в документах, расхождения в данных или неполный пакет бумаг.

Надо попросить у фонда письменное уведомление с указанием причины отказа. Если проблема в документах, исправьте ошибки и подайте заявление заново. Сделать это надо в течение трех месяцев после получения отказа.

Если вы уверены, что отказ необоснованный, решение можно обжаловать. Направьте претензию в СФР или в НПФ. Если не поможет, остается обращение в суд.

Что может пойти не так

Человек должен знать, где именно находятся его деньги, не переводились ли они в негосударственный пенсионный фонд. Известны случаи, когда люди даже не подозревали, что их средства уже не в ВЭБ.РФ – государственной управляющей компании, которая по умолчанию управляет накоплениями клиентов Социального фонда России. Деньги выводились без согласия граждан, с подтасовками и оказывались в организациях, которые впоследствии были ликвидированы или признаны банкротами.

Придется обращаться в Социальный фонд и разбираться с процедурой возврата средств. Контроль за недобросовестными пенсионными фондами осуществляет Банк России, поэтому обращаться следует и туда. По действующему законодательству существуют гарантии со стороны Агентства по страхованию вкладов. Но если средства были переведены в результате мошеннических действий и оказались не застрахованы в системе АСВ, получить их практически невозможно.

Пенсионные накопления в наследство

Возможность получения денег правопреемниками владельца накоплений зависит от того, как покойный распорядился своими накоплениями. Средства будут выплачены, если смерть наступила до назначения накопительной пенсии. А если человек уже начал получать эту выплату, остаток средств после его кончины в наследство не передается.

Если была выбрана срочная пенсионная выплата, можно получить остаток на счете.

Заявление на наследование пенсионных средств надо подать в течение 6 месяцев со смерти родственника. Если накопления хранились в Соцфонде России, заявление надо подавать именно туда с помощью «Госуслуг» или лично обратившись в фонд.

Для подачи заявления потребуются ваш паспорт, документ, подтверждающий родственные отношения с умершим, СНИЛС умершего. СФР рассматривает ваше обращение в течение 10 рабочих дней, ответ придет в личный кабинет на «Госуслугах».

Если деньги покойного находились в НПФ, туда и нужно обращаться.

КТО-ТО ЧТО-ТО СДЕЛАЛ НЕ ТАК



СПОРТ

Владимир Васильев
Фото: skabandy.ru

Стартовал сезон в российском хоккее с мячом. Представитель Свердловской области – первоуральский клуб «СКА-Уральский трубник» – начал его неудачно.

Сезон в банди традиционно стартует с розыгрыша Кубка страны. Команды Среднего Урала с этим турниром не «дружат». Легендарный свердловский СКА во второй половине XX века 12 раз выигрывал чемпионаты СССР/России, а Кубок страны не брал ни разу! Лучший результат – выход в финал в 1953

году, где армейцы играли с московским «Динамо» и уступили ему по сумме двух матчей – 1:1 и 1:2.

В прошлом году результат СКА повторил первоуральский клуб. Он в решающем матче тоже встречался со столичным «Динамо», которому проиграл гораздо крупнее – 2:9. Понятно, что в этом году от «скаутов» ждали если не повторения прошлогоднего успеха, то хотя бы медалей.

Остались без наград

Нынешний Кубок России – полубюллейный, 35-й по счёту. Он проходил в два этапа. Первый состоялся в сентябре в Ульяновске и Кемерово – городах, где есть арены с искусственным льдом.

«СКА-Уральский трубник» играл в

Ульяновске. В соревнованиях участвовали шесть команд, чтобы пройти в финал, надо было попасть в тройку лучших. Уральцы эту задачу легко выполнили: одержали в пяти матчах четыре победы и заняли второе место. Единственное поражение команда потерпела от действующего чемпиона страны – столичного «Динамо» (0:5).

Финальный раунд Кубка России прошёл на минувшей неделе в Хабаровске на крытой арене «Ерофей». За трофеем спорили шесть команд, которые на предварительной стадии были поделены на две тройки и сыграли внутри них друг с другом в один круг по системе «каждый с каждым».

Первоуральцы в первом матче с трудом обыграли архангельский «Водник» – 2:1, во втором были разбиты финалистом последнего чемпионата России, хабаровским «СКА-Нефтяником» – 3:11. Команда заняла второе место и вышла в плей-офф.

В полуфинале «скауты» вновь встретились с московским «Динамо», которое стало победителем другой группы. И вновь проиграли – 2:6, после чего отправились в малый финал – за третье место.

Соперником там был кемеровский «Кузбасс» – бронзовый призёр последнего чемпионата России. Уральцы выиграли первый тайм – 1:0, но полностью провалили начало второго: за 17 минут сибиряки забили три гола и повели с преимуществом в два мяча. На 81-й минуте «Кузбасс» забил четвёртый гол, который, как оказалось, стал для кемеровчан победным. В самой концовке

«скауты» встрепенулись, сократили счёт до минимума (3:4), но на большее уже не было времени...

Из четырёх матчей, проведённых в Хабаровске в рамках финального турнира, «СКА-Уральский трубник» проиграл три. Разница забитых и пропущенных мячей ужасна – 10:22.

Эмоциональное опустошение у нас от результата, – заявил после проигранного бронзового финала наставник первоуральцев Михаил Юрьев. – Мы имели шансы на успех. И не меньшие, чем соперник. Но... Кто-то что-то сделал не так.

Болельщики ждут подарка

Впереди у хоккеистов с мячом – главный турнир сезона: чемпионат страны. Он стартует 7 ноября. Календарь ещё не обнародован, но, учитывая, что в Первоуральске нет искусственного льда, первые несколько матчей «скаутам» придётся провести на выезде.

В прошлом сезоне «СКА-Уральский трубник» занял в чемпионате страны 5-е место – лучший результат клуба с 2019 года, когда он стал бронзовым призёром. Но спонсоры и болельщики, с учётом сделанных в команду вложений, ждали от неё большего.

В новом чемпионате «СКА-Уральский трубник» должен как минимум выйти в полуфинал и серьёзно побороться за бронзовые медали. Это станет достойным подарком к 90-летию клуба, которое будет отмечаться в следующем году.

ОСЕНЬ – НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ГРУСТИ: КАК В ПАНСИОНАТАХ «МИЛОДОМ» ПОБЕЖДАЮТ ХАНДРУ ТЕПЛОМ И ЗАБОТОЙ

За окном всё чаще моросит дождь, дни становятся короче, а солнце прячется за тяжёлыми тучами. Природа засыпает, и вместе с этим многие люди, особенно пожилые, начинают чувствовать упадок сил, сонливость и легкую тоску. Это осенняя хандра – состояние, знакомое каждому. Но в пансионатах «МилоДом» точно знают: осень – это не повод для уныния, а время уюта, тепла и общения.

Мы уверены, что лучший рецепт от осенней депрессии – это активность, внимание и правильная атмосфера. Рассказываем, как наши резиденты проводят золотой сезон.

ДОСУГ, КОТОРЫЙ СОГРЕВАЕТ ИЗНУТРИ

Когда на улице холодно и сыро, особенно важно, чтобы внутри царила теплая и дружелюбная атмосфера. В «МилоДом» мы не даем скуке ни единого шанса. Наши будни наполнены событиями, которые помогают поддерживать интерес к жизни и заряжают позитивом.

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ – ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА И ПОВОД ДЛЯ СМЕХА

Что может быть лучше, чем собраться за одним столом? Шахматы, шашки, домино или любимые всеми лото и «Мемори». Это не просто игры, а настоящая тренировка памяти, внимания и логики. Азарт, шутки и радость побед – лучшие «лекарства» от любых невзгод. В процессе игры стираются границы и рождается то самое душевное тепло, которого так не хватает в пасмурные дни.

ТЕПЛЫЕ ПОСИДЕЛКИ И ГОРЯЧИЙ ЧАЙ

Осень пахнет яблочной выпечкой и корицей. В наших пансионатах мы традиционно устраиваем уютные чаепития. Большие кружки с ароматным чаем, свежая выпечка и неспешные разговоры под любимую музыку – это ритуал, который создает ощущение дома. За

чашкой чая делятся воспоминаниями, обсуждают новости и просто наслаждаются моментом. Такое общение – мощная поддержка для психологического здоровья.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ И ДВИЖЕНИЕ

Осенняя прогулка – это отдельный вид терапии. Мы стараемся использовать каждый погожий час, чтобы выйти на улицу.

• **Прогулки в парке.** Даже короткая прогулка по осеннему парку, когда под ногами шуршат золотые листья, а воздух свеж и прозрачен, творит чудеса. Это насыщает организм кислородом и улучшает настроение.

• **Терренкур.** Для тех, кто хочет больше движения, мы организуем дозированные пешие прогулки. Движение – это жизнь, и даже небольшая физическая активность помогает организму бороться с сезонной вялостью.

ВНИМАНИЕ – ГЛАВНОЕ ЛЕКАРСТВО

Никакие игры и чай не заменят человеческого участия. В «МилоДом» работают люди, для которых забота – это призвание. Наши сотрудники всегда рядом: выслушают, поддержат, укутают пледом, если зябко, и просто поговорят по душам. Индивидуальный подход к каждому резиденту позволяет нам чувствовать их настроение и вовремя подставить плечо.

Осенняя хандра – явление временное. И в наших силах сделать так, чтобы этот период прошел ярко и комфортно. В пансионатах «МилоДом» мы создаем среду, где возраст – не помеха для радости, а осень – не время для грусти.

Приезжайте к нам в гости или оставляйте близких под нашим присмотром – здесь всегда тепло, вкусно и по-домашнему уютно. Пусть осень станет вашим любимым временем года!



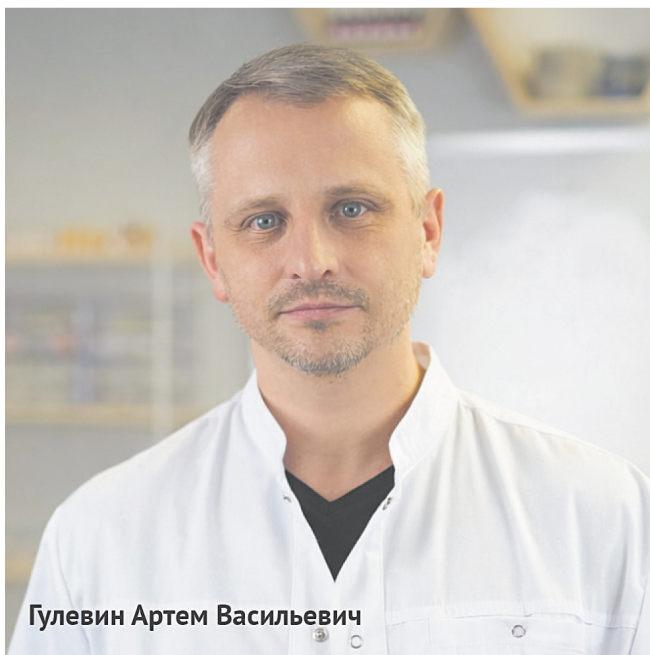
www.Milodomo.ru
+79122040088

«МилоДом».

Фото предоставлено Анной Зализняк



КОСМИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ИЗБАВИТ ВАС ОТ ЗАПОРОВ БЕЗ СЛАБИТЕЛЬНЫХ И КЛИЗМ



Гулевин Артем Васильевич

Врач-гастроэнтеролог высшей категории Артём Васильевич Гулевин рассказал о причинах хронических запоров, их разрушительных последствиях для всего организма и о космической технологии, навсегда избавляющей от проблем со стулом.

- В самом начале космической эры учёные столкнулись с неожиданной проблемой: в невесомости у здоровых, подготовленных к нагрузкам мужчин начались жесточайшие запоры. Космонавты, попадая на орбиту, жаловались на тяжесть, вздутие, невозможность нормальной дефекации. Эти состояния представляли серьёзную угрозу здоровью и даже жизни: интоксикация, риск заворота кишок и тяжёлого травмирования стенок кишечника.

- Артём Васильевич, а чем им помогали? Слабительными или клизмами?

- Их применять в невесомости невозможно. Причину выяснили в институте Бурденко: в условиях невесомости гладкая мускулатура желудочно-кишечного тракта теряет тонус, выработка белка, отвечающего за сокращения кишечника, падает на 45%, и он буквально «засыпает». Перед врачами встал вопрос: что делать? Медики видели только один способ наладить космонавтам стул: вернуть тонус кишечнику - длинной и мощной мышце.

- А можете простыми словами объяснить?

- Если мышцы кишечника перестают ритмично сокращаться, проталкивая содержимое к выходу, внутри возникает застой, то есть запор. Вот смотрите, с возрастом мышцы в теле в целом слабеют, человеку уже тяжело выполнять работу, которая раньше давалась легко. Так и мышцы кишечника «дрябнут», его сократительная функция ухудшается, каловые массы проходят всё медленнее, а потом и вовсе останавливаются. И чем дольше они «стоят», тем сильнее обезвоживаются, становятся твёрдыми, как камень, закупоривают просвет. И начинают разлагаться. Организм отравляется токсинами, которые должны были быть выведены. Страдает всё: появляются

туман в голове, скачки давления, головные боли и боли в суставах, хроническая усталость. А в дополнение постоянное натуживание провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний кишечника, повышает давление на вены прямой кишки и может привести к кровотечению.

- Как же заставить кишечник работать в нормальном режиме? Его же мышцы не подкачаешь упражнениями, как бицепс, например.

- Советские учёные нашли решение, казалось бы, в безвыходной ситуации. Они сконструировали медицинский прибор, который посылал к мышцам, расположенным глубоко внутри организма, слабые электрические импульсы, заставлявшие нервные окончания и мышечные волокна кишечника сокращаться в естественном режиме. В результате гладкая мускулатура «подкачивалась», и после курса процедур кишечник сокращался самостоятельно даже в условиях невесомости. Это была именно тренировка: мышечный каркас укреплялся, его эластичность и тонус повышались. Перистальтика восстанавливалась. Кал выходил легко и естественно. Запоры у космонавтов устранили успешно. А вот в широкое применение аппарат тогда не выпустили. Засекретили.

- Потрясающая история. Скажите, Артём Васильевич, а для некосмонавтов возможны такие тренировки? Запоры ведь становятся спутником жизни для многих, особенно после 60. Или нам для облегчения пожизненно пить слабительные?

- Слабительные - это тупиковый путь. «Кнут» для измученного кишечника. Они от запоров не избавляют. Они действуют разово. Причина запоров у космонавтов и у обычных людей одна и та же - слабые, «ленивые» мышцы кишечника: в невесомости они быстро теряют тонус, с возрастом происходит то же самое. В целях устранения запоров для всех людей был создан медицинский прибор «Электрон» - современная версия медицинского аппарата, решившего проблему с кишечником у космонавтов. Электроимпульсы «Электрона» заставляют нервные окончания и мышечные волокна кишечника сокращаться ритмично, как при здоровом пищеварении. Мышечный каркас его стенок укрепляется, эластичность и тонус повышаются. Кишечник начинает сам проталкивать содержимое, каловые массы не застаиваются, не твердеют. Запоры уходят навсегда. Без слабительных, без клизм, без привыкания. И - что немаловажно - тренировка с ним возможна в любом возрасте в домашних условиях. Использование «Электрона» не требует специальной медицинской или технической подготовки. Процедура составляет всего 10 дней по 16 минут.

- Вы своим пациентам «Электрон» рекомендуете? Есть результаты?

- Конечно. Например, был у меня 68-летний пациент, который му-

чился запорами более 10 лет. Пришел на прием, когда слабительные помогать перестали, с жуткими болями и каменным животом. После пары недель с «Электроном» кишечник заработал, запоры ушли. Бонусом исчезла одышка, пропали ноющие боли в пояснице, которые он списывал на возраст.

- Очень хорошая история...

- Таких случаев масса. Вот ещё один: 72-летняя женщина из-за запоров и проблем с венами прямой кишки превратилась в затворницу - из дома выходить боялась, потому что боли скручивали до помутнения в глазах. После применения «Электрона» пришел как будто совсем другой человек. Счастливый. Говорит, что боли прекратились, проблемы с венами прямой кишки перестали беспокоить, как только стала регулярно спокойно ходить в туалет. Аппарат помог ей справиться с хроническим запором и облегчить сопутствующие проблемы с прямой кишкой.

- А помоложе пациенты что говорят?

- То же самое, что и старшего возраста. Что после того, как «Электроном» натренировали кишечник, жизнь кардинально меняется. Уходят тяжесть и вздутие, появляется лёгкость в животе, налаживаются пищеварение и работа желудочно-кишечного тракта в целом. Прекращается хроническая интоксикация, и нет больше боли и «тумана» в голове, возвращаются ясность мысли, энергия и бодрость. Нормализуются сон и вес.

- А проблемы с венами прямой кишки?

- А что с ними? Когда стул становится мягким и регулярным, вены и окружающие ткани перестают постоянно травмироваться, снижается давление, уходят отёчность и болезненные ощущения...

- Артём Васильевич, что бы вы сказали тем, кто годами откладывает решение проблемы и надеется, что «как-нибудь само пройдет»?

- Это главный вопрос, который стоит задать себе прямо сейчас: зачем дальше терпеть, жить с тяжестью, вздутием, болью и вечным страхом туалета, если уже существует «Электрон» - та самая

домашняя «тренировка» для кишечника, которая возвращает ему тонус и заставляет работать естественно. Только помните, тянуть нельзя, потому что каждый день промедления усиливает застой, делает кал всё твёрже и только повышает риск осложнений и ухудшения самочувствия. С «Электроном» избавиться от запоров легко и быстро. К тому же до 25 ноября 2026 года можно получить «Электрон» по минимальной цене от производителя. Для этого позвоните по телефону 8-800-350-02-99 и сообщите номер специального предложения 6535.

При обращении специалисты помогут вам и ответят на все интересующие вопросы о приборе «Электрон».



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

С днём рождения!

Демьянчук Николай Тимофеевич,
г. Новоуральск
Усманова Надежда Павловна,
г. Екатеринбург
Кузнецова Фрида Ароновна,
г. Среднеуральск
Шишкин Владимир Тарасович,
г. Сухой Лог
Ганеев Флюр Кафилевич,
г. Среднеуральск
Ковязина Галина Мефодиевна,
г. Лесной
Филиппова Галина Константиновна,
г. Среднеуральск

Поздравляем с семидесятипятилетием Владимира Степановича Субботина!
Желаем здоровья, радости, счастья. Смеяться, даже если болеешь, Не гнаться даже при несчастьях И жить не менее 100 лет.
Совет ветеранов д. Приданниково, Красноуфимский район
Почетный ветеран МВД А. Н. Глушков поздравляет с днем рождения Давыдова Андрея Александровича, Пугачеву Татьяну Владимировну, Петрова Виталия Вениаминовича, Набокова Сергея Александровича.

Клуб одиноких сердец

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

- меня принять. Тел. 8-912-67-83-521
- Если вы женщина и очень одиноки, вам – 65-67 лет, то вас ждет такой же одинокий человек. О себе: 70 лет, жилье благоустроено, без вредных привычек. Подробности по телефону. Тел. 8-982-689-48-66
 - Женщина среднего роста, в/о познакомится с мужчиной от 72-80 лет без в/п для дружеских отношений. Тел. 8-904-988-41-89

Как важен эмоциональный интеллект!

ПСИХОЛОГИЯ

Сегодня все чаще звучит понятие «эмоциональный интеллект». К пожилым людям оно имеет прямое отношение, ведь не секрет, что с возрастом невеселые мысли посещают нас все чаще. Нужно уметь справляться с хандрой!

К «обычному» интеллекту мы давно привыкли: умеем и тесты проходить, и результатами меряться. Ценность эрудиции – в нашей способности на основе накопленных знаний быстро ориентироваться в сложных задачах. А зачем нам эмоциональный интеллект?

Именно благодаря ему мы успешно вливаемся в новое для нас сообщество, к примеру, в кружок не известного нам до этого вида творческой деятельности, которую хотим освоить. На основе эмоционального интеллекта пускаем слезу на грустных моментах фильма, формируем привязанности к другим людям и так далее.

Эмоции – это специфический ответ человека на те или иные обстоятельства и ситуации, которые затрагивают его интересы. Например, запоминаем мы лучше эмоционально окрашенную информацию. Благодаря эмоциям мы общаемся с другими людьми – понимаем их бессловесные сигналы во время разговора: мимику, жестикуляцию, интонацию... Развитая эмоциональная сфера помогает нам понимать личностные границы другого человека, лучше понимать и самих себя. Куда ни посмотрим, без эмоций нам вряд ли обойтись. А эмоциональный интеллект позволяет нам расширить репертуар собственных реакций на разные жизненные события, налаживать эффективное и наполненное искренними переживаниями взаимодействие с другими людьми. Так что не стесняйтесь своих эмоций, друзья!

Елена Чашихина,
психолог Областного центра общественного здоровья и медпрофилактики



семьяшкола.рф

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. Тел.: 8-950-65-81-391**
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750**
- Куплю пластинки, аппаратуру. Тел. (343) 374-16-67
- Ищу помощницу по дому. Добропорядочную, без вредных привычек, с проживанием, с дальнейшим обеспечением жильем. Тел. 8-950-65-87-447
- Продам жилой дом 6м х 8м и садовый участок с насаждениями, площадь 13 соток, теплица, скважина. Близко магазин, медицинский центр. Село Покровское, Артемовский район. Тел. 8-953-60-88-038
- Продам: взрослые ходунки; прикроватную тумбочку 70х70; настольную элект

- троплиту; электробатарею с масляным радиатором; коврик прикроватный; шапку норковую 56 размер. 8-904-54-70-134
- Продаю ½ дома 40 кв. м. Верхняя Пышма. Вода, канализация, газовое отопление, баня, гараж. Участок 3 сотки, 3 миллиона рублей. Тел. 8-919-37-33-480
 - Куплю дом в деревне или саду. Помогу с оформлением. Тел. 8-902-15-02-704
 - Продам канистры 2 шт по 20 л. Металл, хрусталь, посуда, свитера, кроссовки, куртки. Тел. 8-919-369-04-18
 - Куплю мотоблок бензиновый с тележкой на ходу. Тел. 8-902-275-56-31
 - Продам большой дом из бруса на фундаменте за 300 тысяч рублей. В доме свет, мебель, огород 12 соток, хорошие соседи, 150 км по ж/д около Шали. Тел. 8-904-177-89-28

- Продаются два садовых участка на Елизавете по 6 соток. На 1-м участке – дом 2 этажа, баня, яма, две теплицы, 2,5 миллиона рублей. На 2-м участке – дом, скважина, беседка, теплица, место для машины, 2,5 миллиона рублей. Тел. 8-919-373-74-39
- Продам лечебные комнатные цветы: алоэ, орхидея, колонное, золотой ус и другие, швейную машинку, книги, ранец, шубу. Тел. 8-982-622-68-04
- Продаем концентратор кислорода, недорого. Тел. 8-950-190-40-24
- Куплю садовый участок или землю. Т: 8-992-331-19-67

Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

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

Воздух, которым мы дышим

ГИГИЕНА

Мы часто забываем о воздухе, которым наполняем свои лёгкие 24 часа в сутки. Хотя от его качества дома или в офисе напрямую зависит здоровье дыхательной системы. Вот на что советует обратить внимание Наталья Трифанова, врач-пульмонолог, аллерголог «Новой больницы».

Микроклимат помещения – это состояние внутренней среды помещения, которое влияет на самочувствие человека, состояние его здоровья и на работоспособность. Микроклимат определяется показателями, есть среди них и чистота и свежесть воздуха. В воздухе

помещения могут содержаться пыль, аллергены, различные взвешенные частицы. У аллергиков могут развиваться респираторные симптомы – насморк, заложенность носа, чихание и даже признаки бронхиальной астмы.

Важнейший показатель – свежесть воздуха. Рекомендуется, чтобы в помещении был налажен постоянный приток свежего воздуха не менее 30 кубических метров на каждого человека. Необходимо регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку, чтоб уменьшать количество взвешенных частиц пыли и аллергенов в воздухе.

По материалам Макс-канала «Здоровье уральцев»

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



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

НТВ



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

МАТЧ ТВ



08.00 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 17.35 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
11.05 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 6+
11.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026. ФИНАЛ. ИСПАНИЯ - АРГЕНТИНА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 6+
14.35 ПО ДОМАМ. СЕРГЕЙ ПЕСЬЯКОВ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ЧЕМПИОНЫ НА ВСЕ ВРЕМЕНА. ВИКТОР КРОВОПУСКОВ 12+
16.55 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
18.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. УФС. ПЕТР ЯН ПРОТИВ МЕРАБА ДВАЛИШВИЛИ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+
19.30 ФУТБОЛ. ЛИГА ПАРИ. «ТОРПЕДО» (МОСКВА) - «РОТОР» (ВОЛГОГРАД). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.00 СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ЖЕНЩИНЫ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ НИДЕРЛАНДОВ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.45, 14.55 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.40 Х/Ф «ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.20 Х/Ф «ОТАРОВА ВДОВА» 16+
11.50 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+
13.00 Д/Ф «ИЛЬЯ ФРАНК. НОБЕЛЕВСКИЕ ПОБЕДЫ РОССИЙСКОЙ НАУКИ» 16+
13.45 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
14.00 Т/С «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ» 16+
15.50 ЭНИГМА. СОФИЯ ГУБАЙДУЛИНА 16+
16.30 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 16+
17.15 X 16+
19.45 ОСТРОВА 16+
20.25 Х/Ф «ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ» 16+
22.40 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+

Домашний



06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40 Д/Ф «ПРОСТИ МЕНЯ» 16+
11.40 Д/Ф «БЕДУ ОТВЕДУ» 16+
12.55 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.30 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «Я ТЕБЯ НАШЛА» 16+
19.00 Х/Ф «РАНЕНОЕ СЕРДЦЕ» 16+
23.10 УЮТНОЕ УТРО 16+
23.45 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

МИР



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

ЗВЕЗДА



06.50 Д/Ф «ПОЗЫВНОЙ «ЧАЙКА» 16+
07.40, 09.25 Х/Ф «ЛЮДИ НА МОСТУ» 12+
09.00, 13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
11.45, 13.25 Т/С «СМЕРШ» 16+
16.00, 17.10, 18.05 Х/Ф «ДРУЖБА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.20 Т/С «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ» 16+
22.00 ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ! 16+
23.30 Х/Ф «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15, 11.50 Х/Ф «ТЕНЬ СТРЕКОЗЫ» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 12+
12.30, 15.05 Т/С «ТУМАН НАД ТЕМНОЙ ВОДОЙ» 16+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
17.00 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.15 Х/Ф «РОМАН С ХИЩНИКОМ» 16+
22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ 16+
23.05 Д/Ф «РУССКИЕ ТАЙНЫ» 16+

СПАС



07.00, 14.10 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
07.10 ОТ ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ВОСКРЕСЕНЬЯ 6+
07.25, 14.20 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
08.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
09.25, 11.30, 21.00, 22.55 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
10.30, 11.00 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
12.00 Д/Ф «КНЯЗЬ ВЛАДИМИР. ЦИКЛ СВЯТЫЕ ВОИНЫ» 12+
12.35 СЛЕДЫ ИМПЕРИИ 12+
15.45 Х/Ф «ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК» 12+
17.45 Х/Ф «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ» 0+
19.40, 21.30 Х/Ф «ПЛАЧ ПЕРЕПЕЛКИ» 12+

5 канал



06.40, 07.25, 08.20, 09.30, 10.15, 11.05, 12.05 Т/С «СЛЕДОПЫТ» 16+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
13.30, 14.20, 15.15 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
17.30, 18.20, 19.05, 20.00, 20.45, 21.35, 22.20 Т/С «СЛЕД» 16+
23.10 СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 16+

ТНВ



06.00, 13.05 «ПАНОРАМА». ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 16+
08.00, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 23.10 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
09.30, 15.20 НАСТАВЛЕНИЕ 16+
10.00 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
10.30, 19.30 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 21.00 НОВОСТИ 16+
11.30 ПЯТНИЧНАЯ ПРОПОВЕДЬ ИЗ ГАЛЕЕВСКОЙ МЕЧЕТИ Г. КАЗАНИ 0+
12.05 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». ТУФАН МИННУЛИН 16+
16.00 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30 «TATARSTAN TODAY. ОТКРЫТЫЙ МИРУ» 16+
17.00 ХОККЕЙ. КХЛ ЧЕМПИОНАТЫ. «ТРАКТОР» (ЧЕЛЯБИНСК) - «АК БАРС» (КАЗАНЬ) 0+
20.00 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
20.30 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+
21.25 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
21.55 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+

ОТВ



06.00, 09.00, 10.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 21.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30 ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА 16+
11.00 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА. МАРИЯ КИРИЛЛОВА» 12+
11.30, 16.00 РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ 16+
12.30, 15.30, 18.30, 22.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30 ДНК РОССИИ 16+
13.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «НАТАЛЬЯ РОГОЗИНА. НОКАУТ ОТ БЛОНДИНКИ» 16+
17.10 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.00 НОВОСТИ ТМК 12+
18.20 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
18.50 КХЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ. АВТОМОБИЛИСТ (ЕКАТЕРИНБУРГ)-ЦСКА (МОСКВА) 16+
22.20 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ СРЕДИ ЖЕНЩИН. СУПЕРЛИГА 2026-2027. УРАЛОЧКА НТМК (ЕКАТЕРИНБУРГ) - ЛОКОМОТИВ (КАЛИНИНГРАД) 12+

ОТР



06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
07.20 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ 12+
07.35 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
08.15 Д/Ф «ИСКУССТВО АРХИТЕКТУРЫ» 16+
09.30 ЧЕЛОВЕК И СУДЬБА 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.10, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ 12+
13.00 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 16+
13.40 НЕСКУЧНОЕ ДЕЛО 12+
17.15 Х/Ф «ПАРАД ПЛАНЕТ» 16+
19.00 ПРЕОДОЛЕНИЕ 16+
19.40 ПОЧИТАЕМ! 16+
22.15 Х/Ф «МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУЩОБ» 16+

РЕН ТВ



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

СУББОТА, 24 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ



06.00 ДОБРОЕ УТРО. СУББОТА 16+
09.00 УМИНИЦЫ И УМИНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 Д/Ф «ОН ОБЕЩАЛ ВЕРНУТЬСЯ» 12+
11.10 ВСПОМНИТЬ ВСЕ 12+
12.15 ПОЕХАЛИ! 12+
13.20 СЛОВО НЕ ВОРОБЕЙ 12+
14.25 «ГОРЯЧИЙ ЛЕД». ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ГРАН-ПРИ РОССИИ-2026. ЭТАП I. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА 0+
15.50 Т/С «ФОРМУЛА ПРЕСТУПЛЕНИЯ» 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.20 СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ 16+
21.00 ВРЕМЯ 16+
21.35 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 16+
22.45 КОМАНДЫ 16+
23.50 Х/Ф «ГРАНИ ЛЮБВИ» 18+

РОССИЯ



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

НТВ



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

МАТЧ ТВ



08.00 БОКС. BARE KNUCKLE FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 14.30 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР
11.05 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. УФС. ПЕТР ЯН ПРОТИВ МЕРАБА ДВАЛИШВИЛИ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+
12.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. УФС. МОВСАР ЕВЛОВЕВ ПРОТИВ ЛЕРОНА МЕРФИ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+
12.55 ПАДЕЛ. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР «МОСКВА-2026». ЖЕНЩИНЫ. 1/2 ФИНАЛА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
15.00 БОКС. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. ЖЕНЩИНЫ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ МОСКВЫ
16.30 СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ НИДЕРЛАНДОВ
21.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. УФС. АЛЕКСАНДР ВОЛКАНОВСКИ ПРОТИВ МОВСАРА ЕВЛОВЕА. ПЕТР ЯН ПРОТИВ МЕРАБА ДВАЛИШВИЛИ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ОАЭ

КУЛЬТУРА



06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 КЛАД КОТА ЛЕОПОЛЬДА 16+
07.50 Х/Ф «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ» 16+
09.20 ЭТИ ЗАГАДОЧНЫЕ ЖИВОТНЫЕ 16+
09.35 МЫ-ГРАМОТЕИ! 16+
11.20 ОСТРОВА 16+
11.00 Х/Ф «МАЛЫШ И КАРЛСОН, КОТОРЫЙ ЖИВЕТ НА КРЫШЕ» 16+
12.30 ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР 16+
13.00 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
13.40 ЭРМИТАЖ 16+
14.15 Д/Ф «ЗАПОВЕДНОЕ» 16+
15.00 ФАКУЛЬТЕТ ИСТОРИИ 16+
15.55 БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ 16+
17.50 Х/Ф «И ЖИЗНЬ, И СЛЕЗЫ, И ЛЮБОВЬ» 16+
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
19.50 Х/Ф «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ» 16+
22.00 АГОРА 16+
23.00 КЛУБ ШАБоловКА 16+
02.30 ПРОМЕТЕЙ 16+

Домашний



06.30 Х/Ф «ПОДАРИ МНЕ, ПОДАРИ» 16+
09.40 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.15 Х/Ф «ЗА РУЛЕМ СУДЬБЫ» 16+
14.40 Х/Ф «КАПКАН ДЛЯ ДВОИХ» 16+
19.00 Х/Ф «Я ТЕБЕ НЕРОВНЯ» 16+
23.30 Х/Ф «ПОДАРИ МНЕ НАДЕЖДУ» 16+

МИР



06.10, 07.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
07.15 ИСТОРИЧЕСКИЙ ДЕТЕКТИВ С НИКОЛАЕМ ВАЛУЕВЫМ 16+
08.20 ИГРА В КИНО. МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
09.00, 10.20 Х/Ф «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ» 16+
10.00, 13.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
10.10 ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ 16+
12.15, 13.15, 18.50 Т/С «КРИК СОВЫ» 16+
18.00 ВМЕСТЕ. ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕЖУРНАЛ 16+

ЗВЕЗДА



06.50 Х/Ф «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ» 12+
08.10, 09.15 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ» 12+
09.00, 13.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
10.25 Х/Ф «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ» 12+
12.05, 13.20 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». ТЕЛЕСЕРИАЛ . ФИЛЬМЫ 1-Й И 2-Й 12+
17.25, 18.20 Т/С «СМЕРШ» 16+
22.00 ОТЕИСОВ 12+
22.50 Х/Ф «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА» 12+

ТВ Центр



06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛО

ПЕРВЫЙ



06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
06.55 ЧАСОВОЙ 12+
07.25 ЗДОРОВЬЕ 16+
08.30 ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМА 0+
09.10 «НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ» С ДМ.
КРЫЛОВЫМ 12+
09.30 «МЕЧТАЛЛИОН». 12+
10.15 ЖИЗНЬ ДРУГИХ 12+
11.10 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
12.15 БУДЕМ ЖИТЬ! 16+
13.10 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+
14.20 Д/Ф «СИЛА АРОМАТОВ. ДОЛИНЫ» 12+
15.15 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ГРАН-ПРИ
РОССИИ-2026. ЭТАП II. 0+
16.45 Д/Ф «МОНЕУПЛЯТОРЫ. «РАЗВОД НА
ЛЮБОВЬ-2» 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.00 ТОЧЬ В-ТОЧЬ 16+
21.00 ВРЕМЯ 16+
23.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+

РОССИЯ



06.00 Х/Ф «Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ЛЮБОВЬ» 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВОСКРЕСЕНЬЕ 12+
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ 12+
11.30 «РЕФОРМА АРМИИ. ОТ КАТАСТРОФЫ
К ТРИУМФУ. ПОЛТАВА» 12+
12.55 СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА 12+
14.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ 12+
22.00 КИСЕЛЕВ 16+
22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 16+
23.00 ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР С
ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



06.35 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ 12+
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+
10.20 ЦИФРОВЫЕ РАССЛЕДОВАНИЯ 16+
12.00 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+
13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 ЧЕЛОВЕК В ПРАВЕ 16+
17.00 СКАНДАЛЫ. ИНТРИГИ. РАССЛЕДОВАНИЯ 16+
19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ С ВЛАДИМИРОМ
ЧЕРНЫШЕВЫМ 12+
23.00 ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС.
АЛЕКСАНДР ПОВЕТКИН ПРОТИВ
МАРИУША ВАХА. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ
КАЗАНИ 16+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 14.30 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ
ЭФИР
11.05 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.
УФС. АЛЕКСАНДР ВОЛКАНОВСКИ
ПРОТИВ МОВСАРА ЕВЛОЕВА. ПЕТР
ЯН ПРОТИВ МЕРАБА ДВАЛИШВИЛИ.
ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ОАЭ 16+
12.55 ПАДЕЛ. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР
«МОСКВА-2026». ЖЕНЩИНЫ.
ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
15.00 БОКС. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ.
ЖЕНЩИНЫ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
ИЗ МОСКВЫ
17.00 ФУТБОЛ. АЛЬФА-БАНК
РОССИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА.
ЦСКА - «СПАРТАК» (МОСКВА).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
20.30 СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.
ЧЕМПИОНАТ МИРА. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ НИДЕРЛАНДОВ
22.00 ПОСЛЕ ФУТБОЛА С ГЕОРГИЕМ
ЧЕРДАНЦЕВЫМ

КУЛЬТУРА



06.30 ЛИСА И ЗАЯЦ 16+
07.50 Х/Ф «И ЖИЗНЬ, И СЛЕЗЫ, И
ЛЮБОВЬ» 16+
09.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
10.15 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+
10.55 Х/Ф «КОРОНА РОССИЙСКОЙ
ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА
НЕУЛОВИМЫЕ» 16+
13.10 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ
РОССИИ 16+
13.55 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ
НЕВОЗМОЖНОГО 16+
14.25 Д/Ф «ЕВГЕНИЙ ШВАРЦ. СКАЗОЧНИК,
КОТОРЫЙ ВЫЖИЛ» 16+
15.10 Х/Ф «ЗОЛУШКА» 16+
16.30 КАРТИНА МИРА С МИХАИЛОМ
КОВАЛЬЧУКОМ 16+
17.15 ПЕШКОМ... 16+
17.45 ГАЛИНА ВИШНЕВСКАЯ И
МСТИСЛАВ РОСТРОПОВИЧ.
РОМАНСЫ П.И. ЧАЙКОВСКОГО.
КОНЦЕРТ В БЗК. 1964 ГОД 16+
18.35 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
19.30, 19.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
20.25 Х/Ф «РУФЬ» 16+
21.50 ШВЕДВЕРЫ МИРОВОГО
МУЗЫКАЛЬНОГО ТЕАТРА 16+

Домашний



06.30 Х/Ф «СКОЛЬКО СТОИТ СОВЕСТЬ?» 16+
08.45, 09.25 МЕТОД РОГОВА 16+
10.00 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
10.15 Х/Ф «ВНУЧКА ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» 16+
14.40 Х/Ф «ЖИЗНЬ В ЕЕ РУКАХ» 16+
19.00 Х/Ф «МАМИНО СЧАСТЬЕ» 16+
23.15 ТВОЙ ДОМАШНИЙ ДОКТОР 16+
23.30 Х/Ф «ОТПУСК ПО СОБСТВЕННОМУ
ЖЕЛАНИЮ» 16+
06.20 6 КАДРОВ 16+

МИР



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
07.30 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ
ЛЮБВИ 16+
08.00 ДИКТОР ДЕЛАЕТ 16+
08.30 ФАЗЕНДА ЛАЙФ 6+
09.00, 10.40 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА
КАПУЦИНОВ» 16+
10.00, 13.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ
ДЕНЬ 16+
10.10 Д/Ф «КАЗАХСТАН. ПОЛЕТ БЕРКУТА» 16+
11.45 Х/Ф «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ
ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ
ИДУТ ДОЖДИ» 16+
13.15 Х/Ф «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ
ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ
ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ» 16+
13.50 Х/Ф «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ
ОПЕРАЦИЯ» 16+
15.45, 18.15 Х/Ф «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА» 16+
18.45 Х/Ф «Д-АРТАНЬЯН И ТРИ
МУШКЕТЕРА» 16+

ЗВЕЗДА



09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА 12+
10.40 «КОМАНДИР ШТУРМОВОГО ОТРЯДА
С ПОЗЫВНЫМ «РОКСТАР» 16+
11.10 ИЩУ СВОИХ 12+
12.00 «БИТВА СПЕЦСЛУЖБ. ИСКУССТВО
ШПИОНАЖА» 16+
12.50 НЕ ФАКТ! 12+
13.20 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ ПРОРЫВЫ.
ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ БУДУЩЕГО.
ПОДЗЕМНАЯ ИСТОРИЯ МОСКВЫ» 16+
14.05 Т/С «ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН» 16+
18.00 ГЛАВНОЕ 16+
19.40 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО
СЫСКА» 16+
23.05 «ЗНИК ЗАКАИФ». ФИЛЬМЫ 1-Й И 2-Й 12+

ТВ Центр



07.35 Х/Ф «ЗОЛОТАЯ ПАРОЧКА» 12+
09.30 Х/Ф «КОРОЛЕВА ПРИ ИСПОЛНЕНИИ»
12+
11.30 СОБЫТИЯ 12+
11.50 НАША СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ 16+
12.40 Х/Ф «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 16+
14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+
15.00 Д/Ф «ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ» 16+
15.50 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
16.40 Д/Ф «ДЕЛО СОЮЗНОГО ЗНАЧЕНИЯ»
16+
17.30 Т/С «ТАЕЖНАЯ ИСТОРИЯ» 16+
21.05 Х/Ф «ОБЪЯВЛЕН МЕРТВЫМ» 16+

СПАС



07.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
07.10 МЕТАНОЯ 12+
08.15 Д/Ф «ВИЗАНТИЯ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ
СМЕРТИ. ИКОНОБОРЧЕСТВО. VIII-IX
ВЕКА» 0+
09.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
09.55 ПАЛОМНИЦА 12+
11.00 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА
12+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.30 ОТ ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ВОСКРЕСЕНИЯ
6+
16.30 Д/Ф «ИОАНН ИМЯ ЕМУ. ТАЙНА
МОЩЕЙ КРЕСТИТЕЛЯ ГОСПОДНЯ»
12+
18.30 РУССКИЙ МИР
12+
19.35 Х/Ф «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ»
0+
21.35 ПАРСУНА. С ВЛАДИМИРОМ
ЛЕГОЙДОЙ 6+
22.35 ШИПКОВ 12+
22.45 БЕСОГОН 18+

5 канал



06.20, 07.00, 07.55, 08.45, 09.30 Т/С «ИЛЬЯ
МУРОВЕЦ» 16+
09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ
12+
10.05, 11.05, 12.00, 12.55, 13.45, 14.45,
15.40, 16.35, 17.30, 18.25, 19.20,
20.15, 21.05, 22.00, 23.00, 23.50 Т/С
«СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-4» 16+

ТНВ



06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
06.30 ЗАКОН.ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО
16+
07.00 ШАГИ 16+
07.30 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
08.00 КОНЦЕРТ 12+
09.00 ВРЕМЯ ПОВОРОТИТЬ 16+
10.00 ГОРЯЧИЙ ХИТ 16+
11.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
11.30 НАРОД МОЙ... 16+
12.05 «ГОРЯЧИЙ КАЗАН» КУЛИНАРНАЯ
ПРОГРАММА 6+
12.35 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ
12+
13.05 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
14.30 ХОККЕЙ. КХЛ ЧЕМПИОНАТЫ.
«САЛАВАТ ЮЛАЕВ» (УФА) - «АК
БАРС» (КАЗАН) 0+
17.10 «КЭМИТ ЖЭВИТ».
ЮМОРИСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
16+
18.05, 23.50 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
19.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
20.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ САБАНТУЙ 6+
21.30 ТВОРЧЕСКИЙ ВЕЧЕР
НАРОДНОГО АРТИСТА РТ ЗУФАРА
ХАЙРУДИНОВА 16+

ОТВ



06.00, 06.30, 15.30 НАСТОЯЩАЯ
ИСТОРИЯ 16+
07.00, 11.05, 17.00, 18.55 ВСЕ ГОВОРЯТ
ОБ ЭТОМ 16+
07.55, 09.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55
ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00 СВЯТЫНИ РОССИИ 12+
09.00, 18.00, 21.55 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2.
ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
10.00 ЛЕКЦИИ ПАВЛА
КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ
ПРАВА. МАРИЯ КИРИЛЛОВА»
12+
10.25, 16.00, 16.30 ДНК РОССИИ 16+
10.55 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИИ 16+
12.05 ВОЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ 16+
13.05 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ
НЕДЕЛИ 16+
13.35 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ
ЗАКОНА 16+
14.00, 22.55 Х/Ф «ЭТОТ НЕГОДЯЙ
СИДОРОВ» 16+
17.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ
12+
20.00 Х/Ф «ВЕСЕННИЕ ГРОЗЫ» 16+

ОТР



06.00 Д/Ф «ГОРОД С ИСТОРИЕЙ»
12+
06.25 Х/Ф «НАСРЕДДИН В БУХАРЕ»
12+
07.45 ОТ ПРАВ К ВОЗМОЖНОСТЯМ
12+
08.00, 17.05 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
09.00, 15.35 КАЛЕНДАРЬ 12+
09.25 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА
16+
10.20 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
11.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
12+
11.30 ВСЕ ПО-ВЗРОСЛОМУ 12+
12.30, 14.05 Х/Ф «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ
ДЛЯ ФЛЕЙТЫ» 16+
14.00, 17.00, 21.00 НОВОСТИ
14.40 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО.
ПОСЛЕСЛОВИЕ 12+
15.10 СВЕТ И ТЕНИ 16+
16.05 БОЛЬШАЯ СТРАНА 12+
17.20 Х/Ф «НА ЛУНЕ» 16+
19.00 КЛУБ ГЛАВНЫХ РЕДАКТОРОВ
16+
19.45, 21.15 КИНО НА ВСЕ ВРЕМЕНА:
ФИЛЬМ 1. «РУСАЛКА» 16+
21.40 ФИЛЬМ 2. «ОГНИ БОЛЬШОГО
ГОРОДА» 12+
23.05 Д/Ф «ПРОТИВ ВЕТРА»
16+

РЕН ТВ



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

СКАНВОРД

Сканворд-игра с 15x15 сеткой. Включает подсказки: «Дом» белки, Заманчивое обещание, Стать, выправка, Сила закрутки, Одежкин реверс, Спутник «Юнонь», Коррупционер, Брачная сводница, Друг попугая Яго, Воин из княжеской дружины, Ларец для мощей, Река во Франции, Мусс по консистенции, Валюта Бангладеш, Адвент-школьных наук, Тягучая сладость с орехами, Автор «Алых парусов», Лучший «врач», Генеалогическое..., Облако, полное дождя, «Рояль-ня», Баня на финский манер, Левая работа, Вращающийся цилиндр, вал, Актриса... Поплавская, Глава столичного округа, Арабское стихосложение, Комната для ба-рахла, Помещение для руко-водства, «Нары» в русской бане, Христос воскрес!, Мраморная копия классика, Событие, реалья, Юбка для офиса, 50 штатов + ФО, Автомат как чело-век, Генеалогическое..., Лучший «врач», Автор «Алых парусов», Тягучая сладость с орехами, Адвент-школьных наук, Мусс по консистенции, Валюта Бангладеш, Река во Франции, Вращающийся цилиндр, вал, Друг попугая Яго, Воин из княжеской дружины, Ларец для мощей, Актриса... Поплавская, Глава столичного округа, Арабское стихосложение, Комната для ба-рахла, Помещение для руко-водства, «Нары» в русской бане, Христос воскрес!, Мраморная копия классика, Событие, реалья, Юбка для офиса, 50 штатов + ФО, Автомат как чело-век, Генеалогическое..., Лучший «врач», Автор «Алых парусов», Тягучая сладость с орехами, Адвент-школьных наук, Мусс по консистенции, Валюта Бангладеш, Река во Франции, Вращающийся цилиндр, вал, Друг попугая Яго, Воин из княжеской дружины, Ларец для мощей.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Регтайм. Мопассан. Отдых. Лог. Вулкан. Трико. Уфолог. Мгла. Слойка. Пломба. Стих. Лайм. Шашка. Витте. Тюнер. Душа. Слот. Акинак. Итака. Дояр. Жор. Отдел. Вода. Денди. Енот. Каа. Ира. Бакалавр. Раба. Шакал. ПО ВЕРТИКАЛИ: Стипендиат. Горизонт. Апломб. Нагота. Гашек. Могул. Ариадна. Фарш. Ядро. Адлер. Садко. Хвост. Явор. Угли. Широта. Охват. Покой. Абака. Коток. Сенна. Агдаш. Лес. Лыжник. Одра. Пиломатериал.

ЗДОРОВЬЕ В КАЖДОЙ ЛОЖКЕ

В ТЕМУ

«Ботаничка.ру»

Сейчас хочется чего-то душистого к чаю, которое к тому же укрепляет здоровье. Осеннее чаепитие проводим с вкуснейшими витаминными смесями.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ, СУХОФРУКТЫ, ЛИМОН И МЁД

Самая известная из домашних смесей. Её удобно есть с чаем вместо конфеты или добавлять ложку в кашу.

Потребуется: по 200 г меда, грецких орехов и кураги, по 150 г чернослива и изюма, 1 средний лимон.

Сухофрукты переберите, хорошо промойте. Если курага или чернослив твёрдые, залейте тёплой водой на 10-15 минут, чтобы размягчились. Затем обязательно обсушите на полотенце, лишняя влага в смеси с мёдом быстро приводит к брожению.

Орехи пересмотрите и попробуйте пару ядер. Прогорклые орехи горчат, даже несколько таких ядер испортят вкус всей банки. Лимон вымойте, разрежьте и удалите косточки. Пропустите орехи, сухофрукты и лимон через мясорубку или измельчите в комбайне. До гладкого пюре доводить не нужно: с мелкими кусочками орехов и кураги смесь вкуснее. Добавьте мёд, тщательно перемешайте и переложите в чистую сухую банку.

Основную ценность смеси дают грецкие орехи. В них есть ненасыщенные жиры, включая растительную омега-3,

а также белок, магний и медь. Курага и чернослив богаты калием и клетчаткой, изюм добавляет сладость и железо. Лимон приносит витамин С. Мед состоит из природных сахаров, прекрасно связывает ингредиенты и смягчает вкус, но для организма это все равно сахар. Поэтому смесь едят маленькими порциями. Достаточно 1 столовой ложки в день. Храните смесь в холодильнике в плотно закрытой сухой банке до 14 дней.

Смесь не подходит при аллергии на орехи, цитрусы или мёд. Яркую оранжевую курагу часто обрабатывают сернистым ангидридом, поэтому людям при некоторых формах астмы лучше выбирать тёмную необработанную курагу.

КЛЮКВА С АПЕЛЬСИНОМ И МЁДОМ

Потребуется: 400 г свежей или замороженной клюквы, 2 средних апельсина, 150-200 г мёда, 0,5 чайной ложки корицы по желанию.

Замороженную клюкву разморозьте в холодильнике, выделившийся сок слейте. Он пригодится для морса или чая. Свежие ягоды переберите и промойте.

Апельсины вымойте, снимите цедру – оранжевый слой без белой части, которая горчит. Разберите на дольки и удалите косточки.

Измельчите в блендере или через мясорубку клюкву, мякоть апельсинов и чайную ложку цедры. Добавьте мёд и корицу, перемешайте и попробуйте. Если смесь кажется слишком кислой, до-

бавьте мёд. Переложите в чистую банку и уберите в холодильник.

Клюква содержит органические кислоты и полифенолы, апельсин даёт витамин С, цедра добавляет эфирные масла. Мёд нужен, чтобы смягчить кислоту клюквы.

Употребляйте по 1-2 столовые ложки к каше, творогу или йогурту. В холодильнике смесь хранится 5-7 дней: сока в ней много, портится она быстрее ореховой.

Из-за высокой кислотности смесь может вызвать дискомфорт при гастрите, язве и изжоге. Кислота влияет на зубную эмаль, поэтому после еды полезно прополоскать рот водой. Тем, кто принимает варфарин, регулярное употребление клюквы лучше обсудить с врачом.

ОБЛЕПИХА С МЁДОМ И ИМБИРЁМ

Солнечно-оранжевая, кисло-сладкая, с пряной теплотой имбиря и характерным ароматом облепихи, эта смесь создана для чая.

Потребуется: 400 г свежей или замороженной облепихи, 250 г мёда, 20-30 г свежего имбиря, сок половины лимона.

Замороженную облепиху разморозьте в холодильнике. Свежую переберите, промойте и обсушите. Измельчите ягоды блендером. Если не любите косточки, протрите пюре через сито. Имбирь очистите и натрите на мелкой тёрке.

Соедините облепиховое пюре, имбирь, лимонный сок и мёд, перемешайте и разложите по небольшим чистым баночкам.

Облепиха богата витаминами Е, С и каротиноидами, которые лучше усваиваются вместе с жирами. В мякоти облепихи есть собственное масло, но

пользы будет больше, если есть смесь с кашей на молоке или творогом.

Имбирь отвечает за согревающее ощущение, лимонный сок нужен для кислинки. Достаточно есть 1-2 чайные ложки смеси в день. Добавляйте в чай, в тёплую кашу. В холодильнике хранится 5-7 дней. Облепиховое масло может подниматься наверх, это нормально, достаточно перемешать.

Облепиха и имбирь раздражают слизистую, при гастрите с повышенной кислотностью, язве и обострениях болезней желудка смесь лучше не есть. Осторожность нужна и при заболеваниях желчного пузыря и поджелудочной железы.

ВАЖНО!

Аллергия на любой компонент включает смесь целиком. Если пробуете новый для себя продукт, начните с половины чайной ложки.

В каждой смеси много сахара и калорий, при сахарном диабете, преддиабете это нужно учитывать и заранее посоветоваться с врачом.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта кислые ягоды, цитрусы и имбирь могут вызывать изжогу и боль.

Готовьте смеси небольшими порциями, набирайте только чистой сухой ложкой и держите в холодильнике. Если появились пузырьки, пена, кисло-спиртовой запах или плесень, банку лучше выбросить.

Лучше всего эти смеси работают, когда заменяют конфеты, печенье и сладкие пасты, а не добавляются к ним. В рационе становится больше орехов, ягод и клетчатки, а количество сладкого остаётся прежним.

ПИТАНИЕ ОСЕНЬЮ – ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ ЗИМОЙ

В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

Наталья Березнякова по материалам канала «Здоровье уральцев»
Фото из открытых источников

Осень в разгаре, и внутри каждого из нас может проснуться маленький пушистый хомяк. Он настойчиво тянет лапки к салу, наваристым пельменям и горячим пирожкам с капустой. Наш организм перестраивается на холодный сезон? Как есть сытно сейчас, чтобы не обнаружить зимой лишний вес и проблемы с ЖКТ?

В эфире ОТВ на эти вопросы ответила Ирина Бородина, главный внештатный специалист-диетолог министерства здравоохранения Свердловской области, кандидат медицинских наук.

Можно все, но в меру

- Осенью, вместе со сменой светового пояса и температурного режима, у многих людей часто повышается гормон грилин – гормон голода. Поэтому нас тянет на различные сладкие, не всегда полезные, но вкусные продукты просто для того, чтобы заглушить это избыточное чувство голода. Получается, что, когда мы набираем лишние килограммы за осенне-зимний период, это вовсе не сбой метаболизма, а просто нарушение вашего обычного режима питания, к которому вы привыкли весной или летом. С этим можно грамотно бороться, – рассказывает Ирина Эдуардовна. – Вы

можете есть те продукты, которые вам хочется, но делать это в правильной пропорции. Предположим, вам хочется пельменей. Возьмите не 20 штук, а, например, семь-восемь пельмешек, но зато с большой порцией овощей. Это может быть тушёная капуста, другие овощи, приготовленные в горячем виде. Причем, овощи с ваших грядок, которые вы нынче вырастили и наверняка заморозили. И вкусно, и сытно, и тепло для организма, и очень полезно.

Чтобы сохранить стройность именно в осенне-зимний период, должна быть адекватная порция белка на тарелке, достаточное количество клетчатки, которую вы можете получать, в частности, от упомянутых тушёных овощей. Тем самым вы не переедаете и сохраняете свою форму.

Заботимся об иммунитете

Поздняя осень и начало зимы – традиционный сезон вирусных инфекций. Укрепляем иммунитет со вкусом!

- Если говорить о продуктах – лидерах, которые помогают защититься от вирусов, я бы выделила не лимоны, апельсины, лук или чеснок, – продолжает эксперт. – На первое место я бы поставила хрен, о котором часто забывают. Он – рекордсмен по количеству витамина С. В осенне-зимний период блюда с добавлением хрена – прекрасная профилактика различных ОРВИ. На втором месте – чёрная редька, о которой тоже далеко не все помнят. Этот корнеплод – прекрасный муколитик, то есть сред-



КАКИЕ ВИТАМИНЫ ВАЖНЫ ОСЕНЬЮ



Витамин С — цитрусы, шиповник, квашеная капуста, болгарский перец.



Витамин D — рыба, яйца, грибы. Осенью часто не хватает солнца, можно обсудить с врачом добавки.



Цинк — мясо, тыквенные семечки, орехи.



Омега-3 — жирная рыба, льняное масло, грецкие орехи.



Перед приёмом добавок — консультация с врачом.

ство, которое хорошо очищает дыхательные пути. Так что рекомендую чаще использовать чёрную редьку в салатах.

Третьей я бы выделила, безусловно, клюкву. Эту ягоду можно есть в сыром виде, можно с ней делать теплые напитки, добавляя, например, мёд. Клюква – отличное бактерицидное средство в помощь нашему иммунитету.

А ещё своим пациентам И.Э. Бородина настоятельно советует есть больше

морской капусты. Многие думают, что она хороша только потому, что в ней содержится йод. Но морская капуста – отличный продукт для укрепления иммунитета благодаря иммуномодулирующему веществу ламинарину. А также это отличный сорбент для очистки микрофлоры нашего кишечника. Благодаря этим продуктам мы сможем чувствовать себя в холодное время года бодрее и здоровее.

О ЧЕМ ГОВОРIT ВАШ ПУЛЬС

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

«Столички»

Пульс – один из самых доступных и информативных показателей работы нашей сердечно-сосудистой системы. Любые изменения во внутренней среде организма – от легкого недомогания до сильного стресса – мгновенно отражаются на частоте и ритме сердечных сокращений.

В момент сокращения левого желудочка в большой круг кровообращения под давлением выбрасывается очередная порция крови. Это приводит к мгновенному расширению эластичных стенок аорты. Возникшая волна давления распространяется дальше по артериям, заставляя сосуды ритмично расширяться и сужаться. Именно эти синхронные движения стенок мы и ощущаем как пульс, прикладывая пальцы к участкам, где сосуды проходят близко к поверхности кожи.

Измеряя частоту пульса, можно оценить:

- Функцию сердца и тонус сосудов. Показатель демонстрирует, насколько слаженно сокращается сердечная мышца – миокард, каков объем выталкиваемой крови.
- Работу нервной системы. При испуге или стрессе происходит выброс адреналина, что моментально ускоряет сердечный ритм.
- Наличие скрытых болезней. Стойкое отклонение частоты сердечных

сокращений от нормы часто указывает на воспалительный процесс, анемию, нарушенный гормональный фон.

Сердечный ритм изменчив, о норме пульса можно говорить только в состоянии полного физического и эмоционального покоя. Общепринятым клиническим стандартом для взрослого человека принято считать диапазон от 60 до 100 уд/мин. Утром, сразу после пробуждения, частота пульса ниже, к середине дня она повышается, вечером снова идет на спад.

В зависимости от возраста и пола нормальные показатели в состоянии покоя заметно различаются: мужчины (18-60 лет) – от 60 до 80 уд/мин; женщины (18-60 лет) – от 65 до 85 уд/мин; люди старше 60 лет – от 60 до 90 уд/мин.

У людей старшего поколения часто фиксируются две основные тенденции:

- естественное замедление ритма, но устойчивый пульс менее 55 уд/мин, особенно с головокружением, слабостью или обмороками, – повод обратиться к врачу;
 - склонность к учащению ритма при атеросклерозе и гипертонии, когда сужается просвет сосудов, и, чтобы обеспечить кровью все органы и ткани, сердце вынуждено сокращаться с большей частотой.
- Пожилым людям можно вести дневник самоконтроля, регулярно измеряя пульс и давление. За 15-20 минут до процедуры исключите физические нагрузки, курение, кофе. Замер проводят в положении сидя или лежа.

Поверните руку ладонью вверх. Найдите точку измерения на внутренней стороне запястья у основания большого пальца – здесь проходит лучевая артерия. Приложите к месту пульсации артерии подушечки указательного и среднего пальцев. Слегка надавите пальцами на кожу над артерией до появления четких толчков. Сосчитайте количество ударов ровно за 60 секунд. Обращайте внимание на ритмичность – интервалы между ударами должны быть равными.

Отклонение частоты сердечных сокращений от нормы не всегда означает болезнь. Тахикардия – учащение пульса – может быть физиологической реакцией при физической нагрузке, стрессе, испуге, в духоте или на жаре.

Пульс резко возрастает и при высокой температуре: каждый градус выше 37 добавляет около 10 уд/мин, анемии, обезвоживании или кровопотере. Тахикардией организм реагирует и на избыток гормонов щитовидной железы – гипертиреозе.

Урежение – брадикардия – тоже может быть физиологической. Редкий пульс считается нормой во время глубокого сна, при легком переохлаждении. Редкий ритм в ряде случаев указывает на нехватку гормонов щитовидной железы – гипотиреоз, передозировку лекарств, снижающих давление.

Если учащение пульса вызвано нервным перенапряжением или усталостью, привести показатели в норму помогут методы самопомощи: прекратите нагрузку, сядьте в удобное кресло или



лягте, приподняв изголовье; расстегните верхние пуговицы, ослабьте ремень, откройте окно; сделайте медленный глубокий вдох через нос, задержите дыхание, медленно считая до шести, затем плавно выдохните через рот.

Не стоит откладывать визит к кардиологу или терапевту, если вы замечаете следующие симптомы: стойкие отклонения от нормы – пульс в покое стабильно держится выше 100 или опускается ниже 50 уд/мин; появляется ощущение перебоев в груди, замирания сердца; внезапные эпизоды учащенного сердцебиения, которые сопровождаются одышкой, дискомфортом в груди или головокружением. Должна насторожить и выраженная брадикардия – редкий пульс, сопровождающийся постоянной слабостью, потемнением в глазах или предобморочным состоянием.

Если приступ частого или редкого пульса сопровождается острой болью в грудной клетке, одышкой, удушьем или потерей сознания, немедленно вызывайте «скорую помощь».

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ «КОСТОЧКА»?

СОВЕТЫ ВРАЧА

stolichki.ru

Многие считают, что главная проблема при появлении «косточки» на ноге – подобрать удобную обувь. Но вопрос – не только во внешнем виде и дискомфорте: вальгусная деформация меняет распределение нагрузки по стопе. Почему появляется «косточка», всегда ли для ее исправления нужна операция?

Разобраться помог Валентин Крендиков, травматолог-ортопед Клиники Фомина.

«Косточка» – так в быту называют вальгусную деформацию большого пальца стопы – костно-хрящевой выступ, который образуется у его основания. В результате головка плюсневой кости начинает выступать из-под кожи, формируя «шишку». Это негативно сказывается на внешнем виде и меняет биомеханику всей стопы.

Вальгусная деформация в классическом понимании – изменение именно первого пальца стопы. Однако она редко бывает изолированной. Со временем из-за перераспределения нагрузки могут страдать и соседние пальцы: они принимают молоткообразную форму, отклоняются, на них тоже могут появляться болезненные мозоли.

Вальгус – заболевание, вероятность развития которого увеличивается с возрастом, особенно часто встречается



ся среди тех, кому за 65 лет. Главную роль играет наследственная предрасположенность: большинство пациентов с вальгусной деформацией имеют минимум одного родственника с такой же проблемой. Иногда это может быть связано с повышенной эластичностью связок, когда стопа становится менее устойчивой к нагрузке.

Может ли неудобная обувь вызвать появление «косточки»? Нет, сама по себе неудобная обувь не является первопричиной. Но она – значимый фактор риска. Тесная обувь с узким носком и высоким каблуком сдавливает пальцы, смещает центр тяжести вперед и создает избыточное давление на сустав большого

пальца. Если у человека есть генетическая предрасположенность, такая обувь может запустить механизм деформации.

Выраженность деформации и наличие боли часто не совпадают. У человека может быть большая «шишка», но она не причиняет дискомфорта. И наоборот, небольшая деформация может вызывать сильную боль. Болезненность обычно возникает из-за трения обуви о выступающую кость, формирования глубоких мозолей и воспаления суставной сумки – бурсита.

Пока «косточка» не болит и не мешает носить обувь, это может считаться лишь эстетическим недостатком. Но как только появляются боль, дискомфорт при ходьбе, трудности с подбором обуви, покраснение или отек в области шишки, следует обратиться к ортопеду. Чем раньше начать заниматься проблемой, тем больше шансов обойтись без операции.

Врач оценивает положение пальцев, походку, наличие болезненных участков и воспаления. Однако для точной диагностики нужна рентгенография обеих стоп в положении стоя. На снимках можно точно оценить состояние сустава и определить стадию заболевания.

Полностью остановить прогрессирование сформировавшейся костной деформации с помощью консервативных методов лечения невозможно. Но можно замедлить ее развитие, снять боль и воспаление. На ранних стадиях подбирают удобную обувь, используют

ортопедические стельки и выполняют упражнения для стопы.

Ортопедические стельки помогают перераспределить нагрузку на стопу, корректируют плоскостопие и снижают давление на сустав большого пальца.

Упражнения для укрепления мышц стопы – пожалуй, самый работающий консервативный метод. Регулярные занятия дают хорошие результаты для облегчения боли и профилактики нарастания деформации.

Операцию предлагают, если консервативное лечение не помогает справиться с болью, а деформация мешает ходить и носить привычную обувь. Многие думают, что при операции «шишку» просто спиливают. На самом деле хирург пересекает кость в определенном месте, смещает ее фрагменты в правильное анатомическое положение и фиксирует их с помощью винтов.

После операции и при соблюдении всех рекомендаций в восстановительном периоде результат стойкий и положительный: исчезает боль, восстанавливается нормальная форма стопы. Однако важно понимать: рецидив возможен. Поэтому так важны правильный подбор обуви и укрепление мышц стопы после операции.

При выборе обуви стоит обратить внимание на несколько моментов: широкий передний отдел, чтобы пальцы не сдавливались; низкий каблук, чтобы уменьшить нагрузку на передний отдел стопы; мягкая подошва для амортизации.

ЧЕМ «БОЛЕЮТ» КОЛОДЦЫ

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

Тамара Сергеевна Гарифуллина из Красноуфимского ГО пожаловалась, что за 30 лет нынче впервые не смогли пить воду из своего колодца, она была очень мутной. «То ли из-за дождей, то ли по другой причине», — недоумевает читательница.

Нередко вода в колодце становится мутной после проливного дождя, на дне ведра появляется осадок. Но причин ее помутнения может быть несколько, а с годами она даже может поменять цвет.

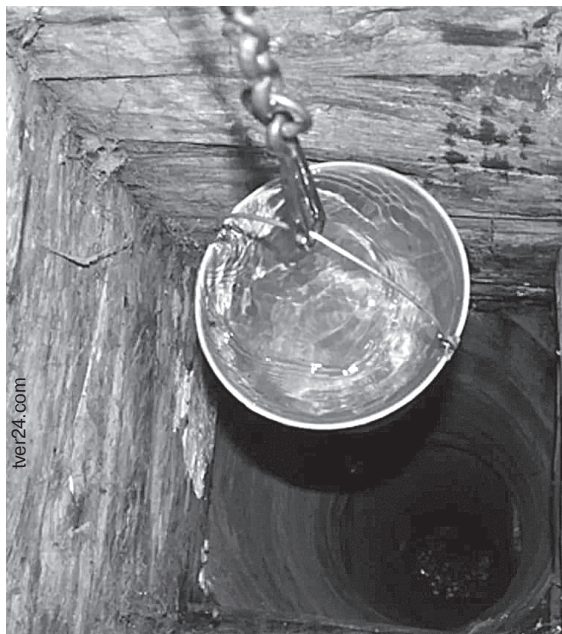
Желтоватый оттенок говорит о большом количестве железа, зеленый дают водоросли, бурый сигнализирует о разложении организмов. Если от воды исходит запах тухлых яиц, это означает, что в вашем источнике водоснабжения скопилось много сероводорода. На качество воды в колодцах и скважинах влияет и соседство с находящимися поблизости промышленными объектами: у нее может появиться металлический привкус.

Но часто виновниками ухудшения качества питьевой воды на участке являются сами хозяева. Под землей постоянно происходят подвижки, из-за чего колодезные кольца сдвигаются, швы расширяются, в них попадает грунт. Этого только и ждут водоросли. У меня, к примеру, несколько лет назад в таких швах вырос громадный куст настолько твердых водорослей, что их невозможно было срезать даже острым краем черпака.

Иногда на поверхности колец заводится плесень, образуется слизь. Это тоже влияет на вкус и качество питьевой воды. Вывод — колодцы, как и теплицы, тоже требуют внимания и ремонта.

Прежде чем приступить к осмотру колодца, надо выкачать из него насосом воду. Очисткой колодца должны заниматься минимум два человека: один на лестнице спускается внутрь, другой принимает от него накопившийся сор, прежде всего, ил со дна. Время от времени надо делать механическую чистку стенок плит, соскабливать с них слизь, плесень и водоросли. При обнаружении трещин в плитах и швах следует заделать их, чтобы внутрь колодца не попадала земля.

После этого желательно провести дезинфекцию колодца и сдать воду из него на анализ. Лаборатории такого профиля имеются в каждом муниципальном образовании. Чистая вода — залог и нашего здоровья, и всех растений.



КАК ВЫБРАТЬ СВЕТОДИОДНУЮ ЛАМПУ

ПРАВИЛА ПОКУПКИ

Современное светодиодное освещение открывает новые возможности, но и запутать может не на шутку.

Раньше всё было просто: в советское время на 1 м² закладывали ~25 Вт мощности лампы накаливания. Для кухни в хрущёвке (6 м²) это означало: 6 × 25 = 150 Вт, то есть две лампы по 75 Вт. Со светодиодами все иначе. За их яркость и качество света отвечают другие параметры: световой поток (Лм), освещённость (Лк), угол рассеивания и цветовая температура.

Световой поток (Люмены, Лм) — общее количество света, которое излучает лампа. Чем выше значение, тем ярче источник. Освещённость (Люксы, Лк) — количество света, попадающее на поверхность. Поэтому на упаковке ищите именно световой поток в Люменах — это объективный показатель яркости, в отличие от мощности в Ваттах.

Угол рассеивания определяет, насколько широко или узко распространяется световой поток. Узкий свет (15-60°) — это концентрированный луч для световых акцентов, например, для подсветки картин. Средний свет (90-160°) создает мягкое равномерное освещение, подходит для общего света в жилых комнатах.

Широкий свет (190-360°) создается за счет максимального рассеивания, как у привычных ламп накаливания. Он хорош для люстр.

Цветовая температура светодиодных ламп изменяется от тёплого до дневного света

Измеряется в Кельвинах. Тёплый свет (2700-3200 К) создает уютный, расслабляющий оттенок, оптимален для спальни, гостиной.

Нейтральный белый (3500-5000 К) — чистый, естественный свет, который подходит для кухни, ванной. Дневной/холодный белый (4700-6000 К) — бодрящий, контрастный свет, используется преимущественно в магазинах, музеях.

Для жилых помещений специалисты санитарного надзора рекомендуют диапазон 2700-4000 К.

На что обращать внимание при покупке: проверяйте лампу через камеру смартфона: если видите мерцание на экране — не покупайте; отдавайте предпочтение лампам с матовой колбой, они имеют меньшую пульсацию.

Сохраняйте чек: при несоответствии характеристик товар можно вернуть в течение 14 дней.

«Роскачество»



СПАСАЕМСЯ ОТ «ГРЫЗУЩЕЙ» НАПАСТИ

ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО

«ВсемСанПросвет» в МАХ

С наступлением холодного времени года грызуны начинают активно искать тепло, доступ к пище и воде, поэтому чаще проникают в квартиры, дачи, частные дома и хозяйственные постройки.

Они не только повреждают различные материалы и портят продукты, но и могут быть источниками опасных болезней и передавать их людям, домашним животным.

Заражение человека происходит при использовании сырой воды из природных источников для питья или хозяйственных

нужд, загрязненной выделениями грызунов; употреблении инфицированных продуктов, не прошедших кулинарную обработку; контакте с инфицированными грызунами предметами, больными или мертвыми зверьками; вдыхании с пылью высохших выделений грызунов.

Чтобы избежать заражения, в квартирах, садовых и частных домах осуществляйте своевременный ремонт дверных и оконных проемов, мест прохождения коммуникаций в стенах, перекрытий, ограждений. Храните пищевые продукты в закрытых емкостях, в не доступных для грызунов местах, не употребляйте в пищу поврежденные грызунами продукты.

На садовых участках при подготовке строений к зимовке не оставляйте до-

ступные для грызунов продукты — крупы, картофель, капусту, корнеплоды. Весной, при использовании строений после длительного перерыва, проводите влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств, не допуская подъема в воздух пыли и попадания ее в дыхательные пути. При встрече с грызунами не прикасайтесь к ним,

Во время работы при большом количестве пыли, например, при сносе старых строений, разборке досок, а также во время уборки используйте перчатки и защитную маску.

При появлении грызунов в городских и сельских строениях обращайтесь в специализированные организации для проведения дератизации.



6+ НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф **Пенсионер** №42 (1324)
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 «Истоки», г. Екатеринбург, ул. Шуваловская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомпечаты РФ, рег. №Е-3276. Газета выпускается при финансовой поддержке Министерства цифрового развития РФ.

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

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 626.

E-mail: ps@mediakrug.ru

Сайт: газетапенсионер.рф

Главный редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Т. Ковалева

Верстка В. Маргиева

Отдел подписки тел. 8 922 032-32-53

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена — договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику — 16.00, фактически — 13.00, 13.10.2026 г. Дата производства 13.10.2026 г. Выход в свет 14.10.2026 г. Тираж 5 200 экз. Заказ 6212

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду



«СТУДИЯ СЛУХА» ОТВЕЧАЕТ НА ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ СО СЛУХОМ, НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА СЛУХ?

Стресс оказывает сильное влияние на организм, включая слуховую систему. При длительном эмоциональном напряжении в крови повышается уровень кортизола – гормона стресса, который сужает сосуды и ухудшает кровообращение, в том числе в органах слуха. В результате внутреннее ухо получает меньше кислорода и питательных веществ, что может привести к повреждению слуховых клеток.

Одним из последствий стресса является шум в ушах (тиннитус). Многие люди замечают, что в периоды тревоги или нервного напряжения усиливается звон или свист в ушах.

Хронический стресс может ухудшать разборчивость речи. В состоянии напряжения человеку сложнее концентрироваться на разговорах, особенно в шумной обстановке: стресс снижает способность мозга фильтровать звуковую информацию, из-за чего понимать речь становится сложнее.

Чтобы снизить влияние стресса на слух, важно сохранять эмоциональное равновесие, высыпаться, быть физически активным и отдыхать. Если стресс сопровождается ухудшением слуха или постоянным шумом в ушах, стоит обратиться к сурдологу и неврологу.

КАКИЕ РАННИЕ СИМПТОМЫ ПОМОГАЮТ ПОНЯТЬ, ЧТО СЛУХ СНИЖАЕТСЯ?

• **Затруднения в восприятии речи.** Когда стало сложнее понимать окружающих, особенно в шумных помещениях и даже обычная беседа требует усилий и концентрации внимания.

• Непонимание отдельных звуков

Второй признак – человек перестает ясно различать определенные буквы и звуки (например «с», «ш», «б», «г»). Бывает, что слова начинают звучать неразборчиво, к примеру, одно слово воспринимается как другое, созвучное, что приводит к недопониманию во время разговора.

• **СОВЕТ.** Чтобы проверить себя, попросите кого-нибудь тихо называть различные буквы алфавита. Если возникают сложности с восприятием определенных букв, это повод задуматься.

• Повышенная потребность в увеличении громкости устройств

• Постоянный звон или шум в ушах (тиннитус)

• **Ограничение социальной активности**
При проблемах со слухом человек нередко избегает общественных мероприятий, предпочитает онлайн-общение, испытывает тревогу из-за возможного недопонимания – это может приводить к стрессу, депрессии и ухудшению отношений с близкими.

КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ В «СТУДИЮ СЛУХА»

Если вы заметили признаки ухудшения слуха, обратитесь в «Студию Слуха». Специалист поможет разобраться в причинах проблемы и подобрать подходящее решение. Прием ведут слухопротезисты с опытом работы с пациентами с любой степенью снижения слуха.



СТУДИЯ СЛУХА

СЕТЬ ЦЕНТРОВ СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

Мы предлагаем:

- проведем бесплатный тест слуха;
- определим, есть ли показания к слухопротезированию;
- поможем в выборе слуховых аппаратов и расскажем, как правильно за ними ухаживать;
- поможем адаптироваться к новым звукам

Ждем вас по адресу:

г. Екатеринбург, ул. Уральская, 64

Запись по телефону:

+7 (912) 264-60-74

Запись обязательна!

www.ssluha.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КОГДА ЗДОРОВЬЕ В НАДЕЖНЫХ РУКАХ: ПОЧЕМУ ВАЖНО НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ ВИЗИТ К ОНКОЛОГУ

По статистике за 2026 год средний возраст, в котором человеку ставят диагноз рак, 65 лет. К сожалению, онкология часто является «случайной находкой», выявленной на поздних стадиях.

В медицине для разных типов новообразований (в зависимости от локализации пораженного органа) разработано множество методов ранней диагностики. Многие боятся проходить обследования, теряя время, подвергая свою жизнь риску. Думают: «само пройдет», «возраст берет свое», «не хочу лишний раз по врачам ходить». Но когда речь заходит о здоровье, время – наш главный союзник или, увы, самый опасный враг. Особенно если дело касается новообразований.

В медицинском центре «Ангио Лайн» ведет прием врач-онколог (голова-шея), онкодерматолог Гарибов Самир Алекперович, к которому пациенты идут с особым доверием. И дело не только в его высокой квалификации, но и в редком человеческом качестве – умении слушать и успокаивать.

С чем чаще всего обращаются к нашему специалисту?

♦ Прежде всего, это патологии органов головы и шеи. Это очень деликатная и сложная зона. Если вы заметили уплотнение, осиплость голоса, дискомфорт при глотании или просто чувствуете, что «что-то не так» в области шеи или рта – не ждите. Врач проводит тщательную диагностику любых опухолей щитовидной железы. Современное оборудование и опыт специалиста позволяют увидеть проблему на самой ранней стадии, когда лечение проходит максимально быстро и эффективно.

♦ Вторая частая проблема – новообразования на коже. Мы привыкли называть их «возрастными изменениями»: кератомы, папилломы, родинки, которые вдруг начали расти или менять цвет. Многие считают их просто косметическим дефектом. Но доктор напоминает: любая «безобидная» родинка требует внимания. Клиника владеет всеми передовыми методами удаления новообразований, включая лазерное удаление. Прямо на приеме возможно бережное иссечение с дальнейшим гистологическим исследованием.

Важно! Из «Ангио Лайн» пациент не уйдет со своим заболеванием «в никуда». В центре не только диагностируют рак, но и знают, что делать после постановки диагноза. Клиника полностью берет на себя организацию и дальнейшее направление пациента – его данные загружаются в электронную онкосистему, и человек получает на руки дату приема в специализированной клинике.

Помните, что раннее выявление болезни значительно увеличивает шансы на полное выздоровление. Ваше здоровье – это фундамент, на котором держится радость общения с внуками, прогулки в парке и все наши маленькие ежедневные радости. Не позволяйте сомнениям и страхам лишать вас спокойствия.

Записывайтесь на консультацию уже сегодня! Быстро, доступно, без очередей!

Запись на прием +7 (343) 304-63-46 www.mc-angio.ru
Екатеринбург, ул. 8 Марта, 86 (ост. Большая)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

