

ПЕНСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ № 10 (1188)
6 марта 2024 г.

Дежурный по номеру

Мы продолжаем практику общения с читателями. Что побуждает людей принимать участие в уборке своего населенного пункта?

Ваши звонки принимаются с 7 по 12 марта. Звоните с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01
Наталья Александровна Горбачёва

И ТАЕТ ЛЕД, И СЕРДЦЕ ТАЕТ!

Вот и окончилась зима. Выдалась она нынче многоснежной, щедрой на морозные деньки и порывистые ветра. Да еще и день себе лишний присовокупила, год-то – высокосный! Тем долгожданнее и радостнее стали приход весны и ожидание чудесного праздника 8 Марта, совпадающего с началом обновления природы.

Вы, наши дорогие читательницы, – героини первых весенних дней. Вам адресованы улыбки родных и близких, теплые пожелания. Птичий гомон, теплые солнечные лучи – сейчас именно для вас. И наши публикации в «Пенсионере», конечно, тоже.

Без вас, прекрасная половина аудитории газеты, не было бы большинства тем, которые мы поднимаем на газетных страницах. Вы – инициаторы многих творческих начинаний редакционного коллектива. Вы – полноправные соавторы наших журналистских выступлений.

А еще каждая из вас – чья-то внимательная спутница жизни, заботливая мама и бабушка, хранительница семейных традиций и домашнего очага, опора и советчица в делах, верная подруга, старательная труженица, масте-



Милые дамы!
С днём 8 Марта!

*ПУСТЬ В ДУШЕ ВСЕГДА
ЦАРИТ ВЕСНА,
С ЛИЦА НЕ СХОДИТ УЛЫБКА,
А ЖИЗНЬ БУДЕТ НАПОЛНЕНА
САМЫМИ ПРИЯТНЫМИ
МОМЕНТАМИ!*

БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

Пенсионер Газета, которую любят и ждут!

рица-рукодельница, активистка общественной жизни... Эпитеты можно продолжать долго, к каждой из вас они относятся в полной мере. А самые главные слова в праздничный день вы услышите от тех, кого

любите, о ком заботитесь. И станут эти слова лишь малой толикой их искренней благодарности вам.

Будьте здоровы и счастливы, родные! Встречайте каждый новый день улыбкой, и пусть ничто не ом-

рачает его. А мы, как прежде, ждем от вас добрых, светлых писем, ведь в хорошем настроении думается и пишется только хорошее. С праздником!

Ваш «Пенсионер»

КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

С НУЛЯ ИЛИ РЕМОНТ:

- дома, бани, печи с нуля (чистка печей)
- сайдинг, хоз.блоки, веранды
- заборы, замена кровли и полов в доме
- замена венцов дома, поднятие на домкраты
- внутренняя отделка, фундаменты, отмостки
- восстановление памятников
- овощные ямы

Скидка пенсионерам и инвалидам от 17 до 25%!



- Работаем по всей Свердловской области
 - Выезд на объект и замеры – **БЕСПЛАТНО!**
 - Нашим заказчикам подарки* (подарок зависит от объема работ)*
 - Работаем без выходных!
 - Все виды работ – с материалом заказчика или нашим.
- РАБОТАЕМ КАЧЕСТВЕННО И В СРОКИ!**

тел: +7 922 608-00-20. Андрей Владимирович

НАМ 106 ЛЕТ, И ВСЕ ЕЩЕ ВПЕРЕДИ

Федерация профсоюзов Свердловской области – крупнейшая общественная организация Урала.
Сегодня в гостях у «Пенсионера» – председатель ФПСО Андрей Ветлужских

КОМПЕТЕНТНО

Елена Зинковская
Фото из открытых источников

– Андрей Леонидович, большой интерес у жителей Свердловской области вызывает познавательная викторина «Опорный край», которая состоится 15-18 марта. Ее участникам будет вручена памятная медаль в честь 90-летия Свердловской области. Также пройдут розыгрыш ценных подарков. Областная федерация профсоюзов – один из инициаторов проведения викторины. Расскажите, как возникла эта идея? Кто и как ее поддержал?

– Считаю, надо находить любую возможность, чтобы поблагодарить людей за их добросовестный и самоотверженный труд. И не просто сказать «спасибо», а выразить гордость за каждый трудовой коллектив, за каждый город и район, которые творили историю, вносили свой вклад в развитие и процветание региона, в экономику страны. Ведь не случайно нашу область называют опорным краем державы. А 90-летие Свердловской области – прекрасный повод вспомнить о замечательных достижениях и трудовых традициях уральцев.

Нам хотелось отметить это событие не маленьким торжественным собранием, а так, чтобы свою причастность к юбилею почувствовали все трудящиеся области и члены их семей, чтобы у каждого жителя что-то осталось на память об этой дате. Федерация профсоюзов Свердловской области предложила выпустить памятные медали в честь знаменательного события. Когда мы озвучили свою инициативу губернатору, областным властям, она получила дальнейшее развитие. Союз промышленников и предпринимателей и Торгово-промышленная палата Свердловской области предложили не просто вручить медали жителям области, а провести познавательную викторину. Присоединившись к акции Свердловской областной благотворительный фонд добавил к мероприятию розыгрыш призов.

Викторина «Опорный край» состоится 15-18 марта. Даты совпадают с выборами Президента России. Мне кажется, это удобно, можно совместить точку встречи: люди пойдут на выборы и одновременно смогут зайти на пункт проведения викторины и ответить на вопросы. Более 2 тысяч пунктов ее проведения будут открыты во всех населенных пунктах области рядом с помещениями избирательных участков. Здесь участники викторины получают анкету, ответят на вопросы об истории Свердловской области. После заполнения анкеты каждый участник викторины получит памятную медаль «90 лет Свердловской области» и карточку участника. На ней под защитным слоем будет размещен уникальный код из семи цифр. Его необходимо будет отправить через СМС в этот же день на специальный телефонный номер



викторины, чтобы подтвердить свое участие в процедуре определения обладателей ценных подарков. Выбор будущих получателей ценных подарков пройдет 12 апреля открыто и честно в прямом эфире «Областного телевидения» с одновременной трансляцией в Интернете.

– Это ведь – не первая инициатива областных профсоюзов. В прошлом году по предложению Федерации был учрежден знак отличия Свердловской области «Трудовая доблесть Урала». Кого отмечают им?

Первые профсоюзные ячейки на Урале появились в начале 1900-х. Однако I-й областной съезд профсоюзов Урала, объединивший разрозненные организации, состоялся в Екатеринбурге 29 января – 2 февраля 1918 года.

Сегодня Федерация профсоюзов Свердловской области – третья по численности в составе Федерации независимых профсоюзов России (ФНПР): более 500 тысяч человек, 32 областных (территориальных) отраслевых профсоюза, 51 координационный совет в муниципальных образованиях, 230 районных (городских), 3539 первичных профсоюзных организации.

– Знак «Трудовая доблесть Урала» вручают представителям рабочих профессий с большим стажем, которые стали победителями конкурса профессионального мастерства или имеют областные награды. Мы добиваемся, чтобы его присвоение давало работнику право получать звание «Ветеран труда Свердловской области».

В свое время областная федерация профсоюзов собрала 10 тысяч подписей и активно способствовала тому, чтобы появилось звание «Ветеран труда Свердловской области». Очень хорошо, когда предприятия и организации помогают своим ветеранам, учреждают знаки отличия «Ветеран труда предприятия (организации)». Иногда помощь предприятий, например, входящих в госкорпорацию «Росатом» или «Евраз Групп», своим ветеранам сопоставима с поддержкой ветеранов труда областного значения.

– К сожалению, не все пенсионеры могут похвастаться такой заботой. Чаще наши читатели жалуются, что после выхода на пенсию о них забывают, в том числе – и предприятия, которым они отдали по 40 лет и больше лет. Могут ли им помочь профсоюзы?

– По факту, из 42 млн пенсионеров России только чуть больше 10 млн получают какую-то поддержку от государства дополнительно к пенсии. Это – ветераны труда федерального значения, инвалиды, еще ряд категорий. Да, многие предприятия, которые с советского времени сохранили систему работы с бывшими сотрудниками, не оставляют их без внимания, за это им честь и хвала. Но многие производственные объединения были ликвидированы или создавались уже после распада СССР. Люди, которые ушли на пенсию из таких организаций, вынуждены рассчитывать только на свои силы.

Что мы как профсоюзы делаем по работе с ветеранами? Прежде всего, рекомендуем профсоюзам активно взаимодействовать с советами ветеранов, которые у них работают, «выбивать» через коллективный договор у собственников деньги на деятельность этих общественных организаций и, конечно, создавать их на тех предприятиях и в организациях, где их пока нет.

Будучи депутатом Государственной Думы, я инициировал создание Союза ветеранских организаций предприятий (организаций) России. Меня избрали его руководителем на общественных началах. Задача, которая стоит перед этим объединением, – повысить уровень заботы о людях старшего поколения,

должен чувствовать заботу государства. И здесь многое зависит от активности самих советов ветеранов.

– Люди старшего возраста готовы работать. Есть ли у них возможность трудоустроиться? Следите ли вы за правами работающих пенсионеров?

– Сейчас многие предприятия, особенно выполняющие госзаказ, испытывают значительный дефицит кадров. Они начали привлекать на работу пенсионеров, хотя бы на время, свободное от садово-огородных забот, например, с конца сентября по май. Мне кажется, сейчас, если пенсионер только заявит о своем желании работать, он получит массу предложений. Да, есть сложности у пенсионеров при выходе на работу – у них перестает индексироваться пенсия. Поэтому работодатели сегодня активно поддерживают позицию профсоюзов об индексации пенсии работающим пенсионерам. Мы выходили с инициативой проиндексировать пенсию тем, кто выходит на должности наставника, кто работает на предприятиях, выполняющих госзаказы для СВО. Конечно, технологический процесс не стоит на месте, появляется новое оборудование, которое пенсионерам бывает освоить непросто, им приходится проходить дополнительное обучение. Но все решаемо.

– Какие направления в деятельности областной профсоюзной организации вы считаете приоритетными?

– Наша основная задача – защита трудовых прав и интересов наемных работников. Этого мы добиваемся, работая по следующим направлениям: зарплата, занятость, законность, охрана и безопасность труда, социальные гарантии. Мы стремимся формировать в обществе уважение к человеку труда, влиять на власть и бизнес-ситуации, когда возникают попытки ликвидации профсоюзных организаций, банкротства предприятий, долги по зарплате. Стареемся менее конфликтными и более действенными механизмами принуждать работодателей или чиновников к социальному партнерству, чтобы в дальнейшем профсоюзная организация, трудовые коллективы с нашей помощью могли влиять на принятие решений, жизненно важных для человека труда, причем, влиять еще в момент их формирования. Возможно, это и позволяет нам без масштабных протестных акций, без забастовок и перекрытия трасс добиваться социальных гарантий не ниже, а где-то и выше, чем в странах с постоянным забастовочным движением.

Неслучайно девиз Федерации профсоюзов Свердловской области: «Гордимся прошлым, боремся за настоящее, верим в будущее». Мы стремимся, чтобы наше сотрудничество с органами власти было плодотворным и взаимовыгодным, чтобы каждый житель Свердловской области чувствовал заботу и поддержку со стороны профсоюзного движения. Несмотря на то, что недавно ФПСО отметила 106 лет, у нас все еще впереди!

«СТАРШИЕ»: БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

На этот раз мы расспросили «Старших» о том, как поддержать здоровье. В своих позициях они оказались близки



РЕАЛИТИ-ШОУ

Подготовила Мария Волкова



Нина Афанасьевна Дёмина

ИВАН МИХАЙЛОВИЧ ШИХОВ

Помоги себе сам

Слово «поддерживать» мне не нравится. Ассоциация, будто здоровье – гнилой забор, и его укосина поддерживает. Лучше так: что я делаю и как живу, чтобы оставаться здоровым физически и ментально?

Конечно, проблемы со здоровьем есть, все-таки давно живу, энергии трачу много. Как писал один поэт, «с двух сторон я жгу свою свечу, не жалею силы и огня». Понимаю, у и вас, читатели, проблем немало. Мы же – из СССР и часто руководствовались лозунгом «Прежде думай о Родине, а потом о себе». Вот и рвали силы на благо страны. Совершенно об этом не сожалею, у каждого времени – свои задачи и герои.

Моё здоровье нужно мне самому. Никто не знает себя лучше самого себя. Ни самый лучший врач, ни друг, ни близкий родственник до конца не поймут, что же всё-таки с вами происходит, когда вы болеете. Я всегда руководствуюсь принципом «помоги себе сам». Для начала определяюсь, что неладно, какой орган, система плохо работает. Сдаю нужные анализы, общаюсь с врачами, которым доверяю, и не жалею на это денег, потому что на здоровье не экономят. Это вклад в самого себя.

Разумеется, большинство пенсионеров давно знают, что и где их беспокоит. Но всякое бывает. Вспоминаю соседа по палате: батюшка из Камышлова не знал, где находится предстательная железа, и какова её функция. Про свои болячки, органы, их функции надо знать всё. Только так вы можете следить за своим здоровьем. Благо, теперь у нас есть палочка-выручалочка – Интернет. Там есть любая информация для решения проблем здоровья. Согласитесь, когда у вас что-то сильно болит, вам без разницы, кто поможет эту боль снять: врач, целитель, бабка-травница из деревни. Лишь бы боль прошла и лучше – навсегда.

Я применяю весь арсенал средств и методов, которые есть на сегодняшний день. К выбору, чем лечиться, какие средства применять, подхожу творчески. Возьмём обычную головную боль. Есть десятки обезболивающих средств. Не надо бездумно принимать все без разбора. Если чувствуете, что конкретная таблетка действует, и нет побочного эффекта, на этом и останавливайтесь. То же самое – и по другим заболеваниям: что помогает, то и применяйте.

Регулярно использую средства народной медицины, например, постоянно пью чай из чаги. Вкусно, полезно, практически нет противопоказаний. Я родом из деревни, где каждый держал пчёл, поэтому мёд, к которому я привык с детства, у меня тоже всегда на столе. Каждое утро обязательно делаю разминку: упражнения на дыхание, растяжение мышц тела. Начинаю с массажа биологически активных точек. Советую посмотреть в Интернете, там много всего на эту тему.

Стараюсь много ходить пешком, в том числе – со скандинавскими палками. Скандинавская ходьба – очень полезная практика. Обычная ходьба – это уже хорошо. Но когда к ней добавляется движение рук, грудной клетки, – вдвойне полезно,



Иван Михайлович Шихов

Между тем, до конца реалити-шоу осталась всего пара выпусков. Поклонники Ивана Михайловича отдали за него 21 голос, мнение Нины Афанасьевны пришлось по душе 16 читателям. Удержит ли она первенство? Продолжайте голосовать и задавайте участникам вопросы. Скоро мы узнаем, кто, по вашему мнению, достоин звания «Главного Старшего»!

Ждем звонков по телефону редакции: 8 (343) 377-00-47, дежурного корреспондента – указан на первой странице. А также в группе «ВКонтакте»: vk.com/pensioner66, в период с 6 по 12 марта.

НИНА АФАНАСЬЕВНА ДЁМИНА

Сама себе доктор

Вряд ли мои отношения с организмом по поводу болячек можно считать достойными повторения, но меня спросили – я отвечаю.

Во-первых, мы с ним не любим ходить по врачам и пить таблетки по любому поводу. Наверное, поэтому «букетом» диагнозов похвастаться не могу. Причисляю себя к сторонникам позиции «помоги себе сам». Рецепты ищу в Интернете, у подружек и знакомых. Выбираю, основываясь на интуиции и несистемных знаниях в этой области. Сегодня пью только половинку таблетки от гипертонии 1 раз в сутки. Хотя врач категорически настаивала на постоянном приеме целой. Да, могу выпить дополнительную половинку, но только по необходимости. Зимой пропиваю курсами БАДы – омега-3 (рыбий жир), магний, цинк, витамины С, D.

При разных ОРВИ и простудах лечусь брусничным морсом и напитком с лимоном, имбирем и медом. И обязательно – частый прохладный душ, чтобы очищать кожу от токсинов. Если болит сустав, то ишу мазь с эффектом улучшения кровообращения или делаю компресс. Рецептов множество. Что касается упорно навязываемого употребления 2 литров воды в день – не верю. Но утром натошак и вечером перед сном выпиваю по стакану воды практически на автомате, больше – только по желанию.

Во-вторых, я практически не ем колбас, сосисок, конфет, тортов, печенья, очень мало – хлеба. Пирог – только в случае гостей. Любимая еда летом – помидоры три раза в день и яйца, зимой – картошка,

мясо и овощные домашние заготовки. Очень люблю пельмени и вареники. Делаю с разными начинками – мясо, редька, капуста, тыква, картошка, грибы, творог, сыр, печень... «Пластмассовые» овощи зимой не покупаю. Редко во время готовки жарю, предпочитаю запекать в духовке или тушить. Часто покупаю и солю сельдь, мариную мелко нарезанный красный лук, соединяю и добавляю клюкву или черную смородину – очень вкусно!

Конечно, бесценный, главный, любимый помощник в нелегком деле сохранения здоровья – баня. От нее не могу отказаться ни при каких обстоятельствах. С эфирным маслом, березовым веничком, с парком до мороза по коже и до изнеможения – это просто кайф. Баня парит, баня правит, баня все исправит, как говорила моя бабушка.

Стыдно признаться, но с физкультурой, гимнастикой и прочей осознанной физической поддержкой организма дело у меня обстоит плохо. Ну, летом, конечно, двигательная нагрузка в огороде, безусловно, хватает. А вот зима – в минусе. Пойти пешком я могу, но только если есть цель. Просто гулять по лесу, хоть он и рядом, не могу себя заставить. Я бесконечное число раз обещала себе делать зарядку, столько же раз начинала, но запал заканчивается быстро, регулярности никак не получается.

Словом, по мере сил и возможностей стараюсь не грубить организму лекарствами, а стараюсь услышать, чего он хочет, и помочь мягко. Мне кажется, что так он справляется лучше. Безусловно, это не значит, что я категорически против медицины и ее достижений. Были у меня и операции, и ситуации, когда без помощи врачей и их предписаний справиться не получалось. Но в обыденной жизни я – сама себе доктор. Конечно, не всегда эффективный по результату, зато без побочки.

Вообще, думаю, наш организм настолько сложно, взаимосвязано, сбалансировано устроен, что надо сильно постараться, чтобы угрожать его раньше, чем сработает естественный механизм старения. Возможности хирургических операций сегодня просто поражают, но терапевтические методы лечения, особенно в рамках жестких медицинских стандартов и протоколов, практически исключают индивидуальный подход и искусство врачевания, чаще вредят. Уж пусть меня простят дорогие доктора.

особенно для сосудов сердца и дыхания. Искренне рад, что этим активным видом движения «заразились» многие пенсионеры. Встречал таких энтузиастов во многих городах и посёлках Свердловской области. Но жаль, что это – в основном, женщины. Мужики, не стесняйтесь, скандинавская ходьба – не признак старости, а способ стать более здоровым.

Самое главное – стараюсь мыслить позитивно. Я уже писал, что всё начинается с мысли, а мысль материальна: что подумали, то в конце концов и может случиться. Хорошее настроение – самый важный залог здоровья. Поэтому я радуюсь жизни, люблю и делюсь душевным теплом со всеми.

Ваше мнение

Всегда с радостью отдает голос за Ивана Михайловича «счастливая бабушка» Валентина Николаевна из деревни Жукова Режевского района: «Иван – счастливый человек, у него – дети, внуки, он заслуживает победы».

Людмила Борисовна из поселка Исток, Екатеринбург, голосовала на протяжении проекта и за Ивана Михайловича, с которым знакома лично, и за Нину Афанасьевну. При выборе всегда руководствовалась впечатлением от прочитанного.

Следит за проектом с самого начала читательница Ирина из Екатеринбурга: «Нина Афанасьевна в проекте не раскрылась как личность, она просто высказывает мысли, а Иван Михайлович – совсем другое дело. Он достоин победы, ведь победителями становятся лишь особые люди!».

Не согласилась бы с ней Людмила Сергеевна из Верхней Пышмы: «Нина Афанасьевна очень искренняя, читаешь – невозможно оторваться, а вот Иван Михайлович не слишком впечатляет».

Владимир Иванович из Нижнего Тагила тоже поддерживает Нину Афанасьевну: «Иван Михайлович все поучает-поучает из номера в номер. Ну, а что он может нам сказать? Человек, который всю жизнь метался, искал. Нашел ли? Сомневаюсь».

«Я с первых выпусков поразила ее смелости, – рассказывает Нина Сергеевна из Екатеринбурга о своем «знакомстве» с Ниной Афанасьевной. – Это очень тяжело, особенно женщине, быть столь открытой. Но она приняла свою судьбу, ответственность за себя, и это достойно восхищения!»



Дежурный по номеру
Елена Зинковская

Вот такое кино

Сегодня читатели поделились с нами впечатлениями о кинофильмах, как давно любимых, так и недавно увиденных.

Фильмы для души и сердца

«Я – киношница, – говорит о себе **Лидия Федосеевна Морозова** из Нижних Серег, – кино – моя любовь с детства. Для меня это было лучшее из всех развлечений. Но в послевоенные годы денег у нас не было, мы любимыми способами пытались проникнуть в кинозал незаметно, часто прятались там задолго до начала сеанса. По многу раз смотрела фильмы «Рядовой Александр Матросов», «Молодая гвардия». А после их окончания не могла унять слез, редела так, что мама даже грозилась отшлепать. Очень мне было жалко наших героев. И до сих пор эти фильмы остаются для меня самыми любимыми.

Еще очень нравится фильм «Свинарка и пастух». Какие там прекрасные песни, красивые актеры, а Марина Ладынина – лучше всех! Очень важно, что

главными героями в этом фильме были простые люди, которые работали не покладая рук и гордились своим трудом. Всегда с огромным удовольствием пересматриваю эту картину, она удивительно поднимает настроение! Такой же душевный и сердечный фильм «Весна на Заречной улице».

Из более современных мне очень нравится фильм «Знахарь». Вначале очень переживаешь за главного героя, который в один момент теряет все: семью, профессию, себя. Но он не ропщет на судьбу, продолжает помогать людям. И так радостно, что эта история заканчивается счастливо. Один из самых чистых, прекрасных фильмов.

Людмила Федоровна Демина из села Коркинское Туринского района рассказала,

что очень любит читать. Она выписывает несколько периодических изданий – «Российскую газету», «Известия», «Пенсионер» и другие. «По телевизору с удовольствием смотрю передачи Андрея Малахова, «Поле чудес» и «Жди меня», – добавляет пенсионерка. – Внимательно смотрю телепрограмму, вдруг покажут «Семнадцать мгновений весны», этот фильм мне очень нравится. Ну, а самый любимый – «Любовь и голуби». В нем все – как в жизни».

Владимиру Александровичу Чашину из Асбеста поднимают настроение кинокомедии Леонида Гайдая «Операция «Ы» и другие приключения Шурика» и «Самогонщики». «Это добрые, веселые фильмы, их смотреть никогда не надоест. Вот были же настоящие таланты!» – добавляет читатель.

Посмотрите «Чебурашку»!

Татьяна Эдуардовна из Каменска-Уральского поделилась впечатлениями: «Недавно мы всей семьей, вместе с детьми и внуками, сходили в кинотеатр и посмотрели замечательный фильм «Чебурашка». Очень добрый, душевный, поучительный. И что особенно радует – отечественный! Мне особенно понравился момент, когда Чебурашка учит русский язык по словарю Даля, порадовало уважительное отношение к русскому языку. Два часа пролетели, как 30 минут. Мы неотрывно следили за сюжетом, переживали и плакали вместе с главными героями. В филь-

ме нет ни грамма пошлости, плоских шуток. Зато показано много красивых мест. Уже после просмотра мы узнали, что съемки проходили в лучших курортных городах – Сочи, Кисловодске, Пятигорске, Ессентуках, фруктовые плантации снимали в Абхазии. Спасибо всем, кто работал над его созданием – сценаристам, режиссеру, операторам и актерам! А какое удовольствие смотреть фильм на большом экране, с хорошим звуком! С телевизором ни в какое сравнение не идет. Хочу посоветовать всем пенсионерам: ходите чаще в кинозалы!»

Таких сюжетов не хватает в современном кино

Несколько лет назад на экраны страны вышел фильм «Пальма» – драматичная история о верности и предательстве, о вновь обретенных друзьях. **Александр Юрьевич** из Екатеринбурга советует обязательно посмотреть его и взрослым, и детям. «Я люблю фильмы про собак, и этот не стал исключением. Он настолько трогательный и пронзительный,

что временами наворачивались слезы. В современном мире много жестокости, насилия и зла. Возможно, этот фильм сделает нас немного добрее, дети с малых лет будут знать, что предательство – это плохо. И то, что животные тоже любят, переживают и чувствуют боль. Мне не хватает таких сюжетов в современном кино», – отмечает читатель.

Дежурному поступило 16 звонков из Асбеста, Верхней Салды, Екатеринбурга, Каменска-Уральского, Нижнего Тагила, Нижних Серег, Первоуральска, Пышминского и Туринского районов.

СТАТИСТИКА

ПРОФИЛАКТИКА ВАРИКОЗА: 5 ШАГОВ К ЗДОРОВЫМ НОГАМ



Основной причиной развития варикозной болезни вен нижних конечностей является наследственная предрасположенность, из-за которой развивается «слабость» венозной стенки. Однако есть ряд факторов, которые могут способствовать проявлению наследственной предрасположенности. Соответственно, профилактика развития варикозной болезни, предупреждение ее прогрессирования

должны заключаться в устранении или минимизации действия этих факторов.

Мы сформулировали практические рекомендации по профилактике варикоза в виде 5 шагов.

Шаг 1. Регулярная физическая активность играет значительную роль в профилактике варикоза. Упражнения, которые способствуют кровообращению в ногах – ходьба, бег, плавание или велосипедная езда, благоприятно влияют на питание и тонус венозной стенки, улучшают кровоток и позволяют сохранить здоровье ваших сосудов. Важно отметить, что речь идет об умеренных физических нагрузках, а не о тяжелом спорте.

Рекомендуется избегать длительного стояния или нахождения в положении сидя, эти позы способствуют «застою» крови в ногах. Поскольку именно сокращение мышц голени способствует адекватному «дренированию» крови по венам нижних конечностей, мы советуем каждый час делать 5-минутные перерывы для ходьбы, разминки.

Шаг 2. Здоровый образ жизни является ключом к здоровью не только вен,

но и организма в целом. Курение крайне негативно сказывается на тонусе сосудов и питании их стенок, поэтому отказ от этой вредной привычки поможет сохранить здоровье ваших сосудов. Лишний вес также способствует развитию варикоза, поэтому контроль массы тела и, при необходимости, ее снижение позволят минимизировать нагрузку на венозную систему.

Шаг 3. Умеренные перепады температуры благоприятно действуют на тонус венозной стенки, поэтому контрастный душ, завершение приема душа прохладной водой вместе с остальными средствами будет замечательной и доступной профилактикой варикозной болезни.

Шаг 4. Пока не ликвидировали варикозно измененные вены, либо имеется патология глубоких вен, необходимо пользоваться компрессионным медицинским трикотажем. Важно использовать компрессию для профилактики тромбозов глубоких вен при состояниях гиподинамии, особенно при перелетах, автопутешествиях, во время любых операций.

Шаг 5. Ношение высоких каблуков ограничивает движения в голеностопном суставе, это способствует снижению активности мышц голени, благодаря которым осуществляется нормальный кровоток в поверхностных венах нижних конечностей. По этой причине рекомендуется минимизировать продолжительность ношения обуви с высокими каблуками и предпочесть комфортную обувь с низким или умеренным каблуком. Также следует избегать ношения тугих обуви или одежды, которые могут ограничивать правильный кровоток в ногах.

Это – профилактические рекомендации. Но необходимо помнить, что при развитии проявлений варикозной болезни, либо при подозрении на них, необходимо обратиться к профессионалам – врачам-флебологам. Ведь профилактикой развития осложнений варикозной болезни вен нижних конечностей является и своевременное лечение. Врач-флеболог выполнит ультразвуковое исследование вен нижних конечностей и назначит необходимое лечение, либо достоверно исключит наличие данной болезни и даст компетентные рекомендации.

Профилактика варикоза – это комбинация различных доступных мер, которые помогают поддерживать здоровье ног. Регулярная физическая активность, избегание длительного сидения или стояния, отказ от вредных привычек, контроль веса, правильный выбор обуви и одежды и своевременное обращение к специалисту – вот важные факторы сохранения здоровья и красоты ваших ног!

Андрей Берсенов, врач-флеболог клиники «Венэксперт»

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА ЛАЗЕРОМ
ЗА ОДИН ВИЗИТ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ФЛЕБОЛОГА
УЗИ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



ВЕНЭКСПЕРТ
ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА



+7 (343) 363-59-78



ВЕНЭКСПЕРТ.РФ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 00.55, 01.40, 02.25,
03.05, 03.55 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

РОССИЯ 1 (ЕКАТЕРИНБУРГ)
05.00, 09.25 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+

НТВ

04.55 Т/С «ПАСЕЧНИК» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 КТО КОГО? 12+
08.30 ВСЁ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 16.50, 18.50
НОВОСТИ
09.05, 20.40, 00.00, 02.45 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

08.00 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+
08.35, 22.05 Х/Ф «ПРОЩАНИЕ
СЛАВЯНКИ» 12+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.10
НОВОСТИ 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.15 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.15 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 НОВАЯ ФАБРИКА ЗВЕЗД.
ДНЕВНИКИ 16+
09.30 СОКРОВИЩЕ ИМПЕРАТОРА 16+
11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30,
14.00, 14.30 Т/С «САШАТАНЯ»
16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 Т/С «ПАРТИЗАНСКИЙ ФРОНТ» 16+
11.00, 01.15 Х/Ф «СУЕТА СУЕТ» 12+

ТВ Центр

06.00, 07.50 НАСТРОЕНИЕ 12+
07.40, 17.41 ВЫБОРЫ-2024 12+
08.10 Д/Ф «В. САМОЙЛОВ» 16+
08.50 Т/С «АННА ДЕТЕКТИВЪ 2» 16+
10.45, 00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

4 КАНАЛ

07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 14.05, 21.00, 23.30 НАВИГАТОР 12+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.
ДАЙДЖЕСТ 16+

5 канал

08.20, 09.30 Х/Ф «3+2» 12+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 00.15, 02.40
КОНЦЕРТ 12+
08.40, 18.20, 23.10, 04.20
ГОЛОВОЛОМКА 12+

ОТВ

06.30 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.30, 14.30, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ
ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.
СМЕХОВИК 16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.35, 09.00, 16.15, 16.45, 17.30
Т/С «СЛЕПАЯ» 16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+

ВТОРНИК, 12 МАРТА

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

04.55 Т/С «ПАСЕЧНИК» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 КТО КОГО? 12+
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 16.50, 18.50
НОВОСТИ
09.05, 18.55, 00.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00, 13.30 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
07.15 «ЛЮТИКИ ЦВЕТОЧКИ
«ЖЕНИТЬБЫ БАЛЬЗАМИНОВА».
Х/Ф 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.15 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00, 07.20, 08.10 ОДНАЖДЫ В
РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023
Г 16+

ЗВЕЗДА

02.30 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+
05.10, 14.15, 17.05, 03.30 Т/С
«РАЗВЕДЧИЦЫ» 16+

ТВ Центр

06.00, 07.50 НАСТРОЕНИЕ 12+
07.40, 17.41 ВЫБОРЫ 2024 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+

4 КАНАЛ

07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 09.30, 16.05 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал

07.25, 09.30, 14.55 Х/Ф
«ОТСТАВНИК 1, 2, 3» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 09.30, 17.00, 19.10, 22.15,
02.40 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 20.00, 22.30,
02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00, 19.30, 20.00, 20.30, 17.55
Т/С «ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ» 16+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.35, 09.00, 16.15, 16.45, 17.30
Т/С «СЛЕПАЯ» 16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+

РОССИЯ

05.00, 09.25 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+

НТВ

04.55 Т/С «ПАСЕЧНИК» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+

МАТЧ ТВ

08.00 КТО КОГО? 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00, 12.00, 14.55, 16.50 НОВОСТИ
09.05, 16.55, 19.30, 00.15, 03.00 ВСЕ
НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00, 13.30 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
07.15 Х/Ф «ДЕВЧАТА», ФИГУРЫ,
МОЖЕТ, И НЕТ» 16+
08.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
08.25 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.45, 22.15 Х/Ф «БАТАЛЬОНЫ
ПРОСЯТ ОГНЯ» 0+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.15 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.15 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
09.00 НОВАЯ ФАБРИКА ЗВЕЗД. ДНЕВНИКИ
16+
09.30 ХОЧУ ПЕРЕМЕН 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,
12.30, 13.00, 13.30, 14.00,
14.30 Т/С «САШАТАНЯ» 16+

ЗВЕЗДА

05.10, 14.15, 17.05, 03.30 Т/С
«РАЗВЕДЧИЦЫ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+

ТВ Центр

06.00, 07.50 НАСТРОЕНИЕ 12+
07.40, 17.41 ВЫБОРЫ 2024 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.50 Т/С «АННА ДЕТЕКТИВЪ 2» 16+
10.40 Д/Ф «ЗОЛУШКИ СОВЕТСКОГО
КИНО» 16+

4 КАНАЛ

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 13.00, 19.15 ВНЕ ЗОНЫ 12+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.
ДАЙДЖЕСТ 16+

5 канал

08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 13.30 Т/С «УЧИТЕЛЬ В
ЗАКОНЕ» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 02.40
КОНЦЕРТ 12+
08.30, 21.25, 03.30 ОТ СЕРДЦА К
СЕРДЦУ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 20.00, 22.30,
02.00, 03.30 СОБЫТИЯ
16+
05.30, 19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9
1/2» 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00, 18.00, 19.30, 20.00, 20.30
Т/С «ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ» 16+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.35, 09.00, 16.15, 16.45, 17.30
Т/С «СЛЕПАЯ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.35 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+

ЧЕТВЕРГ, 14 МАРТА

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+

РОССИЯ

05.00, 09.25 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+

НТВ

04.55 Т/С «ПАСЕЧНИК» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+

МАТЧ ТВ

08.00 КТО КОГО? 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 12.00, 14.25 НОВОСТИ
09.05 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
12.05, 14.05 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
12.25 ФУТБОЛ. ЛЧ. ОБЗОР 6+

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00, 13.25 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
07.15 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА
КАПУЦИНОВ». БИЛЛИ,
ЗАРЯЖАЙ!» 16+

Домашний

06.30, 05.50 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
09.00 НОВАЯ ФАБРИКА ЗВЕЗД.
ДНЕВНИКИ 16+

ЗВЕЗДА

05.10 Т/С «РАЗВЕДЧИЦЫ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00, 07.50 НАСТРОЕНИЕ 12+
07.40, 17.41 ВЫБОРЫ 2024 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Т/С «АННА ДЕТЕКТИВЪ 2» 16+

4 КАНАЛ

10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.
ДАЙДЖЕСТ 16+
10.05, 14.05, 20.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+

5 канал

06.20 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ
ПРОВЕРКА» 16+
08.35 ДЕНЬ АНГЕЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ
16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 00.15,
02.40 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 20.00, 22.30,
02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 6+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00, 17.55, 19.30, 20.00, 20.30
Т/С «ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ» 16+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.35, 09.00, 16.15, 16.45, 17.30
Т/С «СЛЕПАЯ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.40 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

Давайте знакомиться!

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ

Ваш психолог Е. Леонтьева

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Меня зовут Елизавета Аркадьевна Леонтьева. Я – практикующий клинический психолог, нейропсихолог для взрослых, гештальт-терапевт, арт-терапевт, ведущая психологических клубов в психологическом центре развития личности «Толиман».

У меня за плечами – 10 лет интенсивной работы клиническим психологом в реабилитационной частной клинике, более 1 тысячи очень разных клиентов и пациентов со всего мира.

В чем заключается моя работа? Я провожу диагностику, коррекцию и занимаюсь вопросами профилактики когнитивных, то есть умственных нарушений – от легких вариантов до деменции. Также веду психологическое сопровождение родственников пациентов с когнитивными нарушениями – на личных приемах и в Интернете.

Мои пациенты – люди, которые столкнулись с различными заболеваниями или травмами, в результате которых их когнитивные способности были утрачены полностью или частично. Я занимаюсь с пациентами, получившими черепно-



мозговые травмы, перенесшими инсульт, менингит, энцефалит, операцию на головном мозге. С теми, кто столкнулся с последствиями коронавируса, в виде ухудшения памяти, внимания, депрессии, панических атак. Также мои пациенты – это те, кто имеет диагноз болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, деменция и другие заболевания, которые разрушительно влияют на головной мозг и его функции.

География моих пациентов обширная: от Америки до Индии через Европу, а также города нашей страны. Помню

случай, когда я работала онлайн с пациенткой из Киргизии, и к нам в Скайпе подключалась ее дочь из США. Мы оказывались одновременно в трех временных измерениях, ведь у всех нас время было разное. У меня – полдень, в Бишкеке – на час больше, а в США – еще ночь.

Я практикую комплексный подход к запросам клиента, поскольку у меня два профильных образования: клинический психолог и психолог-консультант. Это позволяет подходить к работе более структурировано, разбираясь в анатомии, физиологии, биохимии пациента, а также в его эмоционально-волевой сфере.

Считаю, что главный инструмент работы психолога – он сам, его личность. Чем богаче личность специалиста, тем больше места там будет клиенту, чтобы развернуться. Поэтому я регулярно получаю новые профессиональные знания, развиваю себя в разнообразных направлениях: читаю лекции студентам и просто жителям Екатеринбурга, пишу статьи и выступаю в качестве эксперта в СМИ.

Я буду вести для читателей «Пенсионера» колонку вопросов и ответов на темы, касающиеся работы головного мозга, рассказывать вам, что делать, чтобы сохранить острый ум как можно дольше, а чего делать не стоит. Мы разберем с вами, что влияет на развитие деменции, что способно приостанавливать ее развитие. Поделюсь и историями из своей практики. Пишите вопросы в редакцию. Буду рада ответить!

Наше Солнце слишком разволновалось

ЗЕМЛЯ И ЛЮДИ

Анастасия Белоусова, РИА Новости

Как предупреждают учёные, Солнце в этом году должно выйти на пик активности своего очередного цикла, который длится в среднем около 11 лет. Это значит, что нам стоит ожидать экстремально сильных вспышек и мощных магнитных бурь. Образно говоря, наша родная звезда немного «сойдёт с ума», а потом вернётся в своё нормальное состояние.

Заведующий Лабораторией солнечной астрономии Института космических исследований РАН и Института солнечно-земной физики РАН Сергей Богачёв сообщил, что в 2024 году на Солнце будут происходить более сильные вспышки, чем в прошедшем. А магнитные бури на Земле будут случаться по несколько раз в месяц.

– Ожидаем, что год будет активный, то есть не будет перерывов по 3-4 месяца, как в 2023 году. Надо привыкать к тому, что в целом год будет штормовой. Какие-то геомагнитные возмущения будут идти просто еженедельно. Заметные бури будут происходить ежемесячно; думаю, 2-3 бури в месяц, – сказал учёный.

Как влияет магнитный шторм на человека? Солнечный ветер взаимодействует с магнитным полем Земли и вызывает возмущения. В зависимости от метеочувствительности, каждый человек по-разному может чувствовать эти штормы. Кто-то не заметит изменений, а кто-то свалится с головной болью. Чаще всего подвержены перепадам люди, страдающие хроническими болезнями.

От магнитных бурь человек может почувствовать головную боль, бессоницу, раздражительность, перепады давления, потерю аппетита и недостаток сил.

– Весной и осенью магнитные бури происходят чаще, чем летом и зимой, из-за наклона земной оси относительно Солнца, – рассказал руководитель Центра прогнозов космической погоды Института земного магнетизма, ионосферы и распространения радиоволн им. Н.В. Пушкова РАН Артём Абуни.

Он напомнил, что магнитные бури на Земле связаны со вспышками на Солнце, которые происходят случайным образом и доносятся до нашей планеты в виде потока ионизированных частиц, известного как «солнечный ветер».



Кто такой нейропсихолог для взрослых?

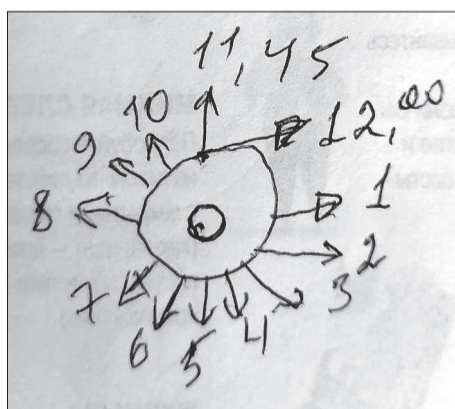
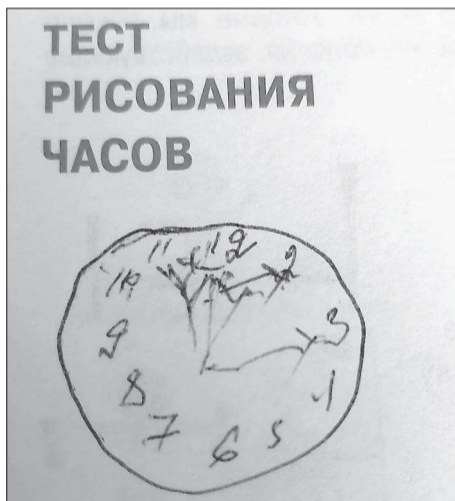
Недавно я была на одном семинаре и, представляясь, сказала, что я – нейропсихолог для взрослых. Есть подобные специалисты в детских развивающих центрах. А вот для взрослых таких профессионалов очень немного.

Не очевидные на первый взгляд симптомы

К нейропсихологу для взрослых стоит обратиться, когда у вас или у вашего близкого появляются следующие симптомы: ухудшается память на текущие события; появляются трудности при формировании мысли, речи; вы пересказываете или переспрашиваете одно и то же по несколько раз, забывая о том, что уже говорили об этом; вам трудно справиться с привычными действиями; трудно планировать дальнейшие действия; трудно концентрировать внимание и долго его удерживать на какой-то работе.

Это – основные причины, с которыми ко мне обращаются пациенты. Есть ещё немало незначительных на первый взгляд симптомов, на которые не обратят внимания ни сам больной, ни его родственники. Но мне как специалисту даже мелкие симптомы смогут рассказать многое!

Я провожу полную диагностику интеллектуального, эмоционального состояния моих пациентов. Веду нейрокоррекционные занятия, которые направлены на то, чтобы сократить дефицит в интеллектуальной работе мозга; замедлить ухудшение когнитивных функций; восстановить высшие психические функции – память, внимание, мышление и прочее.



Вот какие часы рисуют мои пациенты

И это все – тоже часы

Хочу рассказать вам сегодня про тест, который используется во всем мире для выявления когнитивных нарушений. Он очень быстрый, но достаточно информативный. Речь – о тесте рисования часов.

Все очень просто. Я прошу пациента нарисовать циферблат, расставить на нем цифры и указать определенное время. Если циферблат изображен неверно, это может свидетельствовать о когнитивных нарушениях у рисующего. Всегда прошу указать одно и то же время: 11.10 – десять минут двенадцатого. Сама советами не помогаю для объективности. А дальше останется только разобраться, в чем проявляются эти нарушения, и, найдя слабые места, начать их восстанавливать и тренировать.

Недавно обратился мужчина 60 с небольшим лет. На первый взгляд, пациент был вполне адекватный, вел себя соответственно ситуации. А вот часы нарисовать не смог, время правильно указать – тоже.

После такого результата требуется полная нейропсихологическая диагностика, чтобы понять, какие именно высшие психические функции нарушены. Это необходимо для дальнейшего обращения к докторам – неврологу или психиатру – и назначения медикаментозного лечения.

Если заподозрили, что работа мозга нарушилась, не ждите чуда! Обратитесь к нейропсихологу, пройдите диагностику. Всегда легче профилактировать, чем лечить!

Задание

Попробуйте и вы, не глядя на циферблат настенных часов, по памяти нарисовать его. Справились без труда? Отлично! Есть ошибки? Позвоните в редакцию, расскажите, с какими трудностями столкнулись. Постараюсь вам помочь.

И чак-чак, и эчпочмак...

ТРАДИЦИИ

Елена Зинковская
Фото автора

Утка, фаршированная яблоками, азу из говядины, кыстыбый, губадия, а еще чак-чак, татлы, кизиловая пастила, пахлава, хворост и, конечно, душистый травяной чай... Без таких угощений невозможно представить традиционный татарский стол.

Все эти вкусности можно было попробовать 28 февраля в Свердловском государственном областном Дворце народного творчества на фестивале татарской кухни. Ежегодно гастрономический праздник проводится в день рождения Юнуса Ахметзянова – знаменитого кулинара, который досконально изучил татарскую кухню, выпустил несколько книг с рецептами национальных блюд.

Организаторами мероприятия выступили представительство Республики

Татарстан в Свердловской области, областные министерства агропромышленного комплекса и потребительского рынка, образования и молодежной политики, министерство образования и науки Республики Татарстан, Ассоциация кулинаров Свердловской области, региональная общественная организация «Конгресс татар (Татары Урала) Свердловской области». Нынешний 2024 год объявлен в России Годом семьи, так что семейные традиции на этом гастрономическом фестивале – во главе угла. На татарском это звучит мелодично: «гойлее традицияляр».

– В Свердловской области проживают более 120 национальностей. У каждой – свои кулинарные особенности и традиции. Взаимообмен культурными ценностями способствует объединению людей, укреплению и сохранению национальных и семейных традиций, – отметила на открытии мероприятия заместитель регионального министра АПК и потребительского рынка Светлана Островская.

Угощения для гостей фестиваля готовили студенты профессиональных училищ и кулинарных техникумов. Их мастерство оценивало взыскательное жюри. Профессионалы интересовались у новичков, как приготовлено блюдо, внимательно осматривали срез пирога, пробовали выпечку на вкус. Лучшей в номинации «Студенты» стала команда Центра образования и профессиональной ориентации из поселка Буланаш



Артемовского ГО.

В номинации «Любители» выступили коллективы из Березовского ГО и поселка Садовый ГО Верхняя Пышма. Представляя блюда, они рассказывали о семейных традициях и рецептах, бережно передающихся из поколения в поколение. «Всю ночь стряпали, готовились, – говорят женщины из коллектива «Ляйсан», что в переводе означает «Солнечный дождь». – Но для нас главное – не оценки жюри, а участие». Хотя эчпочмаки, выполненные руками опытных мастериц, жюри отметило отдельно: «Какой шов классический, и не придерешься!».

Эчпочмак – треугольный пирожок с сочной начинкой из картофеля, мяса и лука. У хороших хозяек они получаются румяными, красивыми и очень аппетитными. Одним из зрелищных этапов фестиваля стал «Кулинарный раунд», где студенты соревновались в приготовлении таких пирожков. Члены жюри оценивали не только скорость лепки, но и аккуратность, и оригинальность техники защипывания эчпочмаков. Не



меньший интерес вызвал мастер-класс преподавателей кулинарного колледжа из Казани Айгуль Вятчиной и Алены Смолиной, которые показали, как правильно приготовить национальное блюдо – катлома с куртмом.

После официальной части наступил самый вкусный этап мероприятия – дегустация. Переходя от стола к столу, можно было попробовать все приготовленные угощения, запивая ароматным чаем. Праздничного настроения гостям и участникам фестиваля добавили татарские народные песни и танцы в исполнении творческих коллективов.



УВАЖАЕМЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ!

АКЦИЯ* ОТ КОМПАНИИ
Дом Здоровья

В ЧЕСТЬ 8 МАРТА

**БЕСПЛАТНО
ПРОДУКТОВЫЙ НАБОР**

Наши адреса:

г. Екатеринбург:

ул. Посадская, 42, 8(982)751-00-10
ул. Победы, 5, 8(982)751-00-20
ул. Восточная, 162, 8(919)399-20-35
ул. Родонитовая, 18, 8(982)751-00-40

ул. Косарева, 17, 8(912)226-74-01
ул. Амундсена, 61, 8(982)717-50-08
ул. Уральская, 59, 8(912)610-54-36
ул. Братская, 4, 9(919)388-18-29

г. Первоуральск, ул. Ватутина 72А
8(982)620-15-75
г. Каменск-Уральский, пр-кт Победы, 28,
8(982)751-00-70
г. Верхняя Пышма, ул. Мамина-Сибиряка, 4,
8(982)751-00-50

*Подробнее с правилами акции можно ознакомиться в салон-магазине «Дом Здоровья». Набор можно получить при предъявлении пенсионного удостоверения. Салон-магазин оставляет за собой право менять состав набора. Количество наборов ограничено. Необходима предварительная запись по телефону

«Я дал обещание, что со мной скучно не будет»

ОТКРОВЕННО

Олег Перанов, «Моя семья»

В декабре минувшего года известному телеведущему, народному артисту России Юрию Николаеву исполнилось 75 лет. Публично широко отмечать свой юбилей он изначально не собирался. Зато выпустил книгу мемуаров «Здесь всё по-честному», где рассказывает о своей жизни и о закулисе телевидения. За 50 лет работы в ТВ-эфире Николаев повидал всякое.

– Юрий Александрович, когда вам исполнилось 70 лет, в одном из московских концертных залов состоялся праздничный вечер, в котором участвовали многие «звёзды». Почему решили в этот раз масштабно не отмечать?

– Да, тогда концерт длился три с половиной часа! Некоторые артисты ради меня даже перенесли другие выступления. Это оказалось безумно приятно. Но в этот раз ничего грандиозного не устраивал. Лишь сняли программу «Субботний вечер» на моём родном Первом канале и посвятили мне. Я не понимаю, как сейчас, когда гибнут наши ребята в спецоперации, можно устраивать фейерверки и массовые гулянья? Может, я выгляжу старым брюзгой? Ну, не могу понять!

– Перед прошлым юбилеем вы говорили, что у вас нет желания подводить итоги, писать книгу. Почему же сейчас решились?

– И сегодня по-прежнему не собираюсь подводить итоги. Но мой родной Первый канал предложил мне всё-таки выпустить книгу, и я решился. Это – не автобиография в чистом виде, а зарисовки, рассказы и мысли о телевидении по ту и другую сторону экрана. Отрывки из публикаций обо мне, некоторые высказывания в мой адрес. Кстати, я решил, что читатели должны узнать и о моих недостатках. Например, как я пережил «звёздную болезнь», когда в 27 лет стал популярным и узнаваемым. Конечно, крыша у меня тогда поехала! Однажды я вышел в прямой телеэфир пьяным, и это было всем заметно! Разразился жуткий скандал, председатель Гостелерадио Сергей Лапин требовал моего увольнения. За меня вступились старшие коллеги Валентина Леонтьева и Игорь Кириллов, они попросили дать шанс молодому ведущему под их личную ответственность. Я понял, что подводить их не могу. Бросил пить!

– Ваши родители – служивые люди: папа – полковник МВД, мама – капитан КГБ. Наверное, строго воспитывали?

– Нет, я был любимчиком, меня баловали. Я жил в атмосфере обожания и доброты, несмотря на поганы родителей. Моё кишинёвское детство – это бабушки, няни, потому что мама и папа часто были на работе. Моя няня тётя Лиля прожила с нами почти тридцать лет и стала настоящим членом семьи. Помню случай. Я учился в первом классе, нам дали задание – нарисовать картинки: под словом «фрукты» расположить фрукты, под словом «овощи» – соответственно, овощи. И вот она диктует мне: «Пиши тут – овощи, а здесь – хрукты». Я – послушный мальчик, так и написал. В школе меня поругали. Прихожу домой, реву: «Тетя Лиля, чему вы меня учите?» Она удивилась: «Всё правильно – хрукты!»



Мы потом часто смеялись, вспоминая эту историю. Но я не был совсем уж домашним мальчиком. Как и все, любил гулять на улице, играл в футбол, волейбол, ходил в спортивные секции. Однажды попал в кружок народных танцев во дворце пионеров, занимался года два. Потом там же стал ходить в драмкружок. Мне сразу дали главную роль в спектакле «Звёздный мальчик» по произведению Оскара Уайльда. Вот тогда я и почувствовал, что называется, запах кулис, запах сцены, а ещё – внимание девочек.

– Но вы учились в физико-математической школе...

– Да, и поступать хотел на физико-математическое отделение. Но в театральные вузы экзамены проводились раньше, вот и решил попробовать себя в Москве. Задумал: поступлю на актёрское отделение сразу – остаюсь, если не возьмут – возвращаюсь домой и пойду в математики. В театральных училищах меня отсеяли на втором туре, а в ГИТИСе я прошёл все экзамены. Сейчас страшно и вспоминать наш студенческий весёлый быт в общежитии. Например, как мы ходили с большим железным чайником на Рижский вокзал, там составители товарных поездов за небольшие деньги наливали нам спиртную техническую бормотуху. И как наш молодой организм это выдерживал?

– Вы получили актёрскую профессию. Как же вас на телевидение занесло?

– Конкретных планов работать именно на телевидении у меня не было. Хотя, учась в театральном институте, вёл цикловую передачу «Вперёд, мальчишки!». То есть телевидение являлось для меня подработкой. А потом я выходил на сцену Московского театра имени Пушкина, где играл довольно много ролей. Начал сниматься в кино, например, фильм «Большие перегоны» стал для меня важным в биографии. Я играл главную роль – кочегара в паровозном депо, который потом становится машинистом электровоза. Моим партнёром был сам Николай Крючков! Он мне казался небожителем!.. В актёрской профессии складывалось все вроде бы неплохо. Когда узнал, что идёт набор в отдел дикторов телевидения, решил просто попробовать свои силы, не надеясь на успех. Пришёл, прочитал текст с листа в камеру – и всё. Прошло два месяца, я думал, что обо мне забыли, вдруг позвонили, пригласили на беседу с руководителем дикторов Центрального телевидения Игорем Кирилловым. И тогда мы с супругой Элеonorой за-

думались: что делать? Я тогда репетировал в пьесе Шиллера «Разбойники», работы было много. Но параллельно снимался на телевидении, мне дали вести выпуски передачи «Утренняя почта». Когда всё-таки пришлось сделать выбор, если честно, немаловажную роль сыграли и деньги. В театре я получал зарплату 85 рублей, на телевидении мне сразу предложили 150. Есть разница? Мы только что расписались с женой, нужны были средства на новую жизнь. Своей квартиры ещё не было, жили в комнате «трёшки», которую предоставил театр. Кстати, в одной из комнат проживали Вера Алентова и Владимир Меньшов с маленькой дочкой Юлечкой... Я и выбрал телевидение.

– Как вы познакомились со своей супругой?

– Старший брат Ляли, так её называют близкие, учился на режиссёрском отделении ГИТИСа. Мы с ним дружили. Часто собирались у них в квартире. Там и познакомились. С Лялей начали встречаться, через полтора года расписались. Подавать заявление в загс я поехал на цементовозе! Просто потому, что из театра выбежал почти к закрытию загса, ловлю машину, и только цементовоз остановился. Помню, шепнул будущей жене: «Наверное, многого дать тебе не смогу, но обещаю, что скучно со мной не будет».

– Если вернуться к телевидению... Вас сразу там приняли?

– Ко мне все сразу стали относиться хорошо. Отдел дикторов стал для меня школой. Раз в неделю мы занимались с педагогом по речи. У нас вывешивались бумажки, в каких сложных словах и фамилиях надо правильно делать ударения. Мы работали и параллельно учились грамотности. Это было очень интересно.

– Вспоминаю вашу «Утреннюю почту», можно сказать, что для советского телевидения там было много смелого хулиганства и юмора.

– Ну, начинали мы строго: костюм, галстук, зачитывание писем, объявление песни по просьбам зрителей и ничего лишнего. Только потом, шаг за шагом, начали придумывать некоторые моменты, чтобы не было скучно. То я переодевался в почтальона Печкина, то в комиссара Каттани из популярного итальянского сериала «Спрут», то делали пародию на фильм «Белое солнце пустыни»... Многого требовалось согласовывать, проходить цензуру. Некоторые выпуски не вышли: кто-то там нашёл для себя непонятное. Помню, сняли с эфира программу на тему

восточной философии, где мы сравнивали весну с юностью, лето – со зрелостью, осень – с мудростью, а зима – это вообще кошмар. Кое-кто углядел намёк на возраст Генерального секретаря ЦК КПСС Леонида Брежнева и членов Политбюро... Но сказать, что мы постоянно страдали из-за цензуры, было бы неправдой. Я сам что-то подсказывал редакторам, предлагал артистов. Например, в Ленинграде случайно услышал бит-квартет «Секрет», предложил не только дать им возможность выступить в программе, но и сделать их моими соведущими в некоторых выпусках. Ребята сразу стали известными.

– В 1991 году в эфир вышла передача-конкурс «Утренняя звезда». Это стало сенсацией на телевидении: дети участвуют в песенном состязании! Многие из популярных сегодняшних эстрадных артистов вышли оттуда – Валерия, Сергей Лазарев, Пелагея, Юлия Началова. Как удалось такое придумать?

– К тому времени у меня созрело желание делать полностью свою передачу. Ведь в «Утренней почте» не всё я придумывал. В конце 1980-х я ушёл из отдела дикторов, мы с супругой организовали свою продюсерскую компанию «ЮНИКС» («Юрий Николаев и студия»). На свой страх и риск взял кредит на огромную сумму, начали делать «Утреннюю звезду». Целый год я разрабатывал передачу до мельчайших деталей. Признаться, даже не ожидал, что больше десяти лет она продержится в эфире. Причём, изначально я не относился к этому проекту как к конкурсу, считал его просто некой игрой. Хотел, чтобы на талантливых ребят обратили внимание.

– Как вы относитесь к сегодняшней эстраде и к развлекательному телевидению? Кого бы выделили из телеведущих вашего жанра?

– Многого я не понимаю в сегодняшней эстраде. Например, когда звучат матерные слова с телеэкрана! Зачем это? В жизни я употребляю крепкие слова, но выступаю против того, чтобы они звучали публично. Ещё меня удивляют мелодии, которые и на мелодии-то не похожи. Меня смущает Интернет, который превратился в помойку. Там меня минимум два раза в месяц «хоронят» ради просмотров, лайков. А если судить об эстрадных артистах и авторах, пока я не вижу никого, кто бы сравнился с моими кумирами, с Юрой Антоновым, например, или со Славой Добрыниным. На телевидении среди ведущих развлекательного жанра могу выделить, пожалуй, Дмитрия Нагиева. Он работает очень профессионально, нашёл свой образ. Важно найти общий язык со зрителями. Я всегда предпочитал быть наравне с ними, не возвышаться, не поучать, но чтобы было весело и интересно. А ещё никогда не боялся быть смешным.

– Сегодня некоторые осуждают тех, кто уехал из страны за последние пару лет. Как вы к такой эмиграции относитесь?

– Лично моё мнение: кто уехал – тот против нас, им обратной дороги в Россию нет. Для них должны быть закрыты и наше телевидение, и радио, и все концертные площадки. Если ты уехал и нашёл работу там, ради бога, живи и работай. Я патриот, люблю свою Родину и никогда её не предам, что бы с ней ни происходило.

Благодарим за помощь, поддержку и внимание**ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ**

Елена Зинковская

Надежда Николаевна Коптева из поселка Пышма обратилась в редакцию с просьбой: «Прошу через газету передать огромное спасибо всем, кто помог мне в трудной жизненной ситуации, кто поддержал морально и материально, когда я сломала плечевую кость. Благодарю хирурга Института травматологии им. Чаклина **Е.А. Лаврукову**, специалистов **ГАУ КЦСОН Пышминского ГО**, членов президиума совета ветеранов **Пышминского ГО К.М. Зыкову, Ю.В. Селезневу, А.А. Юрину**, жителей деревни Речелга Пышминского района. **Здоровья всем, благополучия и мирного неба!**»

С похожей просьбой обратилась в редакцию и екатеринбурженка **Александра Савватеевна Волосенцева**: «Хочу поблагодарить городскую службу «Социальное такси». Это организация помогает пациентам добраться с комфортом до кабинетов «узких» врачебных специалистов, которые разбросаны по всему городу, и доехать обратно. Одна поездка стоит недорого, пенсионеры могут вполне ее оплатить. Здесь подобран удивительный коллектив, который понимает пассажиров, внимательно их выслушивает. Огромное им за это спасибо. Жаль только, что заявку на поездку можно сделать только с 9 до 12 часов и за пять дней вперед. Сегодня в этой важнейшей организации не хватает водителей, на линию выходят только шесть машин».

ОБЪЯВЛЕНИЯВсе объявления – на сайте газетапенсионер.рф

● Замки. Установка. Недорого. 65-81-391
Не залезут! Гарантия. т.8-950-

● **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**

● Продам 2-комн. квартиру, 44,3 м², в п. Курорт-Самоцвет, 4/5 эт. Дом кирпичный. Пол – ламинат, балкон застекл., потолок натяжной. С/у раздельный, белые трубы, новые счетчики. 700 т. р. Тел.: 8-982-702-94-43

● Продаю стиральную машину «Занусси» в раб. сост., б/у, с инструкцией, 5,5 т. р. Тел.: 8-902-876-73-05

● Продам раскла-

Пенсионер Только для пенсионеров
Купон на одно бесплатное объявление

Заполните разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

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

Клуб одиноких сердец

● Александр, 48 лет, с/о. Познакомлюсь для создания семьи с одинокой, простой, доброй, ласковой, красивой женщиной, 35-45 лет, из деревни. Тел.: 8-953-049-45-02

● Одинокий мужчина, 39 лет. Ищет женщину для совместной жизни. Тел.: 8-982-698-67-84

● Скромный парень, 30 лет, из Екатеринбурга, порядочный, честный, без в/п. Ищет для общения женщину, до 35 лет, скромную, добрую, верующую. Тел.: 8-904-545-56-24

● Познакомлюсь для дружеских и в дальнейшем серьезных отношений с доброй, порядочной, красивой, православной девушкой, из Асбеста, Екатеринбурга. Тел.: 8-904-543-88-99

● Две женщины из Н. Тагила для бесед и общения ждут звонков от мужчин, от 60 лет, только из Н. Тагила. Тел.: 8-950-194-34-45

● Познакомлюсь для дружбы, общения с добрым, надежным мужчиной, 60-65 лет, без в/п. О себе: 61/151/47, из с/м. Тел.: 8-953-382-41-94

● Познакомлюсь с женщиной, желательно из Екатеринбурга, до 60 лет. О себе: 61 год, без в/п, веду ЗОЖ, автолюбитель, работаю. Звонить после 19 ч. Тел.: 8-902-255-94-58

● Познакомлюсь с мужчиной, из Екатеринбурга, примерно моих лет, не женатым. О себе: 75 лет, не полная, ж/о. Тел.: 8-904-165-64-42

С днём рождения!

Желаем творческих успехов,
Прекрасных дней, улыбок, смеха.
Любви, душевного тепла,
Как сказка, чтобы жизнь была!

Сегодня поздравления от газеты
«Пенсионер» принимают

70 лет

Любовь Николаевна ГУРЬЕВА,
Байкаловский район

День рождения
Людмила Анатольевна БАННЫХ,
Березовский
Нина Петровна
ГРОМОВА,
Березовский

Надежда Степановна
ДАВЫДОВА, Туринский район
Людмила Анатольевна
КАЛЮЖНАЯ, Верхотурье
Галина Ивановна КИТМЕНЕВА,
Тавда

Ада Васильевна КЛИМОВА,
Красноурьинск
Нина Михайловна ЛЮТИНА,
Красноуфимский район

Зоя Григорьевна
МИХАЙЛОВА,

Березовский
Фаина Ивановна ПАНЬКОВА,
Красноурьинск
Раиса Андреевна ПЕТРЕНКО,
Талицкий район

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Поздравляем с 90-летием
Елену Николаевну ДОДИНУ!

Желаем много-много счастья,
Побольше мира, доброты,
Пускай обходят все ненастья,
И пусть сбываются мечты.

Совет ветеранов
Орджоникидзевского района,
Екатеринбург

Поздравляем с днем рождения
Зою Алексеевну БЕЛОШЕДОВУ!

Желаем счастья, много ярких дней,
Лишь радостных мгновений и удачи,
Пусть все мечты исполнятся скорей,
Глаза пусть Ваши никогда не плачут!

Семья Гетьман,
г. Североуральск

Поздравляю с днем рождения
Галину Александровну
МЕДВЕДЕВУ!

Желаю крепкого здоровья,
Живи сто лет, не унывай!
Желаю лучших благ на свете
И жизни полной через край.

В. М. Молодых,
д. Яр, Байкаловский р-н

Поздравляю с 80-летием **Николая**
Яковлевича Полозова, с 85-летием
Надежду Яковлевну ЖУКОВУ

Желаю вам здоровья, радости в жизни, благополучия.

Пусть беда проходит мимо,
Не задев своим крылом.

И успех неумолимо
Пусть преследует кругом.

Сестра Галина, г. Серов

душку новую, 5 т. р., баян в футляре, «Малыш», 5 т. р. алюминевую ступку, 2 т. р.; лопату для уборки снега, нержавейка, широкая, 3 т. р., тележку садовую, 3 т. р., 2 коврика для сада, 2 т. р.; кровать «Нуга Бест», или меняю на ноутбук. Тел.: 8-950-209-54-39

● Ищу мастера по макияжу, оформлению бровей. Тел.: 8-950-190-40-24

● Куплю книги М. Шумилкиной «Кулинария», уч. пос. для поваров; книгу В. Клокина «Акробатика», серия «Азбука спорта», 1983 г. вып. Тел.: 8-343-333-72-60

● Продам цигейковую шубу, р-р 46-48, 5 т. р.; норковую шапку, р-р 56, 600 р.; электробатарею с масляным радиатором, 700 р.; сверло аккумулят. «Интерскол»; настол. электр. 2-комф. плиту.; тумбочку на колесиках. Тел.: 8-904-547-01-34

● Продам канализационные керам. трубы, 8 шт., длина без раструба, 1,2 м, толщина стенки, 40 мм, внутренний диаметр, 300 мм, 3 т. р. Тел.: 8-922-101-64-81

● Продаю муж. одежду, р-р 50-64, костюм классика, куртки, сорочки, джемперы, джинсы; ковер полушерст., 1,5х2 м, 500 р. Тел.: 8-919-384-61-93

Для участия в розыгрыше призов среди подписчиков II полугодия 2024 года и своевременного размещения поздравления просим заполнить купон и прислать в редакцию вместе с копией квитанции о подписке

ФИО _____

Дата рождения _____

Адрес, телефон _____

(Я даю согласие на обработку персональных данных, подпись) _____

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+

РОССИЯ

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

НТВ

06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+

МАТЧ ТВ

08.00 КТО КОГО? 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 12.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05, 23.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
07.15 «ЧЕЛОВЕК АМФИБИЯ».
ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА» Х/Ф 16+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.35, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
09.00 НОВАЯ ФАБРИКА ЗВЕЗД.
ДНЕВНИКИ 16+

ЗВЕЗДА

09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+
10.10 Д/Ф «ЛУЧШИЕ САМОЛЁТЫ СУХОГО.
СУ-57» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10, 11.50 Х/Ф «МИНУС 1» 16+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 16+

4 КАНАЛ

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 17.00, 23.30 Д/С «МОЯ ЛЮБОВЬ -
РОССИЯ» 12+

5 канал

06.00 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ
ПРОВЕРКА» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

08.00, 19.10, 22.15, 02.30
КОНЦЕРТ (12+
08.30, 18.20, 23.10, 04.20
ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 20.00, 22.30,
02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ
«9 1/2» 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 Т/С «ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ» 16+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.35, 09.00, 16.45, 17.30, 18.05,
18.45, 19.15 Т/С «СЛЕПЯЯ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.20 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

СУББОТА, 16 МАРТА

ПЕРВЫЙ

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
08.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+

НТВ

06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+

МАТЧ ТВ

08.00 БОКС. BARE KNUCKLE FC.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
09.00, 11.30, 16.00 НОВОСТИ
09.05, 16.05, 21.30, 00.00, 02.45
ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ
07.35 Х/Ф «ЦВЕТ БЕЛОГО СНЕГА»
16+

Домашний

06.30 Х/Ф «КОШКИН ДОМ» 16+
09.50 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.15 Х/Ф «НЕ БОЙСЯ, ВЕРЬ, ЛЮБИ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
08.30 ХОЧУ ПЕРЕМЕНИ 16+

ЗВЕЗДА

05.10 Х/Ф «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ
ЖИЗНИ И.И. ОБЛОМОВА» 12+
07.55 МОРСКОЙ БОЙ 6+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

05.30 «СЛУЧИТСЯ ЖЕ ТАКОЕ!» ЮМОР 12+
06.55 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.25 Т/С «ТЕНЬ САЛАМАНДРЫ» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 22.45 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+
08.00 Д/Ф «ЭКСПЕДИЦИЯ В ЛОТОШИНО»
12+

5 канал

05.00, 05.10, 05.55, 06.35, 07.20,
08.10 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ
5» 16+

ТНВ

06.00, 01.50 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
07.00, 15.30 МУЗЫКАЛЬНЫЕ
ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00 СОБЫТИЯ
16+
05.30, 12.00, 12.30, 18.00, 00.00,
00.30, 04.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ
ЭТОМ
16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.30 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00, 08.35, 09.00, 10.00 М/С «ЛЕДИ
БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

07.00 С БОДРЫМ УТРОМ!
16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00, 15.00 НОВОСТИ
06.10, 00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+
06.55 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+

МАТЧ ТВ 2

08.00 МАГИЯ БОЛЬШОГО СПОРТА 12+
08.30 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
09.00, 11.30, 14.50 НОВОСТИ
09.05, 14.55, 21.30, 00.00, 02.45

Домашний

06.30 Х/Ф «ОКНА НА БУЛЬВАР» 16+
09.50 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
10.05 Х/Ф «ПОВОРОТ СУДЬБЫ» 16+

ТВ Центр

05.45 Х/Ф «ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ» 12+
09.00 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+
09.30 Х/Ф «МОЛОДОЙ» 16+

ТНВ

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

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 16+
07.00 М/Ф «ОТЕЛЬ У ОВЕЧЕК» 0+
07.30, 10.00 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

РОССИЯ 1

06.05 Х/Ф «ПОКА БЬЕТСЯ СЕРДЦЕ» 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.05 Х/Ф «ЖЕНЯ, ЖЕНЧКА И «КАТЮША» 0+
09.25 ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 16+

ТНТ

07.00, 07.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ - 2023 Г 16+
08.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

4 КАНАЛ

06.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
08.00 Д/Ф «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ В АРТЕЗИАН» 12+

ЗВЕЗДА

06.00 Х/Ф «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ» 12+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+

ОТВ

05.00, 05.30, 08.00, 18.00, 00.00, 00.30, 04.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

НТВ

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

5 канал

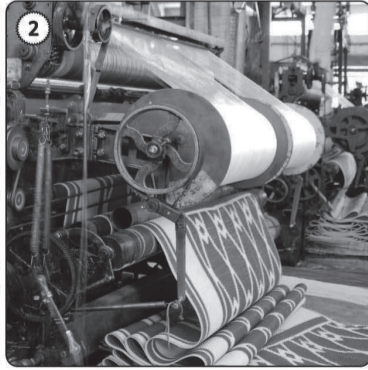
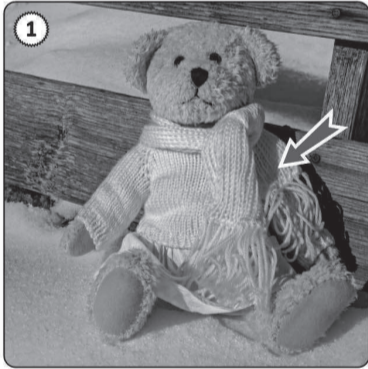
06.20 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+
08.15 Х/Ф «БЕЛАЯ СТРЕЛА» 16+

РЕН ТВ

05.00, 23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СКАНВОРД

Scrabble grid with clues and images. Clues include: 'Вотчина Одиссея', 'Дует, который не догонит', 'Рыба из карповых', 'Дом престарелых', 'Строки от японского лирика', 'Высокий и резкий звук, крик', 'Пограничная рота', 'Маленький бойкий мальчишка (разг.)', 'Дальневосточная сардина', 'Премия на научные разработки', '«Нет» на просьбу', 'Кавказский сказитель', 'Шляпка на ножке', 'Часть спортивного лука', 'Сергей пофранцузски', 'Пустынный кустарник', 'Жена Николая Гумилева', '«Картошка» китайцев', 'Увертливость маленькой рыбки', 'Крупный периодический рынок', 'Порт на реке Амур', '«... мученика»', 'Город знающих прикуп', 'Напарник молота на гербе', 'Небогатый матрасик', 'Налет, «поедающий» железо', 'Мелкая сова', 'Их растягивает гармонист', 'Валюта Эфиопии', 'Откусил Тайсон у Холлифилда', 'Рогатая опора моста', 'Охранник «неусыпный»', 'Железная бляха на щите', 'Крестный отец для крестной матери', 'Бесправная женщина', 'Длительное возбуждение нервов', 'Высшая российская кинопремия', 'Занятие детектива', '«Легкий» страх', 'Телеведущая... Чурикова', 'Земельная мера в США', 'И шуба, и столица', '«Рогатка» в стоге сена', 'Самая известная из курочек', 'Разряд, качество (перенос.)', 'Город, знаменитый соло-вьями', 'Одноместная лодка на Севере', 'Разговорный... на эстраде', 'Место работы кочегара', 'Одноместная лодка на Севере', 'Разговорный... на эстраде'.



Ответы на сканворд, опубликованный в №9 за 2024 г. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Кировец. Глазки. Илья. Азия. Юмор. Амур. Телега. Сок. Хаси. Алет. Гну. Ожог. Хеопс. Кубрик. Тайга. Рака. Кювет. Язык. Лабаз. Азарт. Дукат. Парад. Уз. Повал. Метелка. Мощи. Море. Илион. Склон. Ярка. Дизель. ПО ВЕРТИКАЛИ: Стереоскоп. Атом. Отвар. Апис. Стадо. Резка. Схема. Амо. Взятие. Рулон. Опята. Циклоп. Змея. Стыд. Вьюга. Акустик. Ямал. Ела. Грабли. Горстка. Код. Пани. Абак. Бра. Граб. Клубника. Указатель.

КАК УМЕР СТАЛИН: ТРИ ВЕРСИИ ТАИНСТВЕННОЙ СМЕРТИ «ОТЦА НАРОДОВ»

ЗАГАДКИ ИСТОРИИ

По материалам Яндекс Дзена и «Известий»

5 марта исполнилась 71-я годовщина со дня смерти Иосифа Сталина. Несмотря на развенчание культа личности покойного лидера СССР, многие продолжают спорить о противоречивости и масштабе его личности в истории России, а также о том, была ли его смерть естественной.

Медики констатировали смерть генералиссимуса Советского Союза 5 марта 1953 года. Жизнь человека, который практически единолично правил СССР на протяжении 30 лет, оборвалась в возрасте 74 лет на Ближней даче в Подмоскowie.

Многим сложно было поверить в то, что смерть человека, которого в те времена почитали за всемогущего, могла произойти по естественным причинам. Поэтому легенды о последних минутах жизни вождя СССР возникли практически сразу после новости о его кончине. Вот три версии случившегося, претендующие на звание наиболее вероятных.

По естественным причинам

Состояние здоровья любого человека – вещь деликатная, однако историкам доподлинно известно, что у Иосифа Сталина хватало возрастных и хронических заболеваний, которые могли стать причиной его смерти.

По официальной версии, «отец народов» скончался в результате инсульта, который произошёл с ним ещё 1 марта. Согласно зафиксированной информации, это был уже третий инсульт в жизни Иосифа Виссарионовича, и, учитывая уровень медицины 1950-х, его смерть после этого оказалась закономерной.

Известно, что накануне инсульта, вечером 28 февраля 1953 года, Сталин принимал компанию из высшего руководства страны: Булганина, Хрущёва, Берия, Маленкова и Ворошилова. В тот день он был весел и активен. Глава СССР и его гости обильно ели и пили вино. Увеселительная встреча затянулась, гости уехали с дачи Сталина лишь в 5 часов утра. После этого 74-летний генералиссимус отправился спать. Утром 1 марта него случился инсульт, однако персонал дачи не рискнул беспокоить его до вечера, посчитав, что вождь просто спит после бессонной ночи.

Сталина убили

Вторая версия смерти главы СССР вытекает из первой. Придерживающиеся её люди полагают, что гости из ближайшего окружения Сталина во время дружеской вечеринки его отравили. В потенциальных отравителях историки по очереди записывают и Лаврентия Берия, и Никиту Хрущёва, и Георгия Маленкова, которые могли сделать это и лично, и подкупив охрану.



Яндекс.Дзен

В качестве аргументов специалисты приводят косвенные доказательства «оправдывают» убийство Сталина усилившимися в те годы подковёрными играми за власть.

Противники этой версии считают её надуманной, так как потенциальных отправителей было сложно назвать друзьями на фоне общей вражды и подозрительности.

Ещё одна популярная версия: Сталина никто не отравлял, с ним действительно случился инсульт, однако к нему долгое время специально не пускали врачей. Действительно, на протяжении примерно 10 часов охрана Сталина никого к нему не пускала, однако в действиях охраны могло и не быть злого умысла, они просто боялись беспокоить «первое лицо».

Сталин сам виноват

Сторонники этой версии считают, что глава СССР был слишком подозрителен к своему окружению, особенно не доверял врачам, видя в каждом потенциального убийцу, и запустил своё здоровье.

Историки обращают внимание на тот факт, что за несколько месяцев до смерти Сталин сменил всех своих лечащих врачей, хорошо знавших историю его болезни, и набрал новых, которые боялись ему сказать лишнее слово, опасаясь повторить печальную судьбу своих предшественников, арестованных сразу после увольнения.

Некоторые специалисты полагают, что если бы рядом со Сталиным были более решительные врачи, они смогли бы своевременно оказать ему помощь во время третьего инсульта и продлить жизнь.

Как проходило прощание

Тогда, в 1953-м, эта смерть стала шоком и трагедией для подавляющего большинства советских людей. «Как мы будем жить?», «И что теперь?» – такими вопросами задавались люди, не сумевшие сдержать слез после новости, озвученной по радио и через уличные громкоговорители. Вот какими эти дни запомнили очевидцы.

Прошло всего восемь лет с окончания Великой Отечественной войны. СССР закрепил за собой статус одной из сверхдержав, обзавелся ядерным потенциалом. А символом побед и глобальных изменений был, безусловно, Иосиф Сталин. В большинстве советских семей к нему относились как к спасителю и безоговорочному лидеру.

– Мы тогда жили в Костромской области. У нас в доме висел портрет вождя. Еще у нас был его бюст, – рассказала Мария Кондрашина. – День смерти Сталина я помню очень хорошо, мне тогда было 16 лет. Я готовилась идти в школу, до нее пешком – километра два, поэтому просыпаться приходилось в 5 часов утра. Родители собирались на завод. Когда мы вышли на улицу, по громкоговорителю объявили о смерти Иосифа Сталина. На мгновение показалось, что вся деревня замерла. А потом все женщины на улице принялись рыдать. Занятия в школе у нас отменили, а вечером отец сказал всем собираться: поедем в Москву прощаться со Сталиным. Прощание проходило с 6 по 9 марта в Колонном зале Дома союзов, расположенном на улице Большая Дмитровка. В последний раз посмотреть на Иосифа Сталина шли десятки тысяч людей. «В скорбном молчании проходят мимо гроба люди. Матери высоко поднимают на руках детей. Дети наши, учась произносить первые слова, вместе с именем матери произносят имя Сталина, великое и бесконечно родное им», – писали в репортаже с прощания «Известия» 8 марта.

– Я была ребенком 6 лет от роду и мало что понимала, – поделилась воспоминаниями Тамара Балонина. – Но такого количества людей никогда не видела. Огромные толпы с черными повязками, траурные лица. Мама плакала, а отец обсуждал с прохожими, как страна будет жить дальше. Больше всего боялись, что опять начнется война.

Семья Тамары решила попрощаться с Иосифом Сталиным 7 марта. Путь до Дома советов растянулся на 5-6 часов. Увидеть тело вождя она смогла только вечером.

– Сталин лежал в гробу в серо-зеленом мундире. Его грудь украшало огромное количество различных медалей, играла траурная музыка. Многие не хотели уходить от гроба, громко плакали. Домой мы вернулись ближе к ночи. Везде стояли огромные военные грузовики с прожекторами, которые светили так ярко, словно был день, – рассказала Тамара Балонина.

Кровавое прощание

Похороны Иосифа Сталина состоялись спустя четыре дня после его смерти. Подготовка маршрута от Дома союзов до Красной площади началась в 7 часов утра. У Кремля выстроились 4,4 тысячи солдат и около 12 тысяч гражданских. Гроб несли главные лица страны – Никита Хрущёв, Лаврентий Берия, Вячеслав Молотов и другие.

Погребение вождя запомнилось гражданам СССР и ужасной давкой,

которая образовалась в районе Трубной площади. В результате давки, по официальным данным, озвученным властями, погибли около ста человек. Однако, по словам свидетелей, картина была настолько ужасающей, что реальных жертв могло быть больше. Достоверной информации о количестве погибших в тот день нет до сих пор, все данные засекречены.

– В какой-то момент из толпы начали доноситься громкие крики, – вспоминает Мария Кондрашина. – Люди стали идти настолько близко друг к другу, насколько это возможно. Папа быстро среагировал, крепко схватил нас с мамой за руки и начал уводить из толпы.

Семья Марии Кондрашиной чудом вырвалась из потока людей и сразу направилась к друзьям, которые жили неподалеку.

– На следующий день за завтраком знакомые рассказали, что вчера погибли люди. Соседи узнали, что ночью милиция собирала трупы и вещи, – добавила женщина.

Символ страны

Сейчас тяжело осознать масштаб личности Иосифа Сталина, который сложился в сознании тогдашних жителей Советского Союза, ведь для них он был символом великой Победы.

– Смерть Сталина вызвала у советских людей боль, сравнимую разве что с чувствами после смерти Ленина в 1924 году. Конечно, умирали и другие вожди Советского Союза, но это не вызывало такой реакции. Тогда многим казалось, что жизнь закончилась. Люди боялись, что сразу снова начнется война, – рассказал историк Армен Гаспарян. – Сталин являлся тем человеком, с которым ассоциировалось спасение страны от фашизма. Его профиль был на медали за Победу в Великой Отечественной войне. Для тех людей Сталин был больше, чем человек. Его фигура имела едва ли не религиозный смысл.

Но были и те, для кого новость о смерти Сталина стала радостной. Например, заключенные, осужденные по 58-й статье УК СССР – за антисоветскую или контрреволюционную деятельность. У них появилась надежда на новую жизнь и пересмотр приговоров.

Личность Иосифа Сталина была неоднозначной, в частности, из-за его политики репрессий. Но даже несмотря на то, что коммунистическая идеология считалась в Европе враждебной, мировые политики испытывали к руководителю СССР уважение, считает кандидат исторических наук Владислав Федотов:

– Экс-президент США Гарри Трумэн называл Сталина честным и очень умным человеком. Уинстон Черчилль считал, что России повезло, что во главе страны встал такой сильный лидер.

Но всё же большинство зарубежных политиков считали, что смерть Сталина ослабит страну и выведет ее из ранга «сверхдержавы», а будущие руководители будут более уступчивы. История показала, что этого не случилось.

Здоровье матери и ребенка: от планирования до года

СОВЕТУЕТ ВРАЧ

Валерия Доброва

Рождение внука или внучки – долгожданное событие в жизни старшего поколения. Не случайно говорят, что нередко внуков любят больше, чем детей. И каждому дедушке, каждой бабушке хочется, чтобы малыш рос здоровым, крепким.

Однако молодое поколение порой халатно относится и к своему здоровью, и к здоровью новорожденных. Поэтому врачи обращаются к опыту старших, чтобы они контролировали условия воспитания внуков. А для этого нужно знать несколько важных медицинских моментов. Особенно в первый год жизни ребенка.

От кормления и сна до первых улыбок и шагов – каждый месяц приносит новые открытия и заботы. О них говорит главная акушерка Областного перинатального центра Областной детской клинической больницы (ОДКБ) Дарья Геннадьевна Коренная.

– Каких правил должна придерживаться будущая мама, чтобы выносить и родить здорового ребенка?

– Будущие родители, которые планируют зачатие малыша, в первую очередь должны посетить врача акушера-гинеколога, проверить собственное репродуктивное здоровье. Также рекомендуется получить консультации смежных специалистов по общему состоянию здоровья и приступить к планированию беременности. В женских консультациях организованы врачебные приемы, на которых акушер-гинеколог подбирает перечень необходимых обследований. После того, как женщина увидит две заветные полоски на тесте, ей необходимо встать на учет в женскую консультацию. Беременность – состояние, когда можно детально посвятить время себе и своим жизненным интересам. Женщина в этот период может сконцентрироваться на себе. Очень полезны прогулки на свежем воздухе, двигательная активность и оздоравливающие мероприятия, не связанные с чрезмерной физической нагрузкой: йога для беременных, бассейн и прочее. И, конечно, нужно окружить себя чем-то приятным, позитивным. Это могут быть походы в театр, картинные галереи, филармонию – все то, что вызывает положительные эмоции. Что касается диеты беременной, то она должна сочетать оптимальное количество белков, жиров и углеводов. Но учтите, что есть



Дарья Геннадьевна Коренная,
главная акушерка Областного перинатального центра ОДКБ

за двоих не стоит. В первом и втором триместре женщина может сохранить свой обычный рацион, но желательно не превышать 2000 калорий. Необходимо употреблять достаточное количество фруктов и овощей, предпочтительно сезонных. Питаться надо дробно, небольшими порциями.

– Какой диеты нужно придерживаться маме в первые месяцы после родов? Какие витамины необходимы для здоровья матери и ребенка в первый год жизни малыша?

– Если женщина питается полноценно, правильно, то какие-либо дополнительные добавки не нужны, за исключением препаратов йода и витамина D в профилактической дозе. Ребенку первого года жизни также рекомендован прием витамина D для иммунитета, роста и развития. Но эти препараты должен назначить участковый врач-педиатр. Придерживаться какой-то строгой диеты, например, гипоаллергенной не стоит. Питаться надо разнообразно. В рационе мамы должны быть мясные продукты, фрукты и овощи. Нужно быть аккуратной с употреблением коровьего молока, ведь этот продукт является мощным аллергеном. Естественно, нельзя употреблять алкоголь, не существует безопасной дозы алкоголя. Кормящей матери не рекомендуется есть то, что содержит большое количество консервантов: колбасы, конфеты, булочки. В рационе женщины должны преобладать продукты, прошедшие термическую обработку.

– Сейчас даже врачи дискутируют о значении вакцинации для детей. Каково ваше мнение на этот счет?

– Сейчас довольно много тех, кто поддерживает движение антиваксеров – противников прививок. Я как представитель медицинского сообщества считаю вакцинацию необходимой. Накоплен колоссальный опыт многих десятилетий, свидетельствующий о безопасности вакцин, которые входят в национальный календарь прививок. Первая прививка – от

гепатита В – новорожденному делается в родильном доме, следующая вакцина – БЦЖ. Они абсолютно безопасны для малышек. Туберкулез, несмотря на современный уровень жизни, по-прежнему является социально значимым заболеванием, новорожденные входят в группу риска. Поэтому прививки, на мой взгляд, должны быть поставлены ребенку в соответствии с национальным календарем вакцинации, если не существует медицинских отводов.

– Симптомы каких заболеваний следует внимательно отслеживать у новорожденного?

– После выписки из роддома важно научиться наблюдать за ребенком, определять его потребности. Необходимо проводить регулярный осмотр кожных покровов, половых органов на предмет покраснений, раздражения. Небольшая физиологическая желтуха у новорожденных присутствует, но если ребенок стал ярко-апельсинового цвета, у него желтые глаза, он сонливый, не просит грудь, такие моменты должны насторожить маму. Повышенная температура тела – 37-38 градусов – должны послужить поводом для обращения в «скорую помощь». Если ребенок ест и тут же срыгивает обильно, – тоже повод для обращения за медицинской помощью. Тревожный симптом – появление примесей крови в срыгиваемом содержимом и в кале. Стул у малыша может быть не частым, 1 раз в 2-4 дня. И если он нормально прибавляет в весе, его ничего не беспокоит, это не является патологическим состоянием. Но если что-то беспокоит малыша, если маме что-то не нравится в его состоянии, не надо заниматься самолечением и поиском ответов в Интернете, лучше сразу обратиться к врачу.

– Какие меры безопасности следует принимать в доме для обеспечения здоровья ребенка?

– Как только ребенок начинает активное перемещение по квартире, нужно

убрать бытовую химию в не доступное для него место, закрыть розетки, поставить замки на окна, не ставить горячие кастрюли на край плиты и вообще быть аккуратнее на кухне. Ни в коем случае не оставлять новорожденного на открытой поверхности, будь то диваны, кровати, пеленальные шкафы, поскольку риск падения достаточно высок. Если ребенок находится на родительской кровати, существует достаточное количество бортиков и ограждений, которые позволяют изолировать спальное место. Ребенок должен спать на ровной поверхности. С точки зрения безопасности сна младенца важно подобрать кровать с правильным матрасиком и не завешивать ее балдахинами, шторами, чтобы циркулировал воздух. Если в квартире жарко, можно использовать увлажнители в помещении. Регулярно проветривать. Наличие домашних животных, цветов не противоречит нормальной жизни, они должны быть даже с точки зрения профилактики различных аллергических моментов.

– Какие виды медицинских обследований и консультаций важны для матери и ребенка в первый год жизни?

– Маме важно посетить женскую консультацию через 7-10 дней с момента выписки из роддома и наблюдаться у акушера-гинеколога. А ребенку первого года жизни нужно регулярно проходить все профилактические осмотры, заложенные стандартом оказания помощи, и провести вакцинацию по календарю прививок.

– Как правильно организовать свой режим дня, чтобы уделить время и себе, и уходу за ребенком?

– Ребенок в течение первого года жизни меняется каждый месяц, у него появляются новые навыки. Он растет и развивается. Сначала это – поднимание головы, потом – переворот, ползание, сидение, стояние, ходьба, первые слова, речь... И это все – на протяжении 12 месяцев. Многие женщины отмечают: как только ты налаживаешь какой-то режим, он начинает ломаться в связи с появлением у ребенка нового навыка. Нет четких правил счастливого материнства. Надо давать отдыхать себе. Наслаждаться своим малышом, жизнью с ним и не стремиться быть идеальной. Эти неповторимые чувства – роды и воспитание малыша – я желаю прожить каждой женщине. Особенно первый год жизни, он самый необычный для родителей. Им предстоит учиться познавать мир вместе с ребенком. И это – прекрасный, удивительный период!



СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Одинокая гармонь»

Людмила Николаевна Семенова из Полевского предлагаем вспомнить замечательную песню, которая некогда часто звучала на домашних посиделках.

**Слова Михаила Исаковского.
Музыка Бориса Мокроусова.**

Снова замерло все до рассвета,
Дверь не скрипнет, не вспыхнет огонь.
Только слышно – на улице где-то
Одинокая бродит гармонь.

То пойдет на поля за ворота,
То обратно вернется опять,
Словно ищет в потемках кого-то
И не может никак отыскать.

Веет с поля ночная прохлада,
С яблонь цвет облетает густой.
Ты признайся, кого тебе надо?
Ты скажи, гармонист молодой.

Может, радость твоя недалеко,
Да не знает – ее ли ты ждешь.
Что ж ты бродишь всю ночь одиноко?
Что ж ты девушкам спать не даешь?

Суп крестьянский с фасолью

ВКУСНО ПОЕДИМ!

здоровое-питание.рф

Отличный, вкусный постный суп. Но его можно приготовить и на мясном бульоне.

Потребуется: вода-1,5 л, фасоль-полстакана, рис – четверть стакана, картофель – 1-2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное для жарки, соль – по вкусу.

Приготовление

Предварительно промоем и замочим в воде рис и фасоль на 4 часа. Картофель, морковь и лук моем, очищаем и нарезаем средним кубиком. На разогретую сковороду наливаем растительное масло и обжариваем лук до золотистого цвета, затем выкладываем морковь, обжариваем еще 5 минут.

С фасоли сливаем воду, промываем и варим до готовности 50-60 минут.

Берем другую кастрюлю, в которой будем варить суп, наливаем воду, выкладываем в нее фасоль, доводим до кипения. Фасоль закипела, добавляем рис и вновь доводим до кипения, затем добавляем картофель и поджарку, варим до готовности.



ПОСЛЕ ЗИМНЕЙ СПЯЧКИ – К ПРОБУЖДЕНИЮ

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

О том, как подготовить герани к весне, попросила рассказать **Валентина Игнатьевна Сизова из Камышлова.**

Хотя Валентина Игнатьевна всю зиму регулярно поливала их и протыкала землю в горшках, чтобы обеспечить доступ воздуха к корням, выглядят они непривлекательно: некоторые ветки вытянулись и стоят голые, стволы задеревенели и приобрели коричневый оттенок. Это – временные явления, связанные с нахождением гераней в состоянии зимнего покоя. В марте у них начинается весеннее пробуждение, наша задача – помочь любимым растениям набраться сил, чтобы до глубокой осени радовать хозяев красивым пышным цветением.



plodogorod.com

Что же нужно сделать в первую очередь? Прежде всего, внимательно осмотреть перезимовавшие растения и уже затем приступать к ответственной операции – обрезке, которая удлинит жизнь гераней. Следует без жалости убирать длинные, вытянувшиеся, голые ветки. Бывает, что на голом стволе зеленеет только верхушка, ее выбрасывать не надо. Осторожно

срезав, ее нужно поставить в воду для укоренения. Из нее появится хорошее молодое растение.

Если дома нет садового секатора, придется прибегнуть к обычному ножу. Перед операцией его обязательно нужно обработать кипятком или раствором марганцовки. Специалисты рекомендуют делать срез под углом в 45 градусов. За несколько дней до процедуры нужно хорошо пролить землю. Обрезкане только помогает убрать старые, кривые, больные ветви, но преследует эстетическую цель – придание кусту красивого внешнего вида.

После такого вмешательства герани несколько дней будут приходить в себя. Помочь им быстрее адаптироваться поможет подкормка комплексным универсальным удобрением для комнатных растений, в котором есть все необходимые для роста элементы. А еще им нужны свет и влага. Подкормку можно повторить, когда герани станут набирать цвет.

Слова-паразиты как зеркало души



pikabu.ru

А ВЫ ЗНАЛИ?

www.polsov.com

Многие из нас и не замечают, что злоупотребляют некоторыми словечками в повседневном общении. Но специалисты утверждают, что подобные слова-паразиты могут немало интересного сообщить о своем «хозяине».

«Кстати» – это слово чаще употребляют люди, которым не хватает внимания. Они обычно ощущают неловкость в новой компании и пытаются прикрыть свое смущение этим словом.

«Короче» – это показатель торопливости, агрессии, нервозности. Скорее всего, человек, который употребляет это слово, по темпераменту – холерик, с неуравновешенной нервной системой. Еще это слово часто встречается в речи болтливых людей.

«Это самое» чаще говорят люди, которым не хочется выполнять свою

работу. Возможно, они ненадежны и импульсивны, не стоит на них слишком надеяться. Такие личности ловко избегают наказаний, сваливая свою вину на тех, кто оказался рядом.

«Вообще-то» – слово, встречающееся

у неуверенных в себе людей. Эти личности могут закатить скандал на ровном месте. И делают это именно из-за своей неуверенности.

«На самом деле» – верный признак самоуверенных людей. Они доверяют исключительно себе, своему опыту и своему мнению. Обычно такому человеку нелегко завести друзей, ведь он считает себя единственным и неповторимым. «Типа» и «значит» любят употреблять в речи консерваторы. Они против всего нового, свое мнение они могут доказать, прибегнув к агрессивному стилю беседы.

«Как бы» – это творческие натуры. Такая личность часто проводит время в собственном, выдуманном мире. Этим выражением такие люди неосознанно подчеркивают свою оторванность от социума, свое отношение к жизни.

«Просто» чаще произносят люди, у которых нет собственного мнения. Они зависят от своего окружения, боятся взять на себя хоть какую-то ответственность. Еще эти люди часто оправдываются.

Не выбрасывайте картофельные очистки

НА ЗАМЕТКУ

«Полезные советы»

Картофельные очистки – отличное удобрение для смородины и важное составляющее компоста. Поэтому их не стоит выбрасывать.

Если в квартире есть возможность, подсушивайте очистки, а в выходные отвозите на дачу. Хранить до весны их можно на улице в плотных мешках. Как только сойдет снег, сразу отправляйте очистки в приствольные круги смородины или в компостную кучу.

А еще подсушенными картофельными очистками можно убирать нагар в трубе печи или камина. Просто сжигайте их регулярно вместе с дровами.



pixfeed.com

6+ **НАШ САЙТ:** газетапенсионер.рф **Пенсионер** №10 (1188)
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: ПЗ196
Подписаться можно в почтовых отделениях области с любого месяца
Платеж через ПАО СБЕРБАНК – **ИНН 6659037532**

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10. **Телефон:** (343) 377-00-47. **Отдел рекламы:** 377-00-50. **Е-mail:** ps@mediakrug.ru www.газетапенсионер.рф
Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 16.00, 05.03.2024 г. Дата производства 05.03.2024 г. Выход в свет 06.03.2024 г. **Тираж** 14 800 экз. **Заказ** 5204

Гл. редактор Н.Д. Березнякова, E-mail: ps@mediakrug.ru
Корреспондент Е. Зинковская
Верстка М. Гареев
Отдел объявлений М. Волкова.
Отдел подписки О. Киданюк, тел. (343) 377-00-47
Отдел рекламы: (343) 377-00-50 (57)
По вопросам доставки газеты звонить: по Екатеринбург – **(343) 371-45-04;**

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ. Учредитель ООО «ИСТОКИ», г. Екатеринбург, ул. Шуваловская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомпечати РФ, рег. №Е-3276. Газета выпускается при финансовой поддержке Министерства цифрового развития РФ.
При перепечатке материалов ссылка на «Пенсионер» обязательна. В соответствии с законом РФ «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции. Редакция может публиковать материалы, не разделяя точки зрения автора. Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Решение о публикации или об отказе в ней принимается редакцией.

Семейная реликвия

ЖИТЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

Галина Короткова, «Моя семья»

В детстве бабушка любила повторять мне фразу: «Запомни, внученька, золото и украшения, которые хранятся в семье, можно продавать только в случае крайней необходимости. И никакого обмена на модные вещи, это исключено!»

«Украшения можно обменять на хлеб. А в критической ситуации можно выкупить себе жизнь!» – учила меня бабушка. В подтверждение своих слов она рассказала историю, которая произошла на её глазах в послевоенные годы.

У бабушки была близкая подруга Лилия. Она жила в крошечной квартирке в Одессе вместе с отцом и полуслепой сестрой Полиной. Лилия окончила медицинское училище и поступила на работу в одну из городских больниц.

В начале войны молодую медсестру перевели работать в военный госпиталь. Когда немцы стали бомбить город, Лилия с коллегами-медиками сутками вывозила тяжелораненых бойцов в порт. Оттуда суда уходили в Крым и Новороссийск.

Сама Лилия уезжать не собиралась. Ей было страшно оставлять беспомощную Полину и отца. Но существовала ещё одна причина, по которой Лилия осталась в городе. Но об этом знали всего несколько человек.

... Тот холодный октябрьский день 1941 года Лилия запомнила на всю жизнь. Оккупанты гнали по городу длинную колонну серых от страха полуподетых людей. Женщины, старики, дети шли молча. Тишину нарушало только злое шарканье тысяч ног да бряцание оружия конвоиров. Евреев вели за город, расстреливали и сбрасывали в противотанковые рвы, вырытые во время обороны города.

Вместе с соседками Лилия стояла на обочине, не в силах уйти. Вдруг в этой скорбной толпе она заметила молодую рыжеволосую женщину с девочкой лет семи. На лице несчастной матери было такое дикое отчаяние, что Лилия содрогнулась от жалости и собственного бессилия. Внезапно шедший впереди старик споткнулся и упал. Движение колонны приостановилось.

Всё произошло в считанные мгновения. Рыжеволосая женщина с силой толкнула девочку прямо Лиле в руки и, не оглядываясь, пошла вперёд. Лилия прижала дрожавшего ребёнка к себе, закрыв краем широкой шали. Соседки, не сговариваясь, сделали шаг вперёд, загородив собой Лилию и малышку.

С величайшей осторожностью Лилия привела ребёнка домой. Вместе с Полей они решили сначала выкупить девочку и переодеть в чистое, ведь на ней были жалкие обноски. И тут женщин ждал сюрприз. На шее у ребёнка на прочном шнурке висел маленький кожаный мешочек. Лилия высыпала



perunica.ru

содержимое на стол: несколько массивных золотых колец, тяжёлая витая цепочка от часов, три золотые царские монеты и шестиконечная Звезда Давида, украшенная россыпью мелких бриллиантов. «Несчастливая мать заплатила тебе, чтобы ты спасла её дитя», – тихо сказала Поля.

Всем, кто осмелился прятать евреев, грозил расстрел. К чести соседей, на Лилию не донёс никто, хотя в городе было немало негодяев, которые регулярно «стучали» в комендатуру. Спасённая девочка осталась в семье Лилии. Для всех она была дочерью погибшей при бомбёжке двоюродной сестры, о чём имела искусно изготовленная в подпольной типографии справка. Все звали девочку Рита, хотя настоящее имя её было Рахель. «Запомни, детка, – твердила Лилия, – тебя зовут Рита!.. А я – твоя тётя Лилия».

Работая в больнице, Лилия доставала продукты, медикаменты, гражданскую одежду и передавала подпольщикам,

помогала известному в городе хирургу оперировать раненых советских солдат, которых прятали в катакомбах.

Наступил апрель 1944 года. Жизнь в освобождённой Одессе стала входить в мирную колею. Однажды Лилия заметила коренастого молодого офицера с вещмешком на плече. С потеряннным видом военный вошёл во двор, огляделся...

«Товарищ капитан, вы кого-то ищите?» – участливо спросил сосед. Офицер не успел ответить. На весь двор прозвучал детский крик: «Папа!!!» Стуча босыми пятками по лестнице, к капитану кинулась маленькая Рита-Рахель. Офицер подхватил девочку на руки. Они замерли посреди двора, крепко обхватив друг друга руками.

Капитана накормили жареной картошкой, напоили чаем. Рита сидела рядом, вцепившись в рукав отцовской гимнастёрки, словно боялась, что тот может внезапно исчезнуть. «Как вы нас нашли?» – не скрывая удивления, спросила Полина. Капитан помолчал и, наконец, ответил: «Можете не верить, но несколько раз мне снилась жена... Она уверяла, что ей удалось спасти нашу дочь. Откровенно говоря, я не надеялся... мистика какая-то...»

На следующий день капитан возвращался на фронт. Перед отъездом он записал Лиле адрес своей сестры, которая летом 1941-го успела эвакуироваться в Ташкент. «Спасибо вам за всё, – сказал капитан. – Даже не знаю, смогу ли отблагодарить вас».

Окончание в следующем номере



Весь март в МЦ «АртоЛайн» УЗИ суставов и прием врача травматолога-ортопеда – всего 1200 рублей!

АРТРОЗ? АРТРИТ? БОЛИ В СПИНЕ? КАК ИЗБЕЖАТЬ ОПЕРАЦИОННОГО СТОЛА?



Назначать операцию по замене суставов или на позвоночнике в большинстве случаев приходится только из-за того, что пациенты терпели годами острую боль, глушили ее обезболивающими таблетками и не обращались своевременно за помощью. Не разрушайте свои суставы! Боль – это универсальный ответ, которым организм дает знать человеку: что-то пошло не так. Если вовремя начать принимать меры, то ситуацию можно изменить, помочь организму справиться с болезнью. Современная медицина умеет это делать.

Медицинский центр «АртоЛайн» использует уникальную комплексную методику восстановления суставов, сухожилий и мышц. В нее включены:

- 1) введение инъекций в сустав – восстановит суставную жидкость, обеспечит питание и частичное восстановление хряща, уберет болевой симптом;
- 2) плазмолифтинг и PRP-терапия – лечебная процедура, основанная на введении в сустав переработанной крови самого пациента;
- 3) лечебный массаж – поможет расслабить и привести в тонус мышцы;
- 4) физиотерапия – обезболит, восстановит тонус мышц,



повысит иммунитет, улучшит кровообращение, восстановит поврежденные ткани, завершит процесс правильной реабилитации.

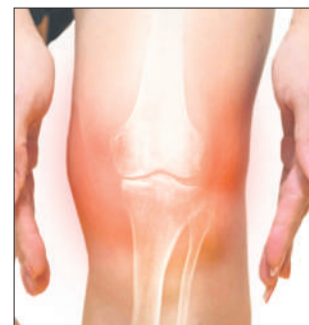
А также:

- Высокоинтенсивный лазер.
- ВТЭС (внутриканевая электростимуляция) – отлично снимает спазм мышц, улучшает кровообращение и обмен веществ.
- Ударно-волновая терапия.
- Магнитотерапия.
- Тракционное вытяжение позвоночника – растягивает позвоночный столб, придавая ему исходное положение и давая возможность дискам встать на место, перестать пережимать кровеносные сосуды и нервы.

Уже после первых процедур вы почувствуете уменьшение болевого синдрома, испытаете легкость движения.

Лечение всегда индивидуально, при разработке его плана в расчет принимается много факторов. Только при таком подходе пациенты могут рассчитывать на эффективность терапии и ее продолжительность.

Важно! Не откладывайте посещение врача на потом. Некоторые из заболеваний быстро прогрессируют и являются необратимыми.



**Весь март в МЦ «АртоЛайн»
ультразвуковая диагностика суставов
и прием врача травматолога-ортопеда
всего 1 200 рублей!**

Записаться на прием можно по телефону:

8(343) 300-36-06

Или через сайт:

www.artroline.ru

Либо лично приехать по адресу:

**г. Екатеринбург,
ул. Циолковского, 57,**

медицинский центр «АртоЛайн»

(ст. метро «Чкаловская»)

Весь месяц повышенная скидка для пенсионеров на физиопроцедуры 10%

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА