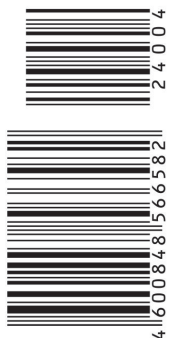


ТВ
ПРОГРАММА
с 29 января
по 4 февраля



Как выписать газету, не выходя из дома Стр. 7

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 4 (1182)
24 января 2024 г.

Дежурный
по номеру



Мы продолжаем
практику общения
с читателями.
На что вам жалко
тратить деньги?

Ваши звонки принимаются
с 25 по 30 января.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01
Мария Михайловна
Волкова

СОЦИАЛЬНЫЙ ФОНД: ЧТО ИЗМЕНИТСЯ ДЛЯ СВЕРДЛОВЧАН С 2024 ГОДА

С 1 января 2024 года для жителей Свердловской области вступили в действие ряд изменений и нововведений в социальной сфере.

Индексация страховых пенсий

Прежде всего, с января отделение Социального фонда России по Свердловской области проиндексировало на 7,5% пенсии более 905 тысяч жителей региона. Выплаты были увеличены на 1361 рубль в месяц, размер пенсии по старости в регионе вырос до 23246 рублей.

С учетом переходного периода повышения пенсионного возраста, в 2024 году выйти на пенсию смогут женщины 1966 года рождения и мужчины 1961 года рождения, но при соблюдении нескольких условий: достижение общеустановленного пенсионного возраста, наличие не менее 15 лет страхового стажа и не менее 28,2 пенсионных коэффициента.

Дополнительную информацию можно получить, позвонив в региональный контакт-центр по номеру: 8 (800) 100-00-01 (звонок бесплатный).

Индексация будущей пенсии работающих россиян

Одновременно в январе также проиндексированы пенсионные выплаты работающим россиянам. Это происходит через увеличение на 7,5% стоимости пенсионного коэффициента и фиксированной выплаты, из которых складывается страховая пенсия. Стоимость коэффициента повышена с 123,77 рубля до 133,05 рубля. Размер фиксированной выплаты к пенсии увеличился с 7 567,33 рубля до 8 134,88 рубля.

Расширение проактивных услуг

Проактивный формат оказания услуг СФР предполагает, что гражданам не нужно самостоятельно обращаться за назначением выплаты и предоставлять какие-либо документы. Социальный фонд будет сам оформлять меры поддержки на основании данных, которые



поступают через систему межведомственного взаимодействия.

Также с 2024 года Социальный фонд начинает оформлять в проактивном формате надбавки к страховой пенсии за стаж работы в районах Крайнего Севера. После принятия решения о перерасчете граждане получают соответствующее сообщение на портале госуслуг или по почте в течение трех рабочих дней.

Единая цифровая платформа

С нынешнего года Социальный фонд начинает поэтапно запускать единую цифровую платформу, которая будет широко использоваться в социальной сфере для решения различных задач.

Как часть этой большой системы, с января начнет работать Федеральный реестр нуждающихся. Его данные будут помогать с определением граждан, которым необходима поддержка государства, и адресно предоставлять помощь. Реестр позволит обеспечивать мерами поддержки такие категории населения, как ветераны труда и ветераны боевых действий, многодетные семьи, дети-сироты, студенты и другие.

sfr.gov.ru

ПОСЫЛКИ В ЗОНУ СВО – БЕСПЛАТНО

ПО ВАШИМ ПРОСЬБАМ

Редакция

Наши читатели не раз спрашивали редакцию о том, как можно отправить гуманитарный груз в зону специальной военной операции.

Кто-то обращается за помощью к волонтерам, которые формируют большие партии такого груза, кто-то хочет помочь бойцам лично. Сделать это можно и через «Почту России». Вот что нам рассказали специалисты отдела по маркетингу и корпоративным коммуникациям Макрорегиона УРАЛ почтового ведомства.

За прошлый год жители Свердловской области бесплатно отправили более 7300 посылок в зону спецоперации с помощью «Почты России». Больше всего отправлений ушло в ноябре и декабре 2023 года.

Бесплатные посылки в зону СВО можно оформить только в почтовых от-

делениях. Такие отправления компания обрабатывает в приоритетном порядке и контролирует сроки их прохождения. Передавать отправление оператору нужно в открытом виде. Число посылок, которое может оформить один человек, не ограничено, но вес каждой должен быть меньше 10 кг.

При отправке писем и посылок необходимо указать индекс **103400**, написать «город Москва-400», фамилию, имя, отчество адресата и номер воинской части.

Посылки со всей страны попадают в логистический центр «Почты России» в Москве. Здесь почта передаёт их представителям Минобороны РФ, которые самостоятельно доставляют отправления получателям.

Подробную информацию о правилах бесплатной отправки посылок военным в зону СВО можно уточнить в контакт-центре «Почты России» по телефону: **8-800-100-00-00**.

«СТАРШИЕ»: МОЛОДЕЖЬ НЫНЧЕ НЕ ТА?



РЕАЛИТИ-ШОУ

Страницу подготовила Мария Волкова

Проблема отцов и детей нет-нет, да и волнует умы наших читателей. А что на этот счет скажут «Старшие»? По просьбе Алевтины Ивановны из Екатеринбургa мы также узнали, верят ли участники проекта гороскопам? Задать вопрос нашим героям можете и вы!

Итоги прошлой недели таковы: Нина Афанасьевна Дёмина набрала 15 голосов, Иван Михайлович Шихов отстал от нее на два голоса. Читайте сегодняшние ответы и голосуйте за достойного.

Ждем ваших 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 **24 по 30 января**.

Иван Михайлович Шихов ДОМОСТРОЕВСКИЙ КРУГОВОРОТ

Проблема взаимоотношения отцов и детей существовала во все времена. Задолго до романа И.С. Тургенева старики шумерской цивилизации сетовали, что молодое поколение совсем их не понимает и не слушает. Об этом гласят глиняные таблички возрастом в 5 000 лет.

Один мудрый человек сказал: «Когда мне было 20 лет, а отцу – 40, я думал, что он – полный дурак. Когда мне стало 40, а ему – 60, я понял, что отец поумнел». Считаю эти слова ключом к взаимопониманию отцов и детей. Старшее поколение более мудрое, на нас лежит ответственность построить хорошие отношения с молодыми. А для этого достаточно просто вспомнить, какими мы были, о чём думали и что делали в возрасте своих детей и внуков.

Лично я новое поколение понимаю, но принимаю, конечно, не все. Мне кажется, они, к примеру, излишне грубы. Я, увы, часто вижу неприличное поведение подростков, слышу мат в разговоре, который между собой ведут девушки и парни. У нас такого не было... Я рад, что вырос в семье, где не употребляли даже ничтожных грубых слов, и поддерживаю эту семейную традицию, воспитывая своих детей и внуков.

Одновременно молодое поколение более продвинутое, подвижное, энергичное. Впрочем, так и должно быть. Согласитесь, благодаря тому, что они – такие, какие есть, мы тоже осваиваем новые технологии и справляемся



Иван Михайлович Шихов

с Интернетом, смартфонами и прочими современными устройствами. Так и должно быть, так происходит обмен знаниями и опытом между поколениями.

Подобное всегда было в традиции русских семей, когда все жили в большой избе. Бабушки водились с внуками, дедушки учили их работать топором и молотком, а внуки заряжали их энергией, которой у них с избытком.

Мой вам совет, дорогие мои ровесники! Не бойтесь изучать что-то новое, осваивать Интернет, смартфоны, прочие гаджеты. Читайте стихи, иностранные языки. Играйте на музыкальных инструментах, читайте и разгадывайте кроссворды. Всё это – на пользу нашей голове!

САМ СЕБЕ ПРЕДСКАЗАТЕЛЬ

По знаку зодиака я – Овен. Что поделать? Да, грешен, много «якаю» и учу всех жить.

К предсказаниям и гороскопам я отношусь серьёзно и обдуманно. Конечно, сказываются 20 лет работы главным редактором газеты «Тайна жизни» – издания, на страницах которого пишут о судьбоносных прогнозах и специалистах, их дающих. Я общался со многими не совсем обычными людьми, знаю, как даются предсказания, кто и для чего их дает. Во все времена были особенные люди, которые понимали больше других, умели заговаривать болячки, предсказывать события. У нас в народе таких женщин называли «бабками». Их в округе знали, к ним не зарастала тропка, у дверей топтались нуждающиеся.

Знать наперёд, что будет в жизни, крайне интересно. Но совсем не обязательно знать, что именно будет. Вдруг, поверив в прогноз, вы потеряете свободу выбора? А ведь вы и сами много прожили, накопили мудрость, приобрели опыт. Следуйте своему наитию, за-

мечайте события, которые уже прошли, и то, к чему они вас привели. Тогда вы сами спрогнозируете своё будущее.

А если очень хочется знать, что и как, то обращайтесь к проверенному специалисту, например, астрологу с большим опытом. Только мелкими проблемами или просто для интереса лучше серьезного мастера не беспокоить. Ко всем специалистам нетрадиционной деятельности – ясновидящим, хиромантам, нумерологам – надо идти тогда, когда уже неможется и ваша проблема мешает жить.

ЕЩЕ СОВЕТ

Многие наши занятия каким-то образом связаны с цифрами, со счётом. Например, когда мы делаем зарядку, выполняя несколько раз упражнение.

Если вы хотите, чтобы в вас было больше энергии, нужно стараться повторять действия нечетное количество раз. К примеру, пройти нечетное число шагов и метров. А если вам нужно, чтобы всё успокоилось, повторяйте действия необходимо четное количество раз.

И про дыхание: когда желаете успокоиться, сделайте быстрый вдох и плавный выдох; а если зарядиться энергией, то, наоборот, плавный вдох и резкий выдох.

Здоровья вам и благополучия!

Нина Афанасьевна Дёмина ПРИШЛИ ИНЫЕ ВРЕМЕНА

Глобально, полагаю, не существует проблемы отцов и детей. Да, мы спорим с родителями, нарушаем установленные правила и традиции, мечтаем перевернуть мир. Это нормально для юношей «пылких, со взором горящим». И это далеко не всегда приводит к конфликтам или проблемам взаимопонимания. Чаще всего, полагаю, они возникают как следствие токсичных отношений между родителями. А если в семье умеют общаться, разговаривать, то и согласие есть.

Конечно, сегодняшние молодые – другие, они более раскованы и, может, чуть позднее принимают на свои плечи ответственность за собственную судьбу. У них другая мода, другие машины, еда, другой темп жизни. Они легко выбрасывают старые вещи, а не тащат на дачу – авось, пригодятся. Они легко залезают в кредиты и не копят на черный день, как большинство из нас.

Но ведь и мы отличались от своих родителей. На девочек в коротких юбках или мальчиков в расклешенных брюках с малиновыми вставками тоже недовольно поглядывали учителя, родители, бабушки. И мы впервые попробовали алкоголь не в 30 лет. И школьницы беременные случались. Помню свой шок, когда лет 40 назад я писала материал о беспризор-



Нина Афанасьевна Дёмина

никах, меня познакомили с 10-летним сутенером, сколотившем бригаду столь же малолетних проституток.

Позавчера молодежь бунтовала в образе хиппи, вчера эту роль играли скинхеды, готы, завтра возникнут новые лидеры и правила. Маски – разные, смысл – один: бунт. Так что глубинно все поколения одинаково стремятся покори́ть этот мир.

Да, я не понимаю и не принимаю сегодняшнего театра, ТВ с их обнаженной и матом, инсталляциями с унитазами и консервными банками, и вообще искусства, призванного лишь удивлять, а не восхищать, очищать и дарить стремление к лучшему. Ведь это мы позволили хамскому бездущию стать чуть ли не нормой. Но ведь и это пройдет. И кто-нибудь непременно создаст новую Венеру, напишет новую Мадонну и сумеет посадить яблони на Марсе...

НАГАДАЛ МНЕ ПОПУГАЙ

По гороскопу я – Дева. Конечно, читаю гороскопы, если они попадают мне на глаза. Но скорее из праздного любопытства и желания получить порцию здорового оптимизма, ведь они никогда не предсказывают плохого, рекомендации их обычно правильны, но банальны. Например: в понедельник будьте осторожны на дорогах, впрочем, и в остальные дни недели не повредит. Или: уделите особое внимание на этой неделе пожилым родственникам. А на следующей неделе не обязательно?

У моей приятельницы, живущей с семьей дочери, не складывались отношения с зятем. Однажды я ей позвонила и встревоженно говорю: «Таня, гороскоп сегодня случайно прочитала, звезды тебе в этом месяце очень не рекомендуют цепляться к близким по мелочам, иначе пустяшный повод перерастет в большой конфликт, а тебе прилетит от небесной канцелярии в первую очередь». Она прониклась и держала язычок под контролем. А в итоге и зять оказался не так плох, и отношения потеплели.

Конечно, это касается публичных гороскопов в прессе, Интернете. Но астрология – наука древняя, не одну сотню лет существует, шлифуется временем и опытом и поддерживается непреодолимым желанием людей заглянуть в будущее. Наверное, в этом есть какая-то правда. Но только в индивидуально составленных предсказаниях грамотным и опытным астрологом. Тогда и поверить можно. Вы же помните историю о вещем Олеге?..

Иван Михайлович Шихов:

К предсказаниям и гороскопам я отношусь серьёзно и обдуманно. Конечно, сказываются 20 лет работы главным редактором газеты «Тайна жизни» – издания, на страницах которого пишут о судьбоносных прогнозах и специалистах, их дающих. Я общался со многими не совсем обычными людьми, знаю, как даются предсказания, кто и для чего их дает.

Нина Афанасьевна Дёмина:

Но ведь и мы отличались от своих родителей. На девочек в коротких юбках или мальчиков в расклешенных брюках с малиновыми вставками тоже недовольно поглядывали учителя, родители, бабушки. И мы впервые попробовали алкоголь не в 30 лет. И школьницы беременные случались.

ТЯНЕТ НЕСПРОСТА В ЗАПОВЕДНЫЕ МЕСТА

В России отметили День заповедников и национальных парков

ВНУТРЕННИЙ ТУРИЗМ

Елена Зинковская

Снеуклонным ростом городов, развитием промышленности все серьезнее становится нагрузка на природу, все меньше остается «диких» уголков, не тронутых цивилизацией. В то же время все большее число россиян желают лучше узнать красоту родной страны. Как сохранить богатейшее природное наследие страны, уникальные виды флоры и фауны, обеспечить редким растениям и животным условия максимальной безопасности? И как при этом учесть запросы туристов? Для этих целей в России стали создавать особо охраняемые природные территории.

Только в Свердловской области насчитывается 536 особо охраняемых природных территорий, из них 5 – федерального значения, 507 – областного, 24 – местного значения. Вместе они занимают порядка 1500 тысяч гектаров – это 7,5 процента от всей площади области. В 2023 году из областного бюджета было направлено более 86 миллионов рублей для обновления материально-технической базы природных парков и заказников. Средства пошли на приобретение автомобилей, квадрокоптеров, фотоловушек.

О том, с какими проблемами приходится сталкиваться сотрудникам природных парков и заповедников, о перспективах развития этих территорий читайте в нашей подборке.

Развиваем науку и познавательный туризм

Михаил Федоров, директор Висимского государственного природного биосферного заповедника:

– Засушливым жарким летом 2023 года на территории Висимского заповедника пожаров не было, нам удалось предотвратить несколько возгораний на прилегающих участках, за границами охранной зоны. На них мы тренировались, пытались не допустить распространение пожара к нам.

Несмотря на сложную пожароопасную обстановку, мы работали в привычном режиме. Проведен большой объем лесоустроительных работ в заповеднике и его охранной зоне, научные сотрудники выполняли многолетние исследования по ведению летописи природы. Наверное, самый важный научный результат 2023 года – завершение работы над почвенной картой заповедника. Здесь нам помогли коллеги из Института экологии растений и животных УрПО РАН. Теперь заповедник имеет информацию о составе и строении почвенного покрова, о типах почв. Важно, что полученное описание можно рассматривать в качестве эталонных образцов почв для Среднего Урала. Благодаря партнер-



Михаил Федоров, директор Висимского государственного природного биосферного заповедника

ским отношениям с Первоуральским новотрубным заводом мы получили возможность провести генетические исследования краснокнижного вида сокола-сапсана. Приобретенные фотоловушки позволяют минимизировать вмешательство в природные процессы.

Одной из наших задач является развитие познавательного туризма. Мы приглашаем на экскурсии, мастер-классы в музей природы в Кировграде. В охранной зоне заповедника не первый год принимает туристов эколого-просветительский комплекс «Веселые горы». Здесь есть и гостевые дома, и экологическая тропа, которая уже несколько лет остается очень популярной. Ее любят и местные жители, и гости.

В конце прошлого года в рамках национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства» заповедник получил целевое финансирование. В ближайшее время в поселке Карпушиха Кировградского ГО начнет работать туристско-информационный центр. Здесь можно будет получить информацию о маршрутах, достопримечательностях, приобрести карту или сувенир, обогреться, набрать воды, оставить машину. Отсюда можно стартовать в поход выходного дня на Старик-камень или на Веселую гору, или отправиться в длительное путешествие по Большой уральской тропе на Южный или на Северный Урал – на Таганай или перевал Дятлова. С партнерской некоммерческой организацией «Лаборатория внутреннего туризма» мы второй год подряд развиваем участок межрегионального проекта «Большая уральская тропа»: установлены указатели, нанесена маркировка, запланированы работы по благоустройству мест отдыха, прокладываем новые тропы и надеемся, что это сделает наш заповедник еще более популярным.

Новая техника в помощь

Николай Калинин, директор природного парка «Оленьи ручьи»:

– Благодаря поддержке федерального и областного правительства,



Николай Калинин, директор природного парка «Оленьи ручьи»

министерства природных ресурсов и экологии мы обладаем необходимой техникой, чтобы патрулировать и контролировать ситуацию в парке, а также, когда это необходимо, активно вмешиваться, например, тушить возгорания. Их в прошлом году у нас было два. Одно небольшое, а вот во время второго огонь прошел 80 гектаров. Но благодаря оперативной работе всех служб – подключились к тушению и лесники, и МЧС, и авиалесоохрана, мы смогли вовремя его остановить, несмотря на сильный ветер. К счастью, это был низовой пожар, сгорела прошлогодняя трава и некоторые кусты, пострадало лишь небольшое количество деревьев.

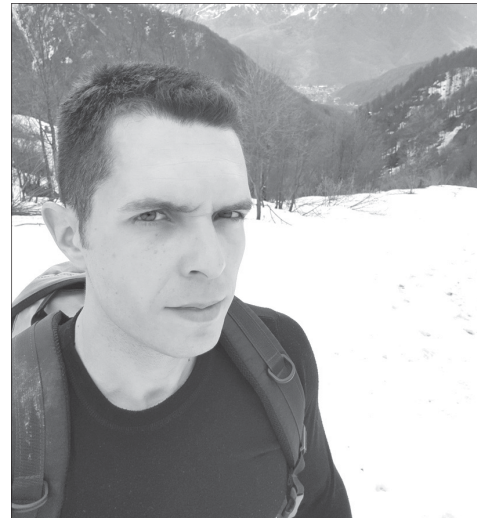
Учитывая этот опыт, мы сейчас обучаем персонал действовать более активно и грамотно, осваиваем новую технику и спецснаряжение – квадрокоптер, быстроходную лодку, лесопатрульный комплекс. Думаю, это позволит нам быстрее добираться до очагов возгорания и вовремя их гасить, если снова случится беда.

Наша основная задача – все-таки охрана природного парка, туризм – на втором месте. Тем не менее посещаемость постоянно растет, мы делаем все возможное, чтобы все желающие могли комфортно и безопасно знакомиться с достопримечательностями парка. Появились новые объекты – смотровые площадки, беседки, места стоянок, в том числе – и для маломобильных групп. В 2023 году партнеры-предприниматели открыли глэмпинг, подготовили новые средства для сплава по реке. Мы обустроили около 7 км действующих пешеходных маршрутов и развиваем новые. В этом году планируем улучшить качество покрытия тропы на левом берегу реки Серги.

Жители Тюмени приезжают к нам чаще

Александр Калинин, директор национального парка «Припышминские боры»:

– В засушливый период 2023 года у нас произошло 9 возгораний, от огня пострадало более 200 га леса. Спра-



Александр Калинин, директор национального парка «Припышминские боры»

вятся с пожарами парку помогли областное министерство природных ресурсов, отряды авиалесоохраны. В связи с изменением климата такая же проблема может возникнуть и в 2024 году. Поэтому сейчас мы занимаемся усилением материальной базы, закупаем новое оборудование, чтобы выявлять и тушить лесные пожары на ранних стадиях. Круглосуточно проводится мониторинг местности. И используются не только наблюдательные вышки, но и современные средства – беспилотные летательные аппараты, космические спутники, фиксирующие термоточки. Такой точкой могут выступать горение мусора, пал, техногенный или лесной пожар.

Несмотря на то что нашему парку уже 30 лет, это довольно крупная особо охраняемая природная территория, туристская инфраструктура здесь – одна из самых слабо развитых. «Припышминские боры» чаще посещают жители Тюменской области, ведь Тюмень к нам гораздо ближе, чем Екатеринбург. Надеюсь, что новые мероприятия, включенные в долгосрочный план рекреационного развития территории, помогут привлечь в парк и гостей из родной Свердловской области.

Очень востребованной и для местных жителей, и для иногородних туристов стала экологическая прогулка по парку. Самый популярный маршрут – экотропа «В гостях у леса», проходящая возле Талицы. Два года назад она была линейным маршрутом протяженностью около 4 километров. Мы ее продлили до 7,5 километра и закольцевали. Теперь передвигаться по тропе гораздо интереснее. В прошлом году у нас было обустроено 8 новых километров туристических троп, в 2024 году мы эту работу продолжим. Поскольку местность в парке равнинная, нет возвышенностей, мы планируем поставить орнитологические наблюдательные вышки. Они позволят дополнительно мониторить местность – нет ли где лесных пожаров, и дадут возможность туристам полюбоваться парком с высоты птичьего полета.



Дежурный по номеру
Елена Зинковская

Именно так считают большинство наших читателей, отвечая на вопрос редакции «Остерегаетесь ли вы високосного года?»

Год не страшен високосный, зря твердят, что он – несносный

Пусть все идет своим чередом

Наша давняя подписчица из Красноуфимска **Зинаида Григорьевна Попова** считает: «Високосный год – обычный, такой же, как и другие. Что заслужили, то и получим. Все зависит от Всевышнего, от погоды, и от самих людей, конечно». Ее поддерживает и **Софья Дмитриевна Левшина** из поселка Половинный, ГО Верхний Тагил: «Чтобы плохое не привлекать, нужно думать, что все будет хорошо. Каждое утро я настраиваю себя, как гитару, представляю, что новый наступивший

день будет добрым, удачным. Этому и книги помогают, читать я люблю больше, чем телевизор смотреть».

«Зачем заранее ждать чего-то плохого? – удивляется **Фаина Александровна Малышева** из села Заводоуспенское Тугулымского района. – Пусть все идет своим чередом. Подумаешь, високосный! Никого не слушаю, живу, как обычно. Сначала надо зиму длинную пережить. Соцработник мне помогает, а детушки – не очень... Но корову все равно держу, не

могу без нее. Вот натаскала дров, сейчас печку буду топить. А вечером передачи Малахова смотрю, особенно люблю «Песни от всей души». Они помогают неприятности пережить. А их в нашей жизни хватает. Газету мне принесли еще только за прошлый год, свежей еще не видела. Сотовые операторы мухлюют, деньги списывают, но никогда не выяснишь, за что. И вообще, мы уже давно ждем вас в гости. Летом обязательно приезжайте, посмотрите, как мы живем».

Много снега – к урожаю

Приглашает сотрудников редакции в гости и житель села Абрамово Сысертского района **Александр Михайлович Костарев**: «Мне все равно, какой год – високосный или нет, – говорит он. – Главное, что снега нынче много, значит, должно быть много грибов и ягод. Прошлый год тоже грибной был. Выйдешь на опушку, за полчаса ведро можно набрать – груздей, рыжиков, маслят.

Зато зимой соленые грузди и рыжики как хорошо идут! А если из Абрамовки двинуться в сторону Каменска, там и земляника, и черника, и малина, к осени брусника с клюквой поспевают. Так что вареньем мы запаслись на много лет вперед.

Наши места не только ягодами и грибами богаты. Здесь нашли много меди. Когда-то и золото мыли. До сих пор одно из урочищ так и называ-

ется – Золотые пески. В двух с половиной километрах от села – Абрамовский разрез, раньше был рудник. Потом его затопили грунтовые воды, на этом месте образовалось озеро. Вокруг него выросли сосны – очень красиво, возле воды оборудованы мостики, места для купания. Летом сюда приезжает немало отдыхающих из Сысерти и Екатеринбурга. Приезжайте и вы в наши края, не пожалеете».

Тревожимся за наших солдат

Хамигалий Хамигалиевич Хамитов из Кушвы отмечает: «Родители считали, что в високосный год всех ждут неприятности. Мне же кажется, что остерегаться его не надо, просто нормально относиться, и тогда все будет хорошо. У моего сына 29 февраля – день рождения, он очень этому рад, и мы, конечно, тоже. Ведь праздновать получается только раз в четыре года.

В марте ждем выборы. Показывают по ТВ рекламу, как пенсионеры голосуют, сидя на диване. Я считаю, что это – неуважение к власти. Раньше

выборы были большим праздником. А с этим электронным голосованием нет ли опасности, что кто-то проголосует вместо пенсионеров? А еще тревожимся очень за солдат, которые сейчас на СВО. Желая им поскорее разбить противника и вернуться домой».

«Год как год, ничего особенного, – подтверждает **Валентин Владимирович** из Лесного. – Были удачные моменты и в високосные годы, а неприятности случаются и в любое другое время, так что к високосному году отношусь без на-

пряжения. Но на душе немного неспокойно. Опасаемся за то, что происходит на границе с Украиной, переживаем за близких, особенно за тех, кто сейчас выручает, рискуя своей жизнью на СВО». **Александра Павловна** из Алапаевского района продолжает: «Живем, как обычно, вот только волнуемся, чтобы не случилась глобальная война». **Римма Владимировна** из Нижнего Тагила добавляет: «Лишь бы поскорее закончилось все в Украине. Остальное все переживем, мы – народ крепкий, старой закалки».

А не подать ли на почту в суд?

Такие намерения появляются у многих читателей, столкнувшихся с неудовлетворительной работой ведомства.

Татьяна Павловна из поселка Лубяной Березовского ГО жалуется: «В нашем поселке почты нет, сотрудники уволились. Конечно, желающих работать не будет, ведь людям практически не платят. Теперь и за пенсией приходится ездить в соседний поселок. Там выдачей пенсий занимается один человек, естественно, скапливаются очереди. Никакие финансовые операции в том отделении не ведут, ни газеты, ни журналы выписать невозможно. «Пенсионер» принесли еще только за декабрь. Считаю, что свои прямые обязанности почта не выполняет».

С такой же проблемой столкнулась и **Галина Александровна Голобородская** из поселка Монетный Березовского ГО: «Мне 95 лет. Много лет подряд я была постоянным подписчиком газеты «Пенсионер». И даже подругам ее выписывала, но нынче не смогла. Пришла на почту, чтобы оформить подписку на первое полугодие 2024 года, а у них компьютер сломался. Почтовое отделение работает теперь три дня в неделю только с 9 до 15 часов. Почтальонов нет. И пенсию не носят. Чтобы

получить пенсию, надо в очереди отстоять. Я все местные власти подняла – прежде работала и в комсомоле, и в компартии, никто к работе почты отношения не имеет, никто повлиять на ситуацию не может. Что натворили, такую структуру развалили!»

Сергей Леонидович Мелкозеров из Верхней Туры настроен решительно: «Думаю, пора писать заявление в суд о защите моих потребительских прав. Пусть возместят мне материальный ущерб и моральный вред. Ведь я неделями сижу без газеты. «Пенсионер» приносят в лучшем случае два раза в месяц. Но зачем мне ТВ-программа через четыре недели? И вообще, меня лишают общения, обсуждения насущных вопросов. Газеты нет – чего-то не хватает. А ведь машины почтовые приходят в отделение каждый день. Так почему же нам ни газеты, ни квитанции не носят? Пришел на почту, чтобы это выяснить, почтальоны смотрят на меня и заявляют: «А нам мало платят!». Но ведь я свои деньги уже заплатил за то, чтобы мне газету приносили вовремя. И в этом не високосный год виноват, и не какой-то трюгградный Меркурий. Все эти отговорки нужны лишь для того, чтобы задурить обывателям головы».

СТАТИСТИКА

35 позвонили дежурному по номеру из Асбеста, Верхней Туры и Верхнего Тагила, Екатеринбург, Красноуфимска, Каменска-Уральского, Камышлова, Кушвы, Лесного, Нижнего Тагила, Серова, Алапаевского, Березовского, Ирбитского, Пышминского, Сысертского, Тугулымского районов.

Добрых дел много не бывает

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Яков Никифоров, г. Каменск-Уральский

Наша ветеранская организация провела очередную встречу с бывшими малолетними узниками фашистских концлагерей, жителями блокадного Ленинграда и их родственниками. Встреча была очень теплой, доброй.

К нам в гости приехали представители Свердловской региональной общественной организации «Добровольческое движение «Дорогами Добра», с которыми у нас сложились дружеские отношения.

Веселое настроение, накрытый «чайный стол», душевные пожелания привнесли в атмосферу встречи эмоциональный подъем, желание ветеранов общаться, рассказывать о

запомнившихся событиях ушедшего года, делиться важным.

Координаторы социальных проектов добровольческое движение «Дорогами Добра» Екатерина Маленкина и Влада Алексеева рассказали о работе организации с ветеранами Великой Отечественной войны – бывшими малолетними узниками фашистских концлагерей и жителями блокадного Ленинграда. Делясь своим опытом, мы с удовлетворением отметили, что в нашей работе много общего: поддержка здоровья ветеранов, организация их

общения и досуга, удовлетворение бытовых потребностей, оказание материальной помощи и волонтерского сопровождения. А главное – внимание, доброта и забота о людях с непростой судьбой.

Каждый из нас, как в детстве, загадывает желания и верит в то, что они непременно сбудутся! Очень хочется, чтобы так и случилось в каждом доме, в каждой семье, у каждого человека! Хочется, чтобы наш мир стал лучше и добрее! Чтобы в каждом доме был достаток, а в семье царил мир и любовь!

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, 00.00, 00.45, 01.30, 02.15, 03.05, 03.55 ПОДКАСТ. ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+

НТВ

04.50 Т/С «УГРО» 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, 16.20 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+
08.30 ВСЁ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 16.50, 20.25 НОВОСТИ
09.05, 20.30, 23.45, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

07.30 ЧЁРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 12+
08.10 Д/С «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 12+
08.25 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 12+
08.55 Х/Ф «ЕГЕРЬ», «УЧИТЕЛЬ СЛОВЕСНОСТИ» 12+

Домашний D

06.30, 06.05 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.20 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
08.50 ВЫЖИТЬ В САМАРКАНДЕ 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Т/С «САШАТАНЯ» 16+

ЗВЕЗДА

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

ТВ Центр Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 Х/Ф «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ» 16+
08.45 Х/Ф «АКАДЕМИЯ» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 13.00 СТРАШНО. ИНТЕРЕСНО 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 14.05, 20.00 НАВИГАТОР 12+

5 канал 5

06.00, 08.30, 12.30 Т/С «ЛЕНИНГРАД, 46» 16+
07.55 ЗНАНИЕ - СИЛА 0+
08.00, 12.00, 16.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 00.15, 02.40 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ

05.00, 07.30, 14.30, 18.00, 21.00, 23.30, 02.30, 03.00, 04.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

СТС

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

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.45 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.15, 08.45, 17.15, 17.45, 18.15, 19.00 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, 30 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

04.50 Т/С «УГРО» 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, 16.20 ЛИГА В ЛИЦАХ 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00, 12.00, 14.55, 16.50 НОВОСТИ
09.05, 16.55, 20.15, 23.15, 02.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 12+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 12+
07.30, 15.20 Д/Ф «АКРОПОЛЬ» 12+

Домашний D

06.30, 06.05 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00 Т/С «САШАТАНЯ» 16+

ЗВЕЗДА

05.20, 13.55, 17.05, 03.00 Т/С «ПЕСВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2» 16+

ТВ Центр Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «АКАДЕМИЯ» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 12.05, 17.00, 19.15, 02.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+

5 канал 5

05.45 Х/Ф «ГЕНИЙ» 16+
07.20 СТРАНА СОВЕТОВ 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, 01.30, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/С «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00, 17.15, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ПРОТИВ ВСЕХ» 16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.45 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.15, 08.45, 17.15, 17.45, 18.15, 19.00 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+

РЕН ТВ

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

КАК ПОДПИСАТЬСЯ НА «ПЕНСИОНЕР» С ПОМОЩЬЮ СМАРТФОНА

ИНСТРУКЦИЯ

Редакция «Пенсионера»

«В этом году столкнулся с трудностями при получении газеты «до востребования» из-за больших очередей в нашем почтовом отделении в Екатеринбурге. Пришлось осваивать новые технологии и оформлять подписку по QR-коду. Оказалось, это не сложно, но есть свои тонкости. Сразу подумал: почему бы в розыгрыш призов среди подписчиков не включить недорогие смартфоны для выхода в Интернет и в газете пошагово описать процесс подписки по QR-коду?»

Валерий Порошин, г. Екатеринбург.

По поводу розыгрыша смартфонов мы обещаем подумать, а вот пошаговую инструкцию подписки по QR-коду с удовольствием печатаем.

Чтобы подписаться на «Пенсионер», не выходя из дома, вам понадобится смартфон. Главное, чтобы в нем был выход в Интернет на хорошей скорости и имелся сканер – программа, которая может считывать различные штрих- и QR-коды.

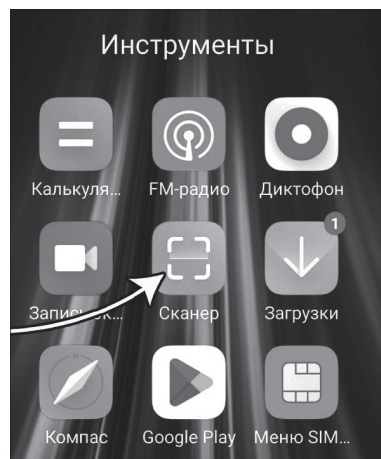


рисунок 1

1. Находим на смартфоне и активируем программу **СКАНЕР** (рисунок 1). Если она изначально не установлена, ее нужно скачать из Интернета (для обычных смартфонов – в **google play market**, для айфонов – в **App Store**).

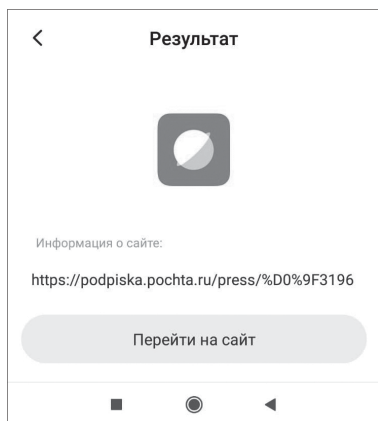


рисунок 2

2. Наводим камеру смартфона на представленный здесь QR-код, он также размещен на последней странице в каждом номере «Пенсионера», совмещаем рамку сканера с QR-кодом. Как только QR-код попадет в рамку, смартфон автоматически прочтает его и предложит перейти на сайт (рисунок 2). Жмем «Перейти на сайт» и попадаем на страницу «Подписки на издания» (рисунок 3).

3. На этой страничке вы можете просмотреть краткую информацию о газете и оформить подписку. Спускаемся вниз к разделу «Оформление покупки», по умолчанию в нем выбрана опция «Купить себе», выбираем вид доставки: на адрес, до востребования или на абонентский ящик (рисунок 4).



Пенсионер
Пенсионер

рисунок 3

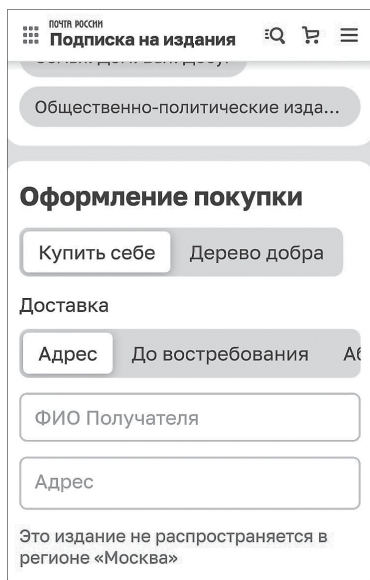


рисунок 4

4. Коснитесь окошка «ФИО Получателя», под ним появится клавиатура, с помощью которой вы набираете свои фамилию, имя, отчество. Затем таким же образом, коснувшись окошка «Адрес», – свой адрес (рисунок 5).

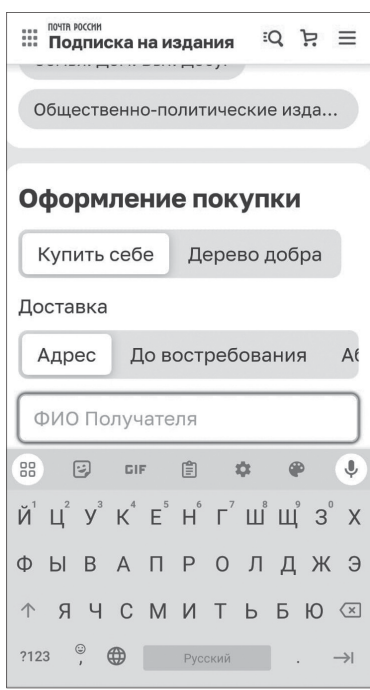


рисунок 5

5. После этого еще раз касаемся экрана, вместо клавиатуры появляются месяцы подписки соответствующего полугодия 2024 года в виде

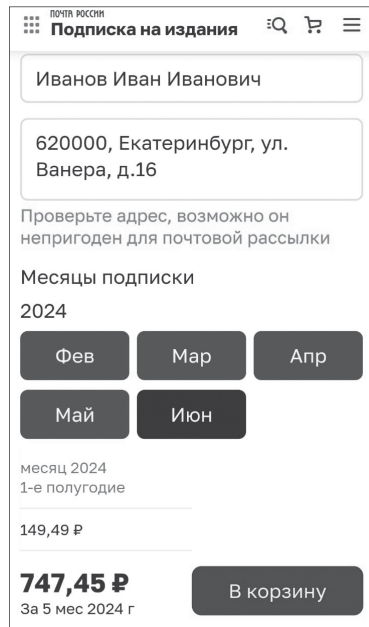


рисунок 6

кнопки. По умолчанию активированы все месяцы полугодия (рисунок 6). Касаясь кнопку, можно деактивировать тот или иной месяц (рисунок 7). Ниже автоматически отобразится сумма, которую нужно уплатить.

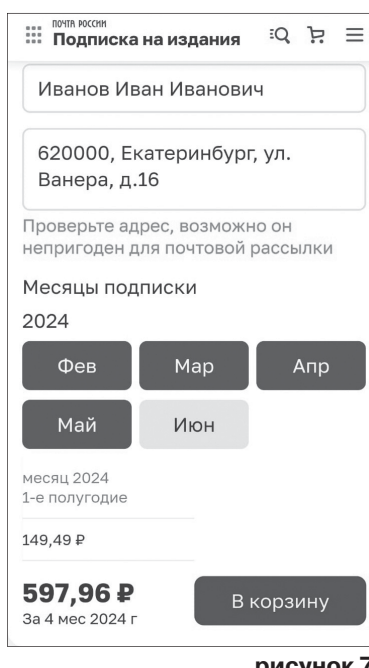


рисунок 7

6. Выбрав период подписки, касаемся кнопки «В корзину». Если все сделано правильно, вы увидите, что рядом со значком корзины появился красный кружок с цифрой 1.

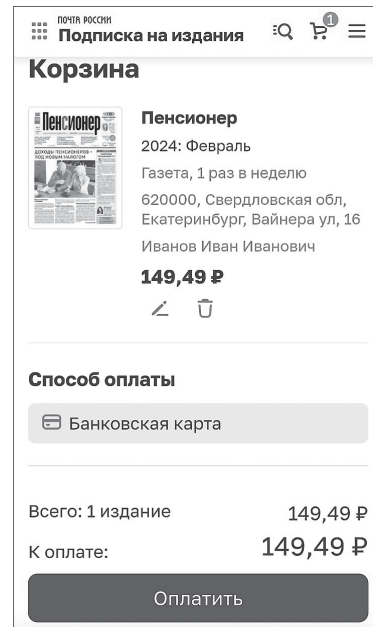


рисунок 8

7. Касаемся этого значка и переходим в раздел «Корзина» (рисунок 8). Здесь можно проверить правильность написания своего адреса, если необходимо, исправить его, коснувшись изображения карандаша. При этом вы вернетесь в окно написания адреса, вносите исправления, сохраняете их и возвращаетесь в «Корзину». **Внимание! Способ оплаты возможен только банковской картой!** (Рисунок 9).

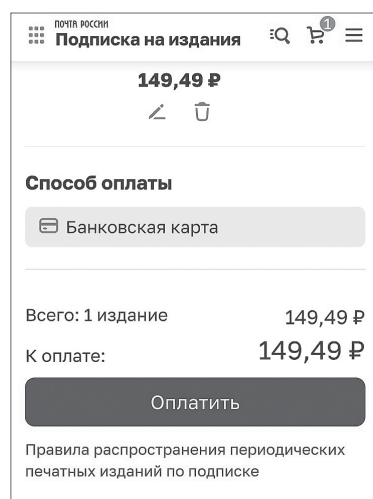


рисунок 9

8. Касаемся кнопки «Оплатить» и переходим к оплате!

«Ярса Гумба» – отличная поддержка мужских интересов!

Как повысить ЛИБИДО?

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

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

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

Ярса Гумба средство для мужчин на основе одноименного гималайского гриба.

Это полностью природный, натуральный продукт.

Легкость применения – один раз в три дня!

Самое главное, это результат, который мужчина может получить сразу.

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

Пенсионерам – существенная СКИДКА,
Каждому покупателю – гарантированный ПОДАРОК!



Как Ярса Гумба влияет на сексуальную активность?

Особенность средства для мужчин Ярса Гумба в том, что он не только точно способствует решению определенной задачи, но и комплексно воздействует на весь организм в целом. Ярса Гумба способствует увеличению полового влечения, стимулирует половую функцию и повышает либидо у мужчин и женщин.

Полезные свойства Ярса Гумба помогут вам улучшить

сексуальную жизнь и избавиться от проблем с физическим и психологическим благополучием, вызванным низким либидо. Принимая средство Ярса Гумба, мужчина открывает в себе второе дыхание. Заметно повышается качество ЛИЧНОЙ жизни, а это значит, что мужчина снова и снова может радовать женщину своими новыми возможностями!

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

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама. Свид. о пос. регистр. №77-99/11.3.У.7638.8.09 от 13.08.2009 г. ООО «СВ-СТУДИЯ». ОГРН 1185074007997 от 29.06.2018 г.

Зарядись энергией необходимых преобразований

28 января 2024 года в Центре народного искусства имени Е.П. Родыгина (бывший ДК им. Лаврова) состоится один из самых массовых фестивалей самопознания на Большом Урале.

Он собирает более полутора тысяч посетителей, сотни специалистов, знания и навыки которых выходят за рамки привычного. Участники фестиваля смогут найти ответы на волнующие вопросы, прикоснуться к мистическим граням нашей жизни, научиться раскрывать свои способности и менять жизнь к лучшему. И, конечно, получить заряд бодрости, жизненной силы от общения с теми, кто стремится к самопознанию и самосовершенствованию.

Что еще ждёт участников «Пирамиды света»?



11-й ФЕСТИВАЛЬ ВЫСШИХ СМЫСЛОВ

ПИРАМИДА СВЕТА

- Первый на Урале чемпионат трансформационных игр от ведущих игропрактиков Большого Урала.

- Концерты и познавательные лекции, спектакли, мастер-классы, презентации самых востребованных экспертов различных школ и направлений, духовных практик и школ саморазвития; оздоровительные сеансы и знакомство с интересными людьми.

- Индивидуальные консультации, которые проводят астрологи, психологи, нумерологи, хироманты, целители, ясно-видящие, гипнотерапевты, специалисты по семейным отношениям и дизайну человека, тарологи, хирологи, коучи, сомнологи и

другие мастера. Они помогут вам получить ответы на самые волнующие вопросы.

Яркие эмоции и впечатления подарит участникам выставка-ярмарка, которая развернется на фестивале. На ней будет представлен широкий выбор эксклюзивных товаров для саморазвития, здоровья, домашнего обихода. Посетители ярмарки смогут приобрести сувениры из разных стран, с мест силы, различные обереги, эзотерические символы и талисманы, книги, гармонирующие картины. Многие из них помогают человеку в реализации его способностей.

Поддерживать здоровье и находиться

в хорошей физической форме позволяют экологически чистые продукты и деликатесы со всех уголков России: мед и продукты пчеловодства, сборы лекарственных трав, натуральные бальзамы и травяные чаи с Алтая. Удивительные по красоте и технике работы мастеров народных промыслов и ремесел станут прекрасным украшением вашего интерьера, оригинальным и душевным подарком для ваших близких.

Фестиваль состоится 28 января по адресу:

г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 23, Уральский центр народного искусства им. Е.П. Родыгина (ДК им. Лаврова).

Начало в 10 часов.

Получить дополнительную информацию, записаться на бесплатные мастер-классы, забронировать экспресс-приёмы и получить билеты на выступления можно по телефону:

+ 7 904-989-44-67.



Реклама. ООО Истоки. erid:LjN8K1FPT

УХУДШАЕТСЯ ЗРЕНИЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Зрение – одно из самых важных чувств человека, даже незначительные ухудшения значительно подрывают уровень жизни, приносят большие неудобства. А что говорить, когда зрение ухудшается настолько, что нельзя читать, плохо видно в темноте, сложно заниматься повседневными делами, трудно узнавать родных и друзей. Часто люди в этой ситуации расстраиваются, впадают в депрессию.

Но выход есть! Обратитесь в офтальмологическую клинику для выяснения ухудшения остроты зрения. Часто причиной является катаракта.

Катаракта – заболевание зрительной системы. Оно характеризуется помутнением хрусталика глаза. Именно из-за развития катаракты зрение падает и мешает жить полной жизнью.

Сегодня катаракта успешно и быстро лечится на любой стадии и в любом возрасте.

Лечение катаракты проводится методом ФЭК (факоэмульсификация катаракты). В течение 15-20 минут врач удаляет помутневший хрусталик и заменяет его на искусственный. Все манипуляции проводятся под местной анестезией каплями, госпи-



тализация не требуется. Искусственный хрусталик не требует замены и прослужит всю жизнь.

Где можно вылечить катаракту?

Федеральная сеть офтальмологических центров «Омикрон» специализируется на лечении катаракты. Наши специалисты готовы ответить на ваши вопросы, провести диагностику и лечение катаракты.

В «Омикрон» проведено более 20 тысяч операций. Высокий показатель качества услуг клиники – довольные пациенты. Пациенты отмечают высокий уровень услуг и рекомендуют клинику «Омикрон» своим друзьям и близким. Каждый третий пациент приходит по рекомендации.

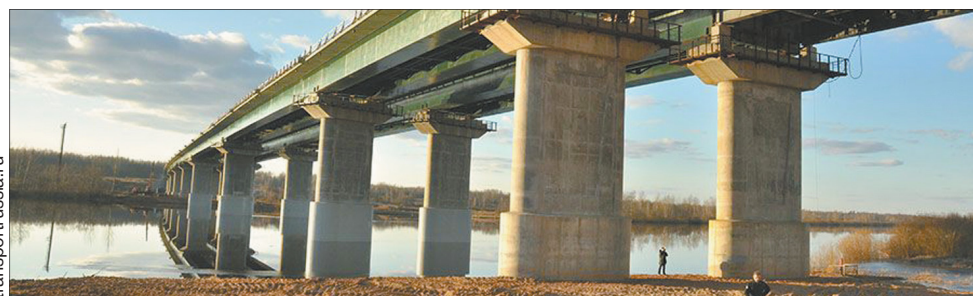
Запишитесь в клинику по телефону: **8 (343) 227-50-10.**

Адрес центра: г. Екатеринбург, ул. Тверитина, 34/3.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама. Лицензия ЛО-66-01-006613 от 31 августа 2020, ОГРН 1165476215409 ООО ОЦ «Омикрон»

Предстоящие реконструкция дорог и строительство мостов в муниципалитетах



К СВЕДЕНИЮ

Департамент информполитики

Муниципальным образованиям региона в региональном бюджете дополнительно предусмотрены свыше 793 млн рублей на развитие дорожной сети. Большая часть средств потребует на возведение и реконструкцию автодорог.

В частности, 7 муниципалитетов получат в совокупности 677 млн рублей на строительство и реконструкцию автодорог местного значения. Ещё 74 миллиона направлены на капитальный ремонт дорог, а 42,8 млн рублей – на строительство, реконструкцию и капитальный ремонт мостов в сельской местности и малых городах.

Так, **Артёмовскому** выделено почти 73 миллиона на реконструкцию улицы Энергетиков. **Верхняя Пышма** получит почти 110 миллионов на строительство улиц в районе Северный. В бюджет

Верхней Туры поступит более 251 млн рублей на продолжение реконструкции 3-километрового участка улицы Карла Маркса, включающего мост через реку Тура. **Дегтярскому** выделены 36,5 миллиона на реконструкцию участка улицы Калинина. **Сысертский ГО** получит 48 миллионов на продолжение строительства улицы Просторной.

Бюджет **Ирбита** получит 148,8 миллиона на реконструкцию части улицы Советской. Кроме того, почти 43 миллиона направлено на продолжение строительства нового моста в Ирбитском районе через реку Ляга на дороге, ведущей в село Горки. Местные жители в 2022 году обратились на «прямую линию» губернатора с просьбой отремонтировать старый мост, находящийся в предаварийном состоянии.

Камышловскому ГО направлены свыше 9 млн рублей на реконструкцию улично-дорожной сети. Почти 74 миллиона направлены Кушвинскому ГО на капитальный ремонт улицы Коммуны.



«МЫ БЫЛИ СЛИШКОМ ДОВЕРЧИВЫ»



ОТКРОВЕННО

Дарья Соколова, «Моя семья»

Аскольд Запашный – народный артист России, прославленный представитель великой династии цирковых артистов. О сложностях профессии, семье и многом другом Аскольд рассказал в интервью.

– Как вы относитесь к событиям, которые происходят сейчас в мире?

– Мне кажется, события закономерные, хотя и неожиданные для многих, в том числе – для меня. Я не рассчитывал, что всё приведёт к такому кризису. Однако это можно было предвидеть. В последнее время я путешествовал по миру и удивлялся вдруг появившейся русофобии. А когда мы планировали зарубежные гастроли, организаторы просили: «Только не под русским флагом». Я чувствовал превращение нас во врага без какой-либо причины.

С Украиной мы планировали заключить договор о гастроях в 2014 году, мой брат Эдгард накануне майдана выезжал туда для обсуждения. Однако дальнейшие события всё поменяли: «Кто не скачет, тот москаль» и тому подобное. Стало понятно: это – не просто баловство молодежи, а целая программа, нацеленная на то, чтобы сначала превратить Украину во враждебный лагерь, затем её вооружить и двигаться дальше. Тогда их остановил лишь Крым.

Сегодня нельзя не сочувствовать людям, находящимся под обстрелом. Ни один нормальный человек не желает страданий мирным жителям. Но это нельзя воспринимать как нападение «кровожадных русских», желающих уничтожить Украину, как активно пропагандируется у них. В реальности дело заключается в национальных интересах. В Донбассе у наших границ за восемь лет скопилась огромная, фактически иностранная армия, которая угрожала не только Донецку и Луганску, но и самой России.

Я стараюсь получать объективную информацию, видеть разные точки зрения. Но меня поражают цинизм и лицемерие некоторых западных руководителей, которые призывают ненавидеть всё русское. Что мы видим теперь? Агрессивную пропаганду, однобокую информацию и оголтелую русофобию. Мы были слишком доверчивы. Мы верили, что НАТО – просто отжившая своё организация. А она уже с 2014 года



tg.ru

начала всё планировать. К сожалению, ещё более доверчивы жители западных стран, которые потребляют информацию лишь из «демократических» источников. Мне кажется, сейчас очень мало людей, умеющих критически мыслить.

– Критическое восприятие и самоконтроль очень важны в вашей профессии?

– Безусловно, самоконтроль важен. А ещё – сохранение здравого рассудка. Этому нужно долго учиться – не паниковать, нести ответственность за партнёров, в том числе – четвероногих. Если хищник пытается напасть, ты должен сделать всё, чтобы этого не допустить. Дрессировка основана на терпении. Тигры и львы – как маленькие дети, которые иногда тоже бывают агрессивны. И здесь тебе не должен отказывать здравый смысл.

– У вас подрастают две дочки. С малых лет они выступают в представлениях. Какими качествами должны обладать дети, чтобы стать цирковыми артистами?

– В первую очередь – трудолюбием. Вторых, любовью к своему делу. В-третьих, терпением. Это всё образует стержень, который позволяет ребёнку стать достойным представителем нашей династии.

– Когда у вас выдаётся выходной, чему вы его посвящаете?

– У меня редко бывают выходные. В основном я доделываю то, что не успел сделать в рабочие дни. Либо активно отдыхаю – хоккей, сёрфинг. Также люблю ходить в кино. Вообще, моё главное место отдыха – компьютер.

– Не хотите завести домашнего тигра, как ваш брат?

– У Эдгарда не было домашнего тигра в прямом понимании. Тигр Мартин – это не питомец вроде кошки или собаки. Это уникальный тигр, который появился в нашей цирковой семье. Определённое время он действительно провёл в доме брата. Но даже маленький тигрёнок слишком деструктивен, чтобы содержать его дома. Находиться с ним рядом двадцать четыре часа в сутки опасно, тигр по природе – убийца, которому нравится ломать, грызть, портить. Его нельзя держать в квартире. Так что история с Мартином была лишь небольшим баловством. Его приводили домой к брату, чтобы сделать фотосессию. На снимках всё выглядит эффектно, но представьте: туша под 200 килограммов ходит по вашему дому, виляет хвостом, сносит вазы, сдирает шторы... Дом через сутки превратится в хлев. Тем, кто хочет завести себе хищника, кажется, что это экзотично и прикольно, но на самом деле это лишь понты.

– Сколько лет вы в браке? Какими словами вы могли бы описать свою вторую половину?

– Мы живём с супругой более 15 лет. Это

– моя единомышленница и, действительно, вторая половина. Элен – честный человек. Она заботливая, домашняя, по специальности врач. Выполняет обязанности хранительницы очага, но она – очень любознательный человек, у неё широкие интересы. Что касается рецепта счастливого брака, то я его не знаю. И вообще не понимаю людей, которые учат других, как жить. Учат, а сами не соблюдают свои же правила. В общем, насчёт семейного счастья скажу банально: всё дело – в уважении.

– С юных лет вы гастролировали с родителями в Китае. Какие воспоминания храните в памяти?

– Как раз то время, когда мы с братом стали юношами, пришлось на «китайский период». Азиатская культура и менталитет оказали на меня большое влияние. Китайцы – другие. Отличие в менталитете позитивно сказалось на моём мировоззрении, в раннем возрасте я стал понимать, что люди бывают разные, в некоторых вещах даже имеют диаметрально противоположные взгляды. В отрочестве я понял, что это надо уважать и принимать. Моей первой девушкой была китайка. Здесь сошлись сразу два момента формирования личности: я одновременно стал узнавать противоположный пол и человека другой расы. Для китайцев мы, европейцы, тоже любопытны, они очень стремятся узнать нашу культуру и понять наш взгляд на вещи.

– В Поднебесной специально для выступления Запашных построили летний цирк. Нет ли у вас подобных планов? К примеру, парк для взрослых и детей?

– Я с годами всё больше становлюсь реалистом. В Китае это – нечто среднее между сафари-парком и зоопарком. Есть зоны, где животные сидят в больших вольерах, а рядом – выгулы, куда можно проехать на машине. В России таких парков нет, подобный формат приемлем только в тёплых регионах. Здесь нельзя быть романтиком: о, было бы круто создать у нас такие же парки! В моём представлении это звучит по-детски. Всё-таки сейчас я являюсь специалистом мирового уровня не только в цирке, но и в индустрии развлечений вообще. И понимаю, что говорить об этом всерьёз пока рано. У нас мало зон, в которых это в принципе возможно, ещё не налажена система внутреннего туризма.

– А если бы всё-таки появилась возможность, где бы вы открыли такой парк?

– В Сочи. Там есть чётко определённый туристический сезон, когда приезжают

люди и значительную часть года тепло. Ведь большинство экзотических животных – теплолюбивые.

– У вас в планах – снять фильм об отце. Расскажите об интересных моментах биографии Вальтера Запашного.

– Самое яркое событие в жизни папы – когда на него напала тигрица. Позднее выяснилось, что она вдобавок – людоед. То есть тигрицу продали как раз потому, что она убивала людей. Но даже после этого нападения папа проработал с хищниками до конца жизни. Он сумел сформулировать сложные, но интересные отношения между человеком и диким животным. Как раз об этом написана его книга «Риск, борьба, любовь», она есть в библиотеках, можно почитать. Однако, чтобы об отце снимать кино, необходимо подробно познакомиться с этой индустрией. А моё жизненное кредо – всегда работать качественно. Так что хочу сначала изучить незнакомую территорию, на которую мы заходим.

– Далеко не каждый знает, что вы пробовали свои силы в литературе...

– Когда я писал первую книгу, в цирке мы проводили эксперимент. Возрождали некогда популярный жанр цирковой пантомимы. Это тематические спектакли, которые существовали в советское время. Мы решили выйти за рамки циркового здания и впервые показать свой спектакль в Лужниках на малой спортивной арене. Я начал заниматься разработкой сценария и понял, что мне хочется рассказать больше, чем можно показать на манеже. Если сделать слишком мудрёный сюжет, аудитория может просто отвернуться, ведь многие приходят на развлекательное представление, а не для того, чтобы следить за драматургическими хитросплетениями. И на фоне создания нового спектакля мы решили выпустить книгу за моим авторством. Брат немножко помогал, но это – моя работа как автора сценария и режиссёра. Написаны две книги: «Камелот. Осколки легенд» и «Наместник богов».

– Вас с братом часто воспринимают как единое целое. Не возникают мысли уйти в сольное творчество?

– Ни в коем случае. Я всегда вспоминаю слова отца: «Ребята, ваша сила – в единстве!» Брат меня дополняет. Все мои недостатки он покрывает, и наоборот. Эдгард – человек, на которого я могу положиться, он всегда за меня вступится, спасёт мою жизнь, я сделаю то же самое для него. Все родные – мама, брат и другие родственники – это большое счастье, его нужно ценить.



dzien.ru

Аскольд и Эдгард Запашные в детстве



Семья Аскольда Запашного

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатьева



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

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ. Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Здоровый глаз Катаракта

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

СКИДКА 20%
на хирургию катаракты!

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

Медлицензия №ЛО41-01021-66/00358956

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т. 8-950-65-81-391
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**
- Продам полное собрание сочинений Чехова, 15 т., фантастику, детективы, справочники по ремонту квартир, по садоводству, иностранным языкам, кулинарии, медицине. Недорого. Тел.: 8-919-369-04-18
- Продам овощную ячейку в овощехранилище; противопролежневый матрас с компрессором. Тел.: 8-982-664-00-72
- Куплю зем. участок недалеко от города для строительства дома. Тел.: 8-902-150-27-04
- Продам книги по садоводству и огородничеству, российские детективы. Недорого. Тел.: 8-912-681-11-82

Только для пенсионеров

Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

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

Для участия в розыгрыше призов среди подписчиков I 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)

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
- Скромный парень, 2-я гр. инвалидности, из Екатеринбурга (Академ. р-н). Ищу девушку для общения и дружбы, можно с инвалидностью, до 40 лет, желателен из Екатеринбурга. Тел.: 8-950-209-54-39
- Ищу женщину для с/о, из с/м, до 60 лет. Возможен переезд ко мне или к вам. Тел.: 8-912-240-48-81

С днём рождения!

В сердце пусть сияет радость,
Жизнь к победам вдохновит
И большой успех приманит,
И мечты осуществит!

Сегодня поздравления от газеты «Пенсионер» принимают

85 лет
Нина Николаевна ИВАНЦОВА,
Екатеринбург
Мargarита Георгиевна СМЕРНОВА,
Нижний Тагил

75 лет
Людмила Александровна КУЗЕВАНОВА,
Ирбитский район
Людмила Ивановна ЮЖАНИНА,
Североуральск

65 лет
Татьяна Ивановна РЫБИНА,
Екатеринбург

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Иван Васильевич АТМАЙКИН,
Нижний Тагил
Валентина Константиновна БУГАЕВА,
Екатеринбург
Раиса Александровна КОНОВАЛОВА,
Ирбитский район
Margarita Федоровна КУРГАЕВА,
Невьянск
Людмила Михайловна ПОТАПОВА,
Екатеринбург
Клавдия Михайловна СПИРИНА,
Екатеринбург
Евгения Арсентьевна ЧИРКОВА,
Богданович
Валентина Афанасьевна ШКОДИЧ,
Нижняя Салда
Нина Михайловна ШУШАРИНА,
Новоуральск
Нина Георгиевна ЩЕПЕЛИНА,
Талица
Юлия Осиповна ЩЕПОЧКИНА,
Красноуфимск

- Приглашаю аккомпаниаторов для концерта. Оперный голос, эстрада, классика. Тел.: 8-950-639-74-80
- Продам нитки мулине, нитки для шитья, для всех видов машин. Звонить с 10 до 21 ч. Тел.: 8-908-919-95-07
- Продам раскладушку новую, 5 т. р., баян в футляре, «Малыш», 5 т. р. алюминиевую ступку, 2 т. р.; лопату для уборки снега, нержавейка, широкая, 3 т. р. Тел.: 8-950-209-54-39
- Продам энциклопедический словарь по географии, 760 стр.; большой русско-польский словарь, 2 т., 65 тыс. слов, 1970 г. вып.; книги для чтения на польском языке. Тел.: 8-912-206-73-27
- Продам салатник хрустальный, новый; фужеры, бирюзовые с позолотой. Тел.: 8-343-223-13-21
- Продается новый кожаный чемодан, пр-во Румыния, 53x76x18 см, желтый, для крупногабаритных вещей. Тел.: 8-343-375-06-38
- Продам прикроватную тумбочку, 300 р., машину сверлильную, интерскол, 800 р.; шапку норковую, р-р 56, женскую, 700 р.; электроплиту, 2 конфорки, синтет. коврик, 60x70. Тел.: 8-904-547-01-34
- Продам шубу жен., норка черная, р-р 50, 5 т. р.; шапку, р-р 56, норка черная; костюм, плащ, кофты; ковры, 2x3м, на стены и на пол. Тел.: 8-343-976-00-32
- Продам пуховые шали и кофты. Тел.: 8-952-725-52-39
- Продам 3 участка по 5 га. До участков дорога асфальтированная, есть электричество. Шалинский р-н, на берегу р. Чусовой. Тел.: 8-904-168-66-19
- Продам новый вертикальный пылесос, телевизор «Самсунг», недорого. Две черные и одну белую юбку. Тел.: 8-950-655-29-79
- Продам сервант с антресолями, цвет орех, 84x44, от мебельной стенки, в хор. сост., или всю стенку из 3-х секций. Тел.: 8-902-876-73-05
- Куплю садовый участок в СНТ, Екатеринбург. Тел: 8-922-161-83-28
- Продается односпальный диван, 4 т. р., кресло-трон, 5 т.р. Тел.: 8-904-172-96-42

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Поздравляем с 65-летием Галину Алексеевну ТИТОВУ!
С юбилеем поздравляем!
Не теряйся суе! От души тебе желаем
Быть всегда на высоте!

Совет ветеранов, д. Приданниково, Красноуфимский район

Поздравляем с 85-летием Margaritu Георгиевну СМЕРНОВУ!
Человека редкого душевного благородства, мужества и милосердия на грани самопожертвования. Много добра дала она людям, пусть же Судьбою воздастся ей за это в полной мере. Здоровья, благополучия, радости жизни, драгоценный наш человек!

Друзья, Нижний Тагил

Поздравляю с днем рождения Любовь Ивановну БАБОШИНУ из Екатеринбурга!
Море сил, здоровья, вдохновения, Никогда по жизни не грустить, Позитива, смеха, настроения, Просто верить, наслаждаться, жить!

Галина Ивановна Бабинова, д. Родина Пышминского района

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00 ТРЕТИЙ ТАЙМ 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 16.50 НОВОСТИ
09.05, 18.00, 23.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 12+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 12+
07.30, 15.20 Д/Ф «ШАРТРСКИЙ СОБОР» 12+

Домашний D

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20, 04.15 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

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

ЗВЕЗДА

05.30 Т/С «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2» 16+

ТВ Центр Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.25, 11.50 Х/Ф «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АНГЕЛ» 12+

4 КАНАЛ

05.00, 05.15, 05.30, 05.45, 11.00, 11.15, 11.30, 11.45, 15.00, 15.15, 15.30, 15.45, 20.30, 20.45, 21.00, 21.15, 01.00, 01.15, 01.30, 01.45 ВНЕ ЗОНЫ 12+

5 канал

04.00, 08.00, 12.00, 16.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.10 КОНЦЕРТ РУСЛАНА ДАМИНОВА 6+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 20.00, 22.30, 01.30, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/С «МАШИНЫ СТРАШИЛКИ» 0+
08.00 Т/С «ПРОТИВ ВСЕХ» 16+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.30 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

ПЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СУББОТА, 3 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ12+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ. СБ12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

07.20 СМОТР 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 БОКС. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
10.00, 10.30, 15.10 НОВОСТИ
10.05, 19.00, 21.30, 00.00, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 12+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
07.30 Т/С «ПОРУС» 16+

Домашний D

06.30 Х/Ф «ПРИДУМАННОЕ СЧАСТЬЕ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+

ЗВЕЗДА

05.05 Х/Ф «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД» 6+

ТВ Центр Ц

05.55 Х/Ф «ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА» 12+
07.25 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+

4 КАНАЛ

05.00, 17.00, 05.30, 17.30, 06.00, 18.00, 06.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал

04.00, 04.10, 04.50, 05.30, 06.20, 07.10, 08.30, 09.25, 10.20, 11.15, 12.15, 13.10, 14.05, 14.55, 15.45, 16.40, 17.40, 18.35 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» 16+

ТНВ

06.00, 13.00, 02.30 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/С «ТРИ КОТА» 0+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
09.30 ВКУСНО С ЛЯЙСАН 16+

ПЕН ТВ

05.00, 02.35 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10, 00.50 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
07.40 ЧАСОВОЙ 12+

РОССИЯ 1

06.10, 01.30 Х/Ф «СЮРПРИЗ ДЛЯ ЛЮБИМОГО» 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+

НТВ

04.50 Т/С «УГРО» 16+
06.30 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
08.30 МАГИЯ БОЛЬШОГО СПОРТА 12+
09.00, 10.30 НОВОСТИ
09.05, 15.30, 17.55, 21.30, 00.00,

КУЛЬТУРА К

06.30 М/Ф «ЛИСА И ВОЛК», «КОШКИН ДОМ», «КОТЁНОК ПО ИМЕНИ ГАВ» 12+
08.05 Т/С «ПОРУС» 16+
09.05 ТАИНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 12+

Домашний

06.30, 02.25 Т/С «КУРОРТ ЦВЕТА ХАКИ» 16+
06.50 Х/Ф «НЕ ОТРЕКАЮТСЯ ЛЮБЯ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
09.00, 10.00, 11.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

05.35 Х/Ф «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» 12+
07.10 Х/Ф «КОНТРУДАР» 12+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+

ТВ Центр

05.40 Х/Ф «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА» 12+
07.00 Х/Ф «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+
08.45 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+

4 КАНАЛ

06.00, 17.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
07.00 Д/Ф «КОЛЛЕКЦИЯ» 12+
07.30 Д/Ф «РОМАН В КАМНЕ» 12+

5 канал

04.00, 04.30, 05.20, 03.10 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+
06.15, 01.30 Х/Ф «28 ПАНФИЛОВЦЕВ» 12+

ТНВ

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

ОТВ

05.00, 05.30, 08.00, 18.00, 22.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
06.00, 09.00, 12.00, 19.00, 23.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/С «ОТЕЛЬ «У ОВЕЧЕК» 0+
07.30 УРАЛЬСКИЕ УМЕЛЬЦЫ 16+

ТВ3

06.00, 08.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.45 СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ 16+
08.00 ВКУСНО С ЛЯИСАН 16+

РЕН ТВ

05.00, 23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
07.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30 НОВОСТИ 16+

СКАНВОРД

Сканворд сетка с подсказками и изображениями. Подсказки: Ведерный балансир, Доля, часть, норма, Царь грозный, если официально, Государство в Сев. Америке, Эмоциональная усталость, Музыка в быстром темпе, Страница строя, Знак препинания в две дуги, Проем, закрытый рамой со стеклом, Тетрадошечка для заметок, Деревянная кувалда, Старая изнуренная лошадь, Нарядная пряжка, Руда по отношению к металлу, Муза - дочь Зевса и Мнемозины, Герой с хилой пяткой, Трус в компании Бывалого и Балбеса, Синька для джинсов, Аркан для ловли животных, Забор из вбитых в землю бревен, Мужской парадный костюм, Персонаж «Сорочинской ярмарки», Музыкальная оживленность, Многоголовая змея (миф.), Ввоз товаров-иноземцев, Юношеский жар, Фабрика законов в США, Он бывает квартирный, Прослушать... лекций, Требующий хлеба и зрелищ, Едкая окись, Выпуклое изображение на плоскости, Рифмовка от Шекспира, Попытка сбить цену, Английский футбольный клуб, Отклонение по фазе, Бумага, что стены украшает, Гимнастка... Кабаева, Кусочек теннисной партии, Упражнение на брусьях, Граф, министр финансов в царской России, Кружевная изморось, Беспорядочное отступление, Святослав рисовавший Гималаи, Старорусская мера длины, Поимка зверей для зоопарка, 1000 г из лексикона продавщицы, Пахарь Древней Спарты.

Ответы на сканворд, опубликованный в №3 за 2024 г. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Дитяtko. Батисфера. Чао. Краски. Азиат. Сила. Укв. Бомзе. Аполлон. Враки. Нирвана. Рагу. Киноляп. Ква. Раф. Афина. Детдом. Обсчет. Лодка. Даль. Монте. Колотун. Косой. Ороки. Трескотня. Ландо. Рак. ПО ВЕРТИКАЛИ: Аберрация. Терем. Звук. Тестер. Академик. Очистки. Инстинкт. Коала. Тон. Запал. Олеся. Ярмо. Липа. Дойл. Титул. Фок. Конь. Бакен. Ставни. Рвач. Лоо. Федор. Агитатор. Лука. Военачальник.

О профилактике депрессии, расстройств памяти – компетентно

ВРАЧ РЕКОМЕНДУЕТ

Татьяна Белоусова
Фото автора

Как сохранить свою память на долгие годы, избежать тревоги и депрессии?

Об этом рассказала врач-психиатр диспансерного отделения Психиатрической больницы №3 Екатеринбурга Лилия Муслимова.

Депрессия – это эмоциональное расстройство, которое характеризуется патологически сниженным настроением в течение более двух недель, упадком сил. Самостоятельно распознать симптомы депрессии сложно, это может сделать только специалист.

Первое в деле профилактики депрессии – нельзя отказывать себе в сне и отдыхе. Взрослый человек должен непрерывно спать не менее 8 часов в сутки. Важно сбалансированное и регулярное питание, чтобы у организма были силы жить.

Второе – не взваливать на себя непосильный труд. Всех денег не заработать, а на лечение потом придется потратить гораздо больше.

Прекрасной профилактикой депрессии является установление близ-



Лилия Муслимова, врач-психиатр

ких, доверительных отношений с собственными детьми и внуками. Разговоры по душам, общие занятия, совместный активный отдых, прогулки помогут всем оставаться эмоционально здоровыми.

Возможная спутница депрессии – тревога, отрицательно окрашенная эмоция, которая дарит нам ожидание негативных событий. Способам

профилактики тревожных состояний можно научиться на консультациях у психологов и психотерапевтов.

С годами у многих людей начинает снижаться память. Это может проявляться сначала лёгкой забывчивостью, рассеянностью, человек забывает о недавних событиях. То есть страдает краткосрочная память. Без своевременного начатого лечения начинает

страдать и долгосрочная память: постепенно могут забываться события из собственной жизни, искажаться воспоминания о близких. Далее появляются проблемы с узнаванием родственников и ориентацией в пространстве. Мы нередко слышим о пожилых людях, которые потерялись в городе и не помнят очевидных, на первый взгляд, вещей.

Рекомендации по профилактике расстройств памяти: ежедневное чтение новых текстов, желательно длинных, решение кроссвордов, заучивание стихов и песен. Хорошо стимулируют работу головного мозга какие-то непривычные действия, например, путь домой по новому маршруту.

В профилактике расстройств памяти немаловажную роль играет питание, ведь в процессе запоминания задействованы сосуды головного мозга, на их состояние влияют низкий уровень холестерина, исключение алкоголя, наличие в рационе нежирного мяса – кролик, индейка, рыба, сочетание его с овощами и фруктами.

Концентрировать внимание и тренировать память помогают ведение дневника, планирование ежедневных дел в специальном ежедневнике, хранение документов в подписанных папках, стикеры-напоминания на дверях.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА



САМОЕ ВРЕМЯ НАЧАТЬ!

Чем раньше вы начнете тренировать свой главный интеллектуальный мускул – мозг, тем позже столкнетесь с негативными факторами старения в виде ослабления интеллекта, невнимательности и забывчивости, тем эффективнее вы станете справляться с любыми бытовыми задачами, будете получать удовольствие от любимых увлечений и вообще от жизни во всех ее проявлениях.

Минимум усилий – максимальный результат!

Задания, которые предлагаются для регулярных тренировок мозга, состоят из простейших упражнений и не вызовут затруднений.

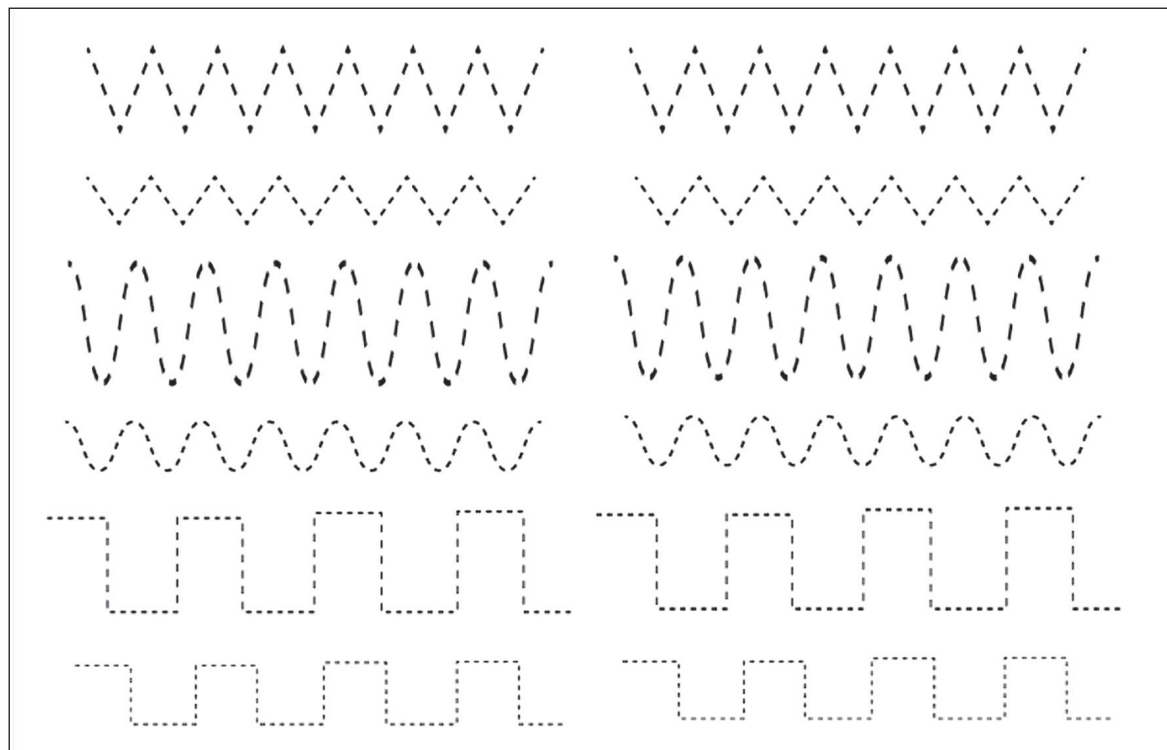
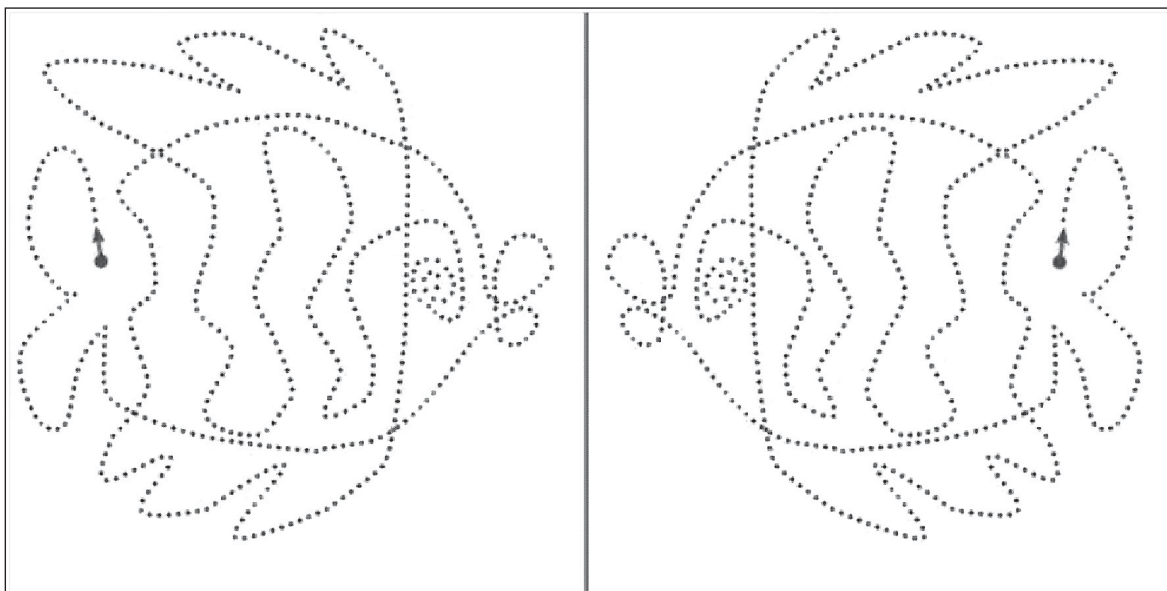
Но необходимое условие тренировки мозга состоит в его ежедневной активности. Работу лучше всего выполнять в первую половину дня.

Рисование двумя руками

Это упражнение способствует развитию межполушарного взаимодействия, которое необходимо для лучшей координированной работы мозга, а также для полноценной передачи информации между полушариями. Принцип упражнения заключается в том, чтобы обрисовывать по очертаниям рисунка двумя руками одновременно. Рисование двумя руками – путь к успеху!

Обведите рисунок по линиям. Раскрасьте его. Все делайте двумя руками одновременно.

Использованы рисунки из «Сборника упражнений для активизации мозговой деятельности»



«После 45 – холить и любить себя как снаружи, так и изнутри!»

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Наталья Березнякова
Фото предоставлено ГКБ №40,
г. Екатеринбург

Врач-акушер-гинеколог-эндокринолог, заведующая консультативно-диагностической поликлиникой ГКБ №40 Юлия Селиверстова – об обязательных профилактических мероприятиях для зрелых женщин.

– Юлия Станиславовна, есть ли такой возраст, когда женщина должна начать всерьез и систематически контролировать свое здоровье с помощью гинеколога-эндокринолога?

– Любая женщина в возрасте после 45 лет обязана посещать гинеколога-эндокринолога даже без проявления каких-либо симптомов – для профилактики онкозаболеваний. Если появились жалобы или неудовлетворительные анализы, это значит, что болезнь уже началась. Уже поздно что-то профилировать...

– **Есть ли обследования, которые необходимо проводить, что называется, по расписанию?**

– Конечно. И в разном возрасте их кратность разная. Самый показательный анализ – онкоцитология. Это специальный лабораторный анализ, который с высокой точностью позволяет установить онкологические заболевания шейки матки. Исследование показывает наличие или отсут-



Юлия Станиславовна Селиверстова, акушер-гинеколог-эндокринолог

ствие раковых и предраковых клеток, выявляет опасное заболевание на ранней стадии. Женщинам после 45 лет онкоцитология рекомендована один раз в 2 года, после 55 лет – один раз в 3 года. И с возрастом это обследование забывать нельзя.

Даже если жалоб нет, всем женщинам один раз в 2 года следует проходить маммографию и УЗИ молочной железы. Это не одно и то же. Каждый вид диагностики дает разную информацию для специалиста. Конечно, нужно проверять себя и на остеопороз, проходить денситометрию. Это такой специальный метод диагностики плотности и оценки вероятности переломов костной ткани. Измеряется ряд параметров: уровень кальция,

плотность и структура, толщина поверхностного слоя костей. После 50 лет здоровой женщине следует проходить денситометрию ежегодно, после 60 лет – 1 раз в 2 года.

После 45 лет, после начала климакса и снижения гормонального фона, женщинам стоит подобрать заместительную терапию у гинеколога. Без такой профилактики возрастают риски инсультов и инфарктов.

– **Есть ли что-то специфическое в программе профилактики для женщин, живущих на Урале?**

– Да, уральцы в зоне риска по гипотиреозу. Значит, обогащенная йодом соль, морская капуста, морепродукты в рационе обязательны. Желателен и витамин Д3. Он предотвра-

щает развитие онкологии и сахарного диабета.

Почему-то многие после 55 лет переходят на каши, считая их правильной едой в этом возрасте. Но каши недостаточно для полноценного питания. Необходимы белки – мясо, рыба. Обычный человек к 60 годам обязательно сталкивается с мышечной слабостью. Мышечный корсет, который поддерживает позвоночник, слабеет, отсюда – заболевания суставов и другие болезни. Для поддержки мышц употребляем белок обязательно! Очень полезны яйца. Раньше говорили, что старшему поколению нужно яйца есть реже, якобы из-за них будет высокий холестерин. Теперь спорная гипотеза опровергнута. Этот уникальный продукт

реабилитирован и полезен в любом возрасте.

– **Женщинам после 60 лет как сохранить свое здоровье, есть ли практические советы?**

– Раз в полгода следует сдавать кровь на наличие дефицитов витаминов В12, Д3 и восполнять то, чего не хватает. Допустим, боли в суставах, пояснице, слабость указывают на недостаток витаминов группы В. Многие недомогания можно скорректировать, своевременно сдавая развернутый анализ крови. Второе: обязательно наладить полноценное питание с белком. А главное – движение, движение и движение.

– **Ваше отношение к сексу в пожилом возрасте...**

– Это нужно и важно, секс продлевает жизнь, повышает ее качество. Но есть свои нюансы половой жизни в зрелом возрасте. Прежде всего, нормальной половой жизни мешают сухость влагалища. Сегодня это – беда поправимая, любой гинеколог поможет подобрать препарат, поддерживающий флору влагалища. Параллельно идет профилактика таких неприятных заболеваний, как цистит, атрофический кольпит. Когда яичник «ушел на пенсию», помогут только ваша собственная воля, выполнение рекомендаций специалистов и...любовь к себе. Всемирная организация здравоохранения считает старостью период после 74 лет. До этого у всех, а у кого-то – и позже, – активный возраст, который нужно использовать во благо себе.

В ТЕМУ

Н.Н. Потапов, главный внештатный специалист по гинекологии министерства здравоохранения Свердловской области:

– Желание любить и быть любимым присуще человеку в любом возрасте. Но анатомия и физиология мужского и женского организмов отличаются. Мужчина может продолжать род до весьма почтенного возраста. Воздержание, застойные явления в мужских половых органах способны привести к серьезным заболеваниям. Поэтому в норме активная половая жизнь дважды в неделю принесет мужчине не только душевную и физическую радость, но и поможет сберечь здоровье. Что касается женщин, то здесь все обстоит несколько иначе. Не раз сталкивался со стереотипом в мышлении женщин, которые считают: если с наступлением определенного



Николай Николаевич Потапов, главный внештатный специалист по гинекологии министерства здравоохранения Свердловской области

возраста у нее не будет физической близости с мужчиной, у нее начнутся проблемы со здоровьем. И ищут отпущений лишь для этого. На самом

деле у женщины в менопаузе, когда запрос на репродуктивную функцию организма завершился, на первый план выходит психология, а не физическая потребность. Поэтому я бы предостерег от подобного зрелых дам, ищущих, прежде всего, секса, и предложил бы им думать о том, как выстроить с мужчиной долговременные отношения, чтобы быть друг другу опорой с течением лет. Если удастся найти близкого духовно человека, интимная сторона вопроса тоже обязательно наладится.

К половой жизни в зрелом возрасте должны быть здоровый интерес и взвешенное отношение. Табу на интимную сторону нет, но необходимо принимать в расчет психологическое состояние партнера: он волнуется, особенно если отношения – новые, боится неудачи. Не стоит спешить с близостью, лучше сначала выстроить доверительные отношения, узнать человека как личность. И если обе

стороны воспринимают интимные отношения адекватно, тогда и физические контакты будут желанными и гармоничными, тогда такой союз будет обоим в радость.

Не нужно забывать о необходимости периодических осмотров у гинеколога по поводу онкозаболеваний. Гинекологические новообразования – вещь коварная. Они могут себя никак не проявлять до поздних стадий, когда помочь пациентке достаточно сложно. И жалоб у нее долгое время может не быть. Поэтому нужно обязательно ежегодно проверяться по этому поводу у врача. Сейчас такое обследование включено в программу диспансеризации, есть возможность побывать у «женского» врача наряду с прочими специалистами. Это – инвестиция в собственное будущее, в профилактику онкологии. А если есть какие-то жалобы, затягивать с визитом к гинекологу вообще недопустимо.

Куриные сердечки с фасолью и грибами

ВКУСНО ПОЕДИМ!

Здоровое-питание.рф

ПОТРЕБУЕТСЯ: для маринада – соевый соус 5 ст. ложек, чеснок 3 зубка, перец черный молотый 0,5 ч. ложки, прованские травы 1 ст. ложка, паприка сладкая 1 ст. ложка; а также масло растительное 2 ст. ложки, крахмал 1 ст. ложка, лавровый лист 2 шт., морковь сухая 100 г, лук репчатый 1 шт., морковь 1 шт., грибы (шампиньоны или вешенки) 200 г, сердечки куриные 400 г, вода 1 стакан, сок томатный 1 стакан.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: замочить фасоль на 4 часа, затем отварить в течение 1,5 часа.

Сердечки разрезать пополам, промыть. Приготовить маринад из смеси соевого соуса, раздавленного чеснока, черного перца, паприки, прованских

трав. Замариновать подготовленные сердечки на час.

Почистить овощи. Лук нарезать кубиками, морковь – соломкой, грибы – крупными ломтиками. На сковороду налить растительное масло, обжарить до прозрачности лук, добавить морковь, потом грибы. Жарить, помешивая, 10 минут.

В отдельной сковороде на сильном огне обжарить маринованные сердечки, помешивая, 10 минут.

Обжаренные сердечки соединить с фасолью, перемешать, добавить жаренку. Далее влить стакан томатного сока (можно использовать томатную пасту, разведенную водой, или кетчуп). Развести в стакане холодной воды крахмал и тоже добавить в сковороду. Закрывать крышкой и тушить на среднем огне 20 минут, затем добавить лавровые листья и тушить еще 10-15 минут. При необходимости подсолить.

Маски в бане: польза под градусом

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Полезные советы»

Многие дамы активно используют баню или сауну как импровизированный косметический кабинет, ведь разогретая и очищенная после банных процедур кожа активнее откликается на оздоровительные и омолаживающие процедуры. А в качестве косметических средств с успехом выступают доступные продукты.

Для сухой кожи. Тщательно смешайте 1 яичный желток, 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку молока. Нанесите на кожу на 15-20 минут, затем смойте теплой водой.

Для увядающей кожи. Перемешайте 3 ст. ложки жидкого меда, 3 ст. ложки водки, нанесите полученную смесь на лицо на 15-20 минут, потом смойте прохладной водой.

Против морщинок. Понадобится 200 г меда и 250 г соли. Перемешиваем мед с солью и наносим маску на кожу лица массирующими движениями. Снимаем через

10 минут и умываемся теплой водой.

Питательная. Смешайте в равных пропорциях сливки (можно взять сметану или жирное молоко) и овсяные хлопья. Хлопья предварительно необходимо замочить в воде и оставить на ночь. Наложите маску на 15-20 минут, потом смойте теплой водой.

Увлажняющая. Смешайте 1 яичный желток с 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой свежего морковного сока, можно добавить несколько капель лимонного сока. Нанесите на кожу и через 15-20 минут смойте теплой водой.

ВАЖНО! Перед нанесением любой маски необходимо проверить кожу на возможную аллергическую реакцию. Нанесите небольшое количество маски на кожу предплечья и подождите несколько минут. Если никакой реакции не последовало, маску можно наносить на лицо. Наносить следует плавными массирующими движениями, стимулируя кровообращение и активное впитывание порами кожи всех полезных «масочных» веществ.

Как защитить телефон на холоде

НА ЗАМЕТКУ

«Российская газета»

С приходом холодов пользователи часто жалуются на проблемы со смартфонами. Ухудшается работоспособность устройства, а его технические компоненты могут оказаться неисправны.

Самое слабое место современных смартфонов – аккумулятор. Если постоянно пользоваться телефоном на холоде, устройство может временно отключиться или полностью выйти из строя. На морозе ионам лития становится сложнее проходить сквозь электролит, они становятся более медлительными, скорость протекания реакции в батарее падает.

Не стоит заряжать смартфон сразу после возвращения с улицы в квартиру. Корпус телефона – еще один фактор, от которого зависит стабильность работы устройства. Алюминий и стекло

быстрее теряют тепло, чем пластик. Поэтому бюджетные модели телефона могут оказаться более морозостойкими. Кроме того, когда человек с улицы резко попадает в тепло, внутри корпуса образуется конденсат, на контактах образуется влага, что может привести к замыканию. В случаях, когда заряд смартфона на морозе почти достиг нуля, лучше дождаться, когда температура самого устройства дойдет до комнатной.

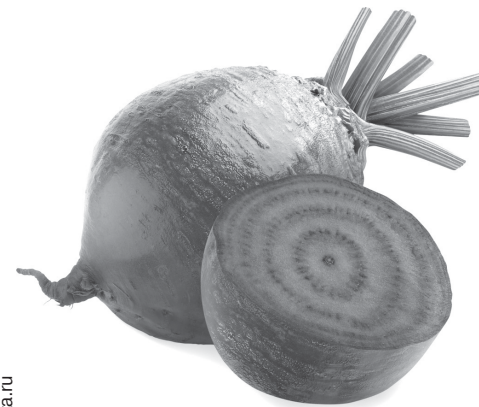
В зимнее время года из-за низкой облачности зачастую ухудшается сигнал сотовой связи. Смартфону приходится отдавать больше питания на антенну для усиления сигнала, что приводит к дополнительной нагрузке на батарею.

Но иногда есть необходимость использовать смартфон в мороз. Тогда лучше использовать гарнитуру для разговора, оставляя сам аппарат во внутреннем кармане верхней одежды. Если же нужно его достать, перед разговором желательно сначала его согреть руками.

ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕСАЖИВАТЬ СВЕКЛУ...

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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



lenta.ru

«В прошлом году замучилась со свеклой, почти вся была 2-3-ростковой. Приходилось прореживать, как морковь. Есть ли одноростковые сорта?» – с таким вопросом обратилась Людмила Федоровна Карпова из Полевского.

Семена одноростковой свеклы, конечно, есть, выбор их довольно широк. Названия некоторых говорят сами за себя: «Столовая одноростковая», «Русская односемянная», «Бордо односемянная», «Вировская односемянная». Этот список продолжают «Мона» (цилиндрической формы), «Фурор», «Хавская», «Валента», «Подзимняя», «Валентина», «Меркурий», «Солидар», «Кракус», «Ольга», «Модана», «Монокль» и другие.

У каждого опытного садовода есть излюбленные, проверенные сорта свеклы, они каждый год сажают их, даже несмотря на многоростковость. К примеру, «Египетскую» или «Цилиндру». В отличие от моркови, всходы которой не любят пересадку, свекла менее каприз-

на. Кустики всходов у нее легко делятся и быстро приживаются на новом месте.

Добросовестные производители на пакетиках с семенами указывают особенность той или иной свеклы: сколько ростков может появиться из одного зернышка. Так что обращайтесь на это внимание.

Селекционеры продолжают работать над выведением все новых сортов. В Госреестр в 2022 году внесен сорт свеклы «Генеральская». Плоды ее характеризуются отличными вкусовыми качествами, цилиндрической формой пурпурно-красного цвета и фиолетовой мякотью. Думаю, что многим понравится и раннеспелый сорт «Несравненная А-463». Обе новинки рекомендованы для выращивания на Урале.

МИКРОЗЕЛЕНЬ В КВАРТИРЕ

У Н.А. Шевелевой из Верхней Пышмы никогда не было сада, но она всегда хотела что-то выращивать. Недавно ей подарили несколько коробочек с агроватой для получения микрозелени в квартирных условиях. Но что это такое?

Увлечение микрозеленью возникло полвека назад. Вначале ее использовали только для питания космонавтов, в 1980-е годы она стала популярна и в жизни обычных людей. Исследования показали, что пищевая ценность ее в десятки раз выше той, что содержится в сформированных растениях. Ученые, изучавшие состав микроэлементов в молодой зелени сои, рукколы, зеленого горошка и некоторых видов редиса, установили, что в водном растворе намного увеличивается количество полифенолов, являющихся эффективным средством профилактики рака. Необыкновенная польза микрозелени объясняется тем, что во время прорастания клетки активно делятся, в ростках концентрируются питательные вещества.

Итак, микрозелень – это молодые проростки овощей, злаков и пряных трав в фазе семядолей и 1-2 настоящих листочков. Быстрее всех – за 6-7 дней – растут крестоцветные растения: кресс-салат, руккола, редис и редька. Проростки овса и базилика – через 2 недели. Руккола обладает орехово-горчичным привкусом, зелень подсолнечника напоминает вкус молодых семечек. Всходы кресс-салата

– острые, а брокколи и редиски имеют горьковатый вкус. Пекинская капуста, наоборот, сладкая, как и ростки гороха. Микрозелень добавляют в салаты, супы, гарниры, соусы, омлеты, ею украшают блюда из мяса, рыбы.

Получить микрозелень в домашних условиях нетрудно. Горшки и ящички найдутся в каждой семье, в качестве «почвогрунта» можно использовать ватные диски, одноразовые полотенца и даже туалетную бумагу. Достаточно намочить их, разложить поверху семена и ждать всходов. Так можно вырастить все, что угодно: лук, петрушку, кинзу, подсолнечник, кориандр, горчицу, дайкон, сою, кресс-салат, брокколи, баклажаны, люцерну, огуречную траву... Не подходят для получения микрозелени только картофель, помидоры, баклажаны и перцы, их ботва содержит ядовитое вещество солонин.

Но для получения хорошего урожая емкости с будущими проростками должны находиться в освещенном месте не менее 12 часов. Они очень чувствительны к перепадам температуры. Небольшое отклонение от нормы, и урожай пропал! Чуть похолодало, убирайте емкости с подоконника. Очень вреден перелив. Слабые корешки очень медленно поглощают влагу, застоявшаяся вода может превратить «грунт» в болото. Чрезмерный полив приводит и к образованию плесени на поверхности.

И помните: микрозелень не нуждается ни в каких видах удобрений!

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Женька»

Слова этой песни просила напечатать Нина Николаевна Ткачук из поселка Смычка Туринского района. Некогда это произведение исполняла Людмила Зыкина.

Музыка Е. Жарковского.
Стихи К. Ваншенкина.

Стоит средь лесов деревенька.
Жила там когда-то давненько,
Жила там когда-то давненько
Девчонка по имени Женька.

Мальчишечье имя носила,
Высокие травы косила...
Высокие травы косила,
Была в ней веселая сила.

Завыли стальные бураны,
Тень крыльев легла на поляны...
Тень крыльев легла на поляны,
И Женька ушла в партизаны.

В секрете была и в засаде,
Ее уважали в отряде...
Ее уважали в отряде,
Хотели представить к награде.

Висит фотография в школе:
В улыбке – ни грусти, ни боли,
В улыбке – ни грусти, ни боли...
Шестнадцать ей было, не боле.

Стоит средь лесов деревенька.
Жила там когда-то давненько,
Жила там когда-то давненько
Девчонка по имени Женька...

Сливочное масло какой жирности стоит брать в магазине?

ВОПРОС-ОТВЕТ

www.polsov.com

«Сейчас на прилавках есть масло разных производителей, разной жирности. В то же время едят, что масло – тот продукт, который чаще всего подделывают. «Химичат» с составом, жирностью. Как не ошибиться при покупке?»

Маргарита Андреевна,
г. Каменск-Уральский

Сливочное масло с массовой долей жира 82,5 % полезнее масла с жирностью 72,5 %, так утверждают диетологи. Чем выше процент жирности, тем меньше в сливочном масле содержится сыворотки. Лучшим маслом с массовой долей жира 82,5 % считается потому, что в нем всего 16% сыворотки, остальное – натуральный белок.

Масло с содержанием жира 72,5 % безопасно для здоровья, однако именно этот сорт часто подделывают. Так что при покупке можно ориентироваться на показатель жирности и как на способ избежать фальсификата.

За каменной стеной

ЖИТЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

Дзен. «Долгая дорога»

Алексеевна всю жизнь, как за каменной стеной, прожила. Муж большим начальником в области был. Везде с водителем ездил, дефициты разные им на дом доставляли, детей в школу на машине возили. А Алексеевна – дома, по хозяйству.

Учились в одном институте, там же и поженились. Пока она в декрете сидела, его пригласили на работу в райком комсомола. Так и пошел вверх по карьерной лестнице. Квартира была самая хорошая – для партийных работников специально построена. Со всеми удобствами.

Алексеевна по дому все сама делала, поэтому маленькая комната, изначально предназначенная для прислуги, была ее мастерской. Она вышивать умела, шить. Гости, когда собирались, с любопытством разглядывали её творчество. А муж гордился и повторял:

– Зачем тебе работать? Ты у меня такая умница! Ни у одного начальника жены такой нет. У тебя всегда чисто, вкусно, красиво!

Когда перестройка началась, Василий Семенович очень переживал, мол, куда-то не в ту сторону страна идет. Он хоть и верил, что еще вернется старое время, но не думал, что доживет. А когда стал свою точку зрения высказывать, ему прямо сказали: «Семеныч, ты должен о пенсии думать. Устарели твои взгляды. Отдохни в сторонке». И перевели его завхозом на хлебозавод.

Ему, правда, до пенсии пара лет оставалась. А когда время пришло, то торжественно проводили в тот же день, даже до конца месяца доработать не дали.

Семеныч со стороны смотрел, как спекулянты страну разваливают. Не выдержало сердце, внезапно умер ночью.

Осталась Алексеевна в огромной номенклатурной квартире, которую заблудливый муж успел приватизировать. И с десятком тысяч долларов, заработанным на разнице с курсом рубля. Была хозяйская хватка у мужа – партийного работника.

Дети деньги между собой поделили. Сын подался к бандитам, дочь – к «челнокам». Бизнес у дочери прогорел в 1998-м, вместе с дефолтом. А сына посадили, списав на него грехи всей группировки.

Вернувшись из заключения, сын заставил Алексеевну продать квартиру и переселил её в барак в фабричном районе. Сначала она плакала и умершего мужа проклинала за то, что ничего у нее в жизни нет – ни профессии, ни друзей. А к весне попривыкла. Пенсия, хоть и маленькая, но идет.

Стала она барак свой обустроить. Обои обветшалые содрала, стены вы-



Ольга Громова ©

ровняла, побелила известкой. Вышивки в рамках повесила. Чехлы на старую мебель сшила. Полы лаком густо покрыла, половики постелила. Так красиво получилось, что соседи заглядывали в приоткрытую дверь и восхищались.

Ободранный подъезд теперь не соответствовал её нарядной квартире, так она его разрисовала. На стенах – березки в солнечный день, а на полу – дорожки, словно настоящие.

Под окнами клумбу цветочную разбила. Мужики, которые раньше у подъезда на троих соображали, стесняться стали. Для сигарет урну поставили, скамейку новую соорудили, а возле неё – стол. Теперь там по вечерам собирались уставшие хозяйки чайку попить. Мужики пить, конечно, не перестали, но отходили подальше, чтобы не нарушать порядок, выстроенный Алексеевной.

Дети только к ней не навевались. То ли стеснялись, то ли еще по какой причине. Слышала Алексеевна, что сына старые дружки в охранный фирму пристроили. А дочь вроде как замуж за богатого человека вышла и родила дочь. «Значит, хорошо все, раз к матери не обращаются», – успокаивала себя пенсионерка. А сама смотрела старые фотографии по вечерам и плакала.

Однажды вдруг сердце у нее закололо, вышла Алексеевна к подъезду, а там девочка лет десяти ищет кого-то: «Здравствуйте, не знаете, где Анна Алексеевна живет?»

– Я – Анна Алексеевна, – ответила она, а сердце у самой в пятки ушло – неужто случилось что?

– Я – Юля, ваша внучка, – сообщила гостья.

Девчушка оказалась замечательной. Анна Алексеевна ей о семье рассказала, о муже – ее, значит, дедушке. Юля ей – о родителях, вечно занятых, и о том, как

разговор мамы и дяди Саши подслушала. Мама упрекала брата за то, что мать переселил в барак полуразрушенный. А дядя Саша в свою квартиру всяких баб водит. Тогда Юля и стала у мамы адрес бабушкин искать.

На следующий день подъехала к барак красивая машина. Мужчина вышел, одетый дорого, следом за ним – Юля и Лена.

– Мы за тобой, – заявила дочь. – Будешь с нами жить.

– Нет, Лена. Я здесь останусь, – ответила Алексеевна. – Мне сначала тяжело было, а сейчас у меня друзей много. Не хочу я, как раньше, за чьей-то спиной жить. А вы ко мне в любое время приезжайте.

Посмотрела Лена по сторонам, нос сморщила. Мол, не достойно для неё в такие места приезжать: «Мы квартиру тебе в новом доме купим».

– Бабуля здесь останется, – вступилась внучка. – А я после школы к ней приезжать буду.

– А вы, если стыдно за меня, можете, как прежде жить, – добавила Алексеевна.

– Почему стыдно? – удивился Игорь, муж Лены. – Квартира чистая и уютная. Ухоженный подъезд, нарядная клумба. У вас тут, видимо, дворник отличный.

– Какой дворник? Это все Алексеевна. А мы помогаем, – вступили в разговор соседи, из интереса у подъезда собравшиеся.

...А позже и сын приехал. К тому времени он женился, жена хотела с матерью его познакомиться. Он каялся, звал к себе. Обещал, что будет она у него, как за каменной стеной. Ни к кому Алексеевна не поехала. Хорошо, конечно, за каменной стеной жить. Но ненадежно, ведь любая стена трещину дать может.

НАШ САЙТ: газетapенсионер.pf
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

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

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

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10. Телефон: (343) 377-00-47. Отдел рекламы: 377-00-50. E-mail: ps@mediakrug.ru www.gazetapensiонер.pf
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, 23.01.2023 г. Дата производства 23.01.2023 г. Выход в свет 24.01.2023 г. Тираж 14 000 экз. Заказ 4457.

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

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

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»
по QR-коду

