

ТВ
ПРОГРАММА
с 26 февраля
по 3 марта



ПенСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 8 (1186)
21 февраля 2024 г.

Дежурный
по номеру



Мы продолжаем
практику общения
с читателями.
Какой последний фильм
вам запомнился?

Ваши звонки принимаются
с 22 по 27 февраля.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01
Елена Анатольевна
Зинковская

«БАБУШКА, ЭТО Я!»

Мошенники учат роботов говорить голосами ваших близких

Недавно в Екатеринбурге прошёл Уральский форум «Кибербезопасность в финансах». О новом направлении в сфере мошенничества, с которым мы уже начали сталкиваться и, увы, непременно столкнемся в будущем, рассказали участники форума: генеральный директор Ассоциация развития финансовой грамотности Вениамин Каганов и начальник отдела информационной безопасности компании «СёрчИнформ» Алексей Дрозд.

Не верь своим глазам и ушам

Мошенники научились использовать в своих целях нейросети – особые, сложные программы, созданные для решения интеллектуальных задач. Есть программы – художники, писатели, аналитики, чтецы, композиторы. Но в руках преступников любой полезный инструмент становится опасным.

По их команде нейросети-художники теперь могут подправить фото знакомого вам городского пейзажа так, что вы поверите, будто там случилась беда, например, пожар или ураган. Если вы не проверите информацию, то можете стать жертвой обмана и деньги, которые вы в спешке отправите на помощь пострадавшим, уйдут в карман преступника.

Эксперты отмечают, что с помощью специальных программ мошенники научились редактировать видео- и аудиозаписи. Злоумышленники могут злоупотреблять этой технологией, притворяться известными личностями и использовать мошеннические схемы с целью выманивания денег или шантажа. Есть также случаи, когда пользователь может услышать голос знакомого человека в поддельном аудиосообщении или увидеть его на поддельном видео. Впрочем, ролики все еще не идеальны, даже неспециалисты способны распознать подделку, а вот лжеголоса очень реалистичны.

«Бухгалтеру фирмы местной компании позвонила ее начальница на мобильный и попросила передать наличные из сейфа в руки курьера. Курьер тут же

подъехал, все забрал. И лишь позже выяснилось, что звонили мошенники! Голос был не просто похож, скопировали даже интонации. Такой способ выманивать деньги – уже не заморская экзотика. Сюжет известной сказки про волка и семерых козлят становится былью», – приводит пример Вениамин Каганов.

Алексей Дрозд объяснил, что доступность технологий станет поводом для мошенников перейти на физлиц. В частности, на пенсионеров. «Стоит обращать внимание на монотонность звукового ряда и «шумовую завесу», ведь любые помехи маскируют искусственность голоса. Также стоит фиксировать стилистические особенности речи, ведь даже отсутствие характерного для конкретного человека словесного «мусора» может указывать на подделку, – отмечает специалист. – Например, старая схема под условным названием «мама, я попал в аварию» сегодня может дополняться голосовыми подделками. Тут даже знающий человек может растеряться. Ведь мошенники используют эффект неожиданности, всячески «раскачивают» жертву и требуют мгновенного реагирования. Такой нажим и торопливость больше укажут на то, что на том конце провода – аферист. Когда речь идет о денежных просьбах, нужно взять за правило выдерживать паузу, обязательно перезванивать тому, от имени которого эта просьба озвучена».

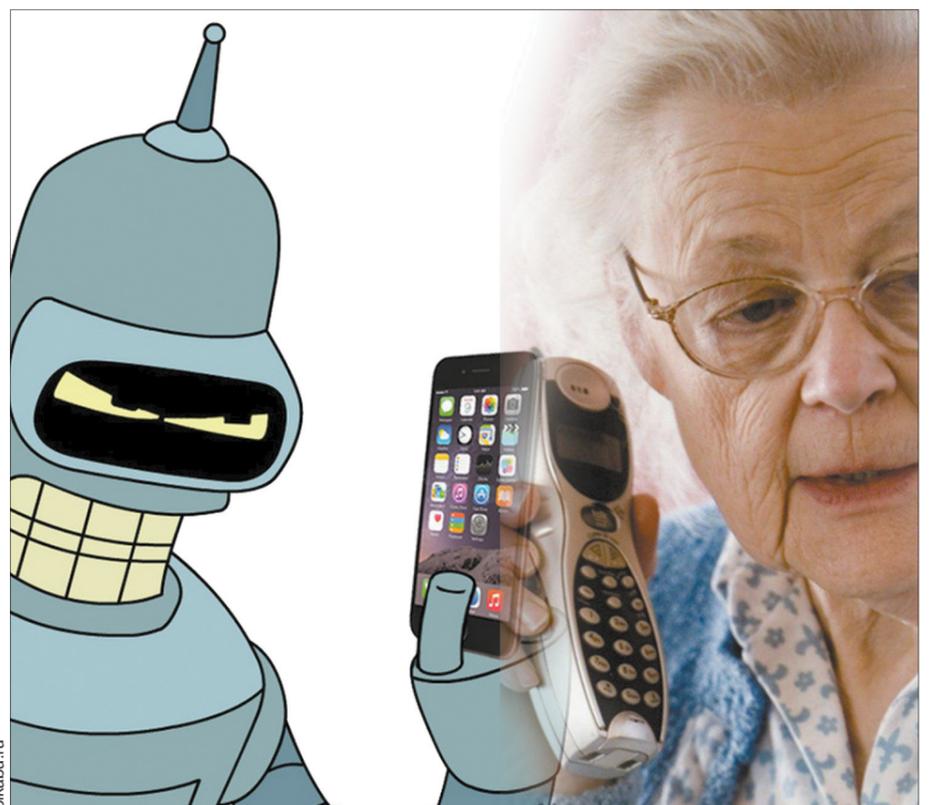
Ассоциация развития финансовой грамотности рекомендует

1. Не совершать ничего на основе голосового сообщения, прослушанного на бегу.

Некачественную подделку при должном внимании можно распознать, если вас ничто не отвлекает и вы вслушиваетесь в то, что вам говорят. Так что не торопитесь с выводами!

2. Обращайте внимание на шум. Вас должно насторожить плохое качество звука, это отвлекающий момент, ведь в тишине голос будет звучать неестественно. Иногда на протяжении разговора появляются одинаковые звуковые эффекты. Например, порыв ветра, звук отъезжающей машины, лай собаки и так – по кругу. Неестественный плач, монотонные всхлипывания тоже могут служить отвлекающим маневром и способом психологического давления на человека.

3. Обращайте внимание на инто-



нации. Неестественная монотонность голоса часто выдает подделку.

4. Обращайте внимание на произношение. Неразборчивая речь или присутствие «акцента» порой возникают при обработке голоса с помощью нейросети.

5. Обращайте внимание на стиль речи и речевые ошибки. Стиль речи может значительно отличаться от оригинала. Пока мошенники озабочены лишь звукоподражанием, не учитывая

авторский стиль говорящего.

6. Обращайте внимание, с какого номера вам звонят и приходят голосовые сообщения. Стоит оценить, на самом ли деле это телефон абонента. И если мошенники утверждают, что «я попал в аварию», нужно самому перезвонить на номер абонента. Это нередко спасает от злоумышленников, знакомый поднимает трубку и говорит, что у него все в порядке.

Мария Волкова

АНОНС



РОЗЫГРЫШ ПРИЗОВ – НА ЭКРАНЕ ТЕЛЕВИЗОРА!



Становится доброй традицией проводить розыгрыши призов среди подписчиков в эфире регионального телеканала. Вот и на этот раз все подписчики «Пенсионера» на 1-е полугодие 2024 года, которые заполнили специальные купоны и отправили их в редакцию, смогут с экрана своего телевизора наблюдать за тем, как будут определены обладатели самых главных призов нынешней подписной кампании.

ВНИМАНИЕ! 27 февраля в эфире

Областного телевидения, в программе «Свердловское утро» газета «Пенсионер» определит имена счастливых среди подписчиков 1-го полугодия 2024 года. Смотрите телеканал **ОТВ с 6:30 до 7:30.**

Те, кто по какой-то причине не посмотрят программу в эфире ОТВ, смогут увидеть запись розыгрыша на сайте: газетапенсионер.рф.

Отчет о розыгрыше и полный перечень призов, как обычно, будет опубликован в газете.

Достижения науки – садоводам Урала

ВЫСТАВКА

Римма Врубель
Фото автора

Региональная научно-практическая конференция под таким названием в середине февраля прошла в Уральском государственном аграрном университете. Выбор площадки неслучаен: это учебное заведение по праву считается флагманом селекционной работы на Среднем Урале.

Золотыми руками мастеров

Конференция проходила в необычном формате: одни участники в актовом зале слушали выступления ученых, другие в фойе обменивались опытом, участвовали в мастер-классах, заводили знакомства, приобретали семена и продукцию, изготовленную из выращенных на Урале ягод и овощей.

От того, что было выставлено на своеобразной ярмарке, разбегались глаза. Вот стенд Косулинского питомника (Белоярский район). Галина Бутакова специализируется на выращивании мяты, построила специальную оранжерею, в которой одновременно выращивает 15-20 сортов этого ароматного, аппетитного растения.

Заместитель директора мини-пекарни «Каравай» (поселок Билимбай, ГО Первоуральск) Андрей Бастрыгин демонстрирует свою продукцию – хлебобулочные изделия, произведенные по старинному рецепту на хмелевой закваске. Попробовала, очень понравился пышный хлеб – вкусный, пористый.

– Делаем и сухари, лапшу, а летом – квас, – рассказал он. – Продукцию реализуем в Первоуральске и пригороде, скоро она появится и в Екатеринбурге.

Мы привыкли к черному и зеленому чаю в пакетиках, а уральские кудесники изготавливают витаминный чай в таблетках всевозможных расцветок: «Улыбка ангела», «Ягоды с медом», «Дыня-карамель» и другие. Невозможно было пройти и мимо столиков, на которых выставлены баночки с медом – гречишным, липовым, с кусочками прополиса и маточным молочком, цветочной пыльцой.

Людмила Давыдова из Первоуральска занимается разведением комнатных растений.

– Предпочтение отдаю гераням, с детства люблю их, – рассказала она. – У меня их 240 сортов, сегодня привезла 40. Есть и другие диковинные цветы. Отвела им 50 квадратных метров в доме и четыре теплицы. Занимаюсь и выращиванием рассады овощных культур. Для реализации их открыла павильон в Первоуральске.

Хобби свердловчанки Гульшат Савиной – размножение суккулентов. Эти растения – уроженцы засушливого климата – обладают особенностью задерживать влагу в листьях, из-за чего они становятся толстыми. У нас они растут только в комнатных условиях, самый распространенный суккулент – алоэ. У Гульшат растут более 300 суккулентов, несколько миниатюрных горшочков с



Питомник многолетних культур.
Косулино (Свердловская область)

ними она привезла на конференцию.

Участниками мероприятия стали жители не только Свердловской области. К примеру, развернули свою экспозицию гости с Алтая. На ней было представлено большое количество изделий из бересты и орехового дерева – лапти, шкатулки, вазочки, хлебницы, кружки, свистульки. Рядом красовались образцы алтайских деликатесов: чай «Цветной шоколад», мармелад «Ягодень», драже «Алтайский медвежонок», бальзам «Медовый», всевозможные кремы, гели, изготовленные из экологически чистых растений.

Учиться никогда не поздно

К мероприятиям такого рода проявляют большой интерес селекционеры из разных регионов страны. Несколько интересных сообщений привезли научные сотрудники Федерального аграрного научного центра Северо-Востока имени Н.В. Рудницкого и научно-производственной фирмы «Агро-семтомс» (Киров), ООО «Гетерозисная селекция» из Миасса Челябинской области, Федерального научного центра овощеводства (Москва). Широко были представлены и работы хозяев конференции – ученых и селекционеров-опытников Свердловской области.

Во всех выступлениях речь шла о последних достижениях в селекции овощных культур – огурца, пасленовых, культур для открытого грунта, луковых

и других. Большой интерес вызвали сообщения селекционеров Кирова, которые сообщили о выведенных ими и районированных на Урале новых сортах лука и чеснока, а также об особенностях выращивания баклажанов в открытом и защищенном грунте.

Приятно удивили земляки – артемовцы. От читателей «Пенсионера» я неоднократно слышала хвалебные отзывы о местном питомнике «Сады Урала». Консультант этого питомника, садовод с большим стажем Людмила Леонова рассказала о том, как правильно выбрать яблоню, а также поделилась опытом выращивания эксклюзивных сортов томатов.

Очень полезным для садоводов было выступление председателя Союза садоводов Екатеринбурга и Свердловской области Надежды Локтионовой. Она обстоятельно говорила об изменениях в дачном законодательстве, в частности, о дачной реформе, и напомнила, что в соответствии с Федеральным законом №217 садовые товарищества могут получать субсидии на имущество общего пользования. Консультации о том, как оформить заявку, какие приложить документы, можно получить в Союзе садоводов Екатеринбурга: ул. Куйбышева, 78.

Конечно, принять участие в конференции смогли не все желающие, их очень много. Организаторы учли это



Гульшат Савина
со своими суккулентами

и приглашают садоводов на лекции и практические занятия в Уральскую школу садоводства и огородничества. Занятия проходят ежемесячно в здании аграрного университета: г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42. Информацию о датах и темах можно получить в региональном союзе садоводов.

Необычный мастер-класс

На конференции прошло несколько мастер-классов. Об одном расскажу подробнее.

На поролоновых матрацах сидели несколько девушек и юношей и старательно натягивали на металлическую сетку широкую ленту защитного цвета. Оказалось, это – студенты аграрного университета, которые делали маскировочную сеть для участников СВО.

– Сегодня проходит мастер-класс по изготовлению маскировочной сетки, – пояснила волонтер Юлия Глушкина. – Мы начали свою работу в мае 2022 года. Открыто уже 16 точек по всей области, в Екатеринбурге – третья. Отправили в зону СВО уже 600 сеток размером 3х6 метров общей площадью более 10 тысяч квадратных метров. Отправляем адресно, в конкретное подразделение. Принимаем заказ и передаем сетки, что называется, из рук в руки. Цвет меняется в зависимости от сезона. Летом используем ленты зеленого цвета, осенью – светло-коричневые, зимой – белые. Сейчас снег лежит только в Луганской области, в остальных местах он сошел, поэтому обязательно учитываем этот момент.

– На какие средства приобретается материал? – не удержалась я от вопроса.

– Помогают спонсоры, предприниматели, – ответила Юлия Эдуардовна. – Многие спрашивают, какой материал купить, куда завести.

Прислушиваясь к нашему разговору, студенты ни на секунду не прекращали работу. Перед каждым на сетке был прикреплен рисунок, согласно которому нужно закреплять ленты. Даже не подумав, что ребята впервые выполняли эту работу: так ловко, четко направляли они ленту по сетке!



Мастер-класс по изготовлению маскировочной сетки

Памятники трудового подвига уралмашевцев

ТЫЛ – ФРОНТУ

Анатолий Козлов, г. Екатеринбург

Летом прошлого года исполнилось 90 лет со дня пуска Уральского завода тяжелого машиностроения. «Уралмашзавод» – легенда нашей промышленности, завод заводов. В годы Великой Отечественной войны здесь ковалась Победа над фашистской Германией.

Много интересного о славной истории УЗТМ, об уралмашевцах поведал Виктор Васильевич Андреев, ветеран труда, член совета ветеранов Орджоникидзевского района Екатеринбурга. В. Андреев является соавтором книги «Годы побед и тревог» об истории зарождения и развития самоходной артиллерии на «Уралмашзаводе».

При встрече в парке Победы Виктор Васильевич с волнением вспомнил свое босоное детство в послевоенные годы: «Необычный случай произошел в июле далекого 1956 года. Я собирался пойти в первый класс. Мы, пацаны и девчонки, играли во дворе, когда кто-то сообщил, что недалеко в лесу застрял танк. Мы гурьбой помчались по нашей улице Калинина в ближний лес. Там по брюхо в трясине стоял танк. Вокруг машины крутились танкисты. Увидев ребят, командир танка обратился к нам с призывом: найти поваленные деревья, чтобы подложить под гусеницы. Мы бросились на поиски. И вскоре общими усилиями притащили нужные бревна. К всеобщей радости, машина быстро освободилась из грязевого плена. Командир оказался добрым человеком и разрешил нам забраться на корпус и спуститься внутрь



Памятник самоходке СУ-100 на заводской площадке УЗТМ

боевой машины. Я с восторгом посидел за рычагами управления. В памяти до сих пор сохранились эти чудесные мгновения!».

– Виктор Васильевич, какие памятники, говорящие о трудовом подвиге уралмашевцев в годы Великой Отечественной войны, есть в Орджоникидзевском районе Екатеринбурга?

– Прежде всего, танк Т-34 – символ Победы в Ве-

ликой Отечественной войне. Он установлен у входа в парк Победы в 1994 году. С 2018 года до мая 2022-го танк находился в Свердловском областном краеведческом музее имени О.Е. Клера на реставрации. Затем был возвращен на прежнее место. С первых дней войны УЗТМ стал специализироваться на выпуске бронекорпусов и башен для тяжелых танков КВ и других боевых машин. «Уралмашзавод» изготовил и отправил на фронт с сентября 1942-го до августа 1943-го в полной сборке 706 танков Т-34.

Следующий памятник – самоходная артиллерийская установка СУ-100, стоящая на постаменте за главной проходной завода. Последняя самоходка СУ-100, сошедшая с конвейера завода весной 1946 года, зашла своим ходом на этот постамент.

Есть и особый, еле сохранившийся памятник истории Уралмаша: танковая дорога, находящаяся на территории парка Победы.

– Где же можно увидеть танковую дорогу?

– В парке имеется скромный щит с надписью «Танковая дорога» с краткой информацией о танкодроме, построенном в 1943 году для ходовых испытаний танков и самоходных установок производства УЗТМ. Танкодром был построен в кратчайшие сроки, за 4 месяца. Это дорога с твердым покрытием из булыжников в виде вытянутой восьмерки. К сожалению, грандиозный памятник истории «Уралмашзавода» и всего Орджоникидзевского района постепенно уходит в небытие. Зарастает кустарниками и деревьями. В некоторых местах трасса закатана в асфальт, застроена. В переулке Черниговском можно увидеть участок дороги, мощный булыжниками. Необходимо восстановить сохранившиеся участки танковой дороги. Здесь можно проводить экскурсии патриотической тематики для всех поколений.

СЛЕДЫ ВОЙНЫ

В честь Дня защитника Отечества публикуем материалы наших читателей – воспоминания о Великой Отечественной войне

ПАМЯТЬ СЕРДЦА

Марина Старостина

Я – послевоенный ребенок. И мне повезло, работая радиожурналистом, встретиться со многими ветеранами. Некоторые встречи отпечатались в памяти, оставив в сердце свои следы.

Однажды я брала интервью у медсестры Ирины П., которая сражалась на фронте санитаркой. У нее была любовь со школы, договорились, что сразу после окончания учебы они подадут заявление в загс. Но началась война.

Владимир в первые же дни ушел добровольцем, а Ирина стала учиться на ускоренных курсах на санитарку. Судьба распорядилась так, что два года служили они недалеко друг от друга, но встретиться им не удалось. Были только короткие письма. Он воевал, она спасала раненых.

Так случилось, что практически в один день и в один час Владимир погиб, а Ирину сильно ранило. Ее нашли только через пару дней в тяжелом состоянии и без памяти. Их родителям тоже в один день пришли похорожки на ребят. Их оплакали, а через три месяца, когда Ирина начала все вспоминать, ее маме пришло письмо: дочь жива, находится в госпитале. Мать приехала в госпиталь и помогала выхаживать дочь, все время

вглядываясь в ее лицо, не веря, что это ее родная кровиночка, ведь оно после ранения уже не было прежним.

После выздоровления они вернулись домой в Свердловск. Ирина не стала менять профессию, так и осталась работать медсестрой. Личная жизнь не сложилась, не смогла она забыть свою первую любовь, никого лучше Володи не встретила. Жила с мамой, и каждое утро, когда просыпалась, видела маму, которая сидела у кровати и вглядывалась в ее лицо, так до конца, видно, и не поверив, что это – ее дочь. У Ирины остались от войны шрамы на лице, а у матери – на сердце...

Как-то мне рассказали, что живет в Екатеринбурге женщина, которая была шифровальщицей в главном штабе. У нее удивительная фамилия – Счастливецца. Никого еще так долго я не уговаривала на интервью, видимо, где-то в подсознании у нее осталось: все секретно! И все же удалось пообщаться.

Очень интересно она рассказывала, но при этом соблюдала секретные инструкции. Как менялись позывные, кто работал рядом. Любопытно другое: когда это интервью вышло на «Радио России», мне со всех концов страны стали приходить письма ее бывших однополчан. Оказывается, она бесследно исчезла, передвигаясь со штабом, поэтому все думали, что Счастливецца погибла. С ее разрешения я дала фронтовикам ее номер телефона, они встретились в Москве 9 Мая. Вернувшись, она мне

позвонила и поблагодарила за подаренную встречу. Впервые я слышала такой счастливый голос у женщины с фамилией Счастливецца!

Я много ездила в командировки по Свердловской области. Как-то была в селе Измоденово Алапаевского района и познакомилась с удивительной пожилой парой Петровых. Несмотря на возраст, они были творчески активны. Надежда Ивановна ткала половики, вязала крючком необыкновенную красоту – салфетки, скатерти. Ажурные наволочки на подушках связаны из обычных белых ниток, но настолько изысканны, что глаз невозможно оторвать. А хозяйка скромно говорила, что такое мастерство – обычное дело для деревенской женщины. Ее супруг Владимир Николаевич, в прошлом – фронтовик, владел очень редкой профессией – был пимокатом. Его валеночки – легкие, мягкие, с разными узорами – были просто загляденье. Он все показал, рассказал, как создаются валенки. Дал и мне попробовать повалить.

И я вдруг вспомнила и рассказала ему, что к нам в редакцию радиоканала «Утренняя волна» пришло письмо из Хабаровска. Женщина писала, что у нее – больные ноги, она мечтает о пимах, самокатных валенках. И даже указала свой размер. Владимир Николаевич сразу подобрал валеночки ее размера, чтобы я отправила их почтой в Хабаровск. Так я и сделала. В ответ пришло письмо, полное благодарности, с просьбой передать



огромное спасибо мастеру. Владимира Николаевича и сегодня тепло вспоминают те, кому посчастливилось ходить в его удивительных пимах.

Еще с одним удивительным человеком свела однажды меня судьба. Николай Анатольевич В. прошел всю войну в одной дивизии, один раз был легко ранен. А в мирное время решил написать хронологию своей дивизии за годы войны. Описать каждый день в подробностях. Я ахнула от грандиозности его затеи. Сколько надо пересерстить архивных материалов, чтобы это воплотить в жизнь!

После нашего интервью на радио отозвалось много людей, которые служили с ним или имели какие-то материалы. Работа шла много лет, Николай Анатольевич, благодаря помощи неравнодушных, побывал в архивах разных городов. В итоге была написана целая книга. Счастье, что нашлись деньги для ее издания. Я всегда поражалась целеустремленности людей того времени. Сказал – сделал! Кстати, Николай Анатольевич однажды позвонил мне и с улыбкой заявил, что купил себе баян. Решил научиться играть. И научился! Устроили с женой домашний концерт, пригласили меня. Я пришла с цветами и не смогла сдержаться слез...

Часто вспоминаю этих людей, восхищаюсь их неудержимой энергией и желанием быть счастливыми. Несмотря ни на что!

Дежурный по номеру
Наталья Горбачева

День Красной Армии, День Советской Армии и Военно-морского флота, а ныне – День защитника Отечества. Все три праздника связаны между собой не только датой, но и высоким смыслом. 23 февраля более века является днем воинской славы России. К этому празднику читатели «Пенсионера» относятся с особым почтением, с верою в силу и доблесть тех, кто защищает страну и на рубежах, и в тылу.

«Будет мир – будут праздники»

Среди земляков героев немало

В нынешнее дежурство на вопрос о том, кого вы считаете настоящим защитником Отечества, откликнулись многие читатели.

«Во все времена главным защитником Родины являлся воин. В то же время понятие «защитник Отечества» имеет более широкий смысл. Страну защищают и оружейники, и простые люди, которые шьют и вяжут вещи для солдат, и волонтеры, и те, кто раненых выносит с поля боя», – говорит **Лидия Михайловна** из

деревни Луговая Талицкого городского округа.

«Защитник Родины – это отважный воин и патриот своей страны, каких в России немало. И в нашем селе Сарсы-Вторые были и есть настоящие защитники», – начинает разговор **Ксения Дмитриевна Пашиева** из села Сарсы-Вторые Красноуфимского ГО. Вот и сегодня односельчане пенсионерки защищают Донбасс, случается, гибнут. «Они гибнут, сражаясь за мир. Ради того,

чтобы дети и внуки жили в мире. И я не сомневаюсь, что вновь будет плыть в небе радуга, будет мир, будут праздники», – убеждена пенсионерка.

«Считаю героями тех, кто добровольно пошел защищать Донбасс и Россию. Глядя на молодых солдатиков, я, конечно, плачу. Низкий им поклон, молимся, чтобы вернулись живые и с победой», – говорит **Людмила Георгиевна Московских** из Екатеринбурга.

«Чтобы снова враги не пошли на Россию»

Александра Савватеевна Волосенцева из Екатеринбурга уверена, что настоящие защитники Отечества – это люди, которые, не взирая на мнение скептиков и критиканов, оказываются там, где они нужнее всего. Признаюсь, меня всегда поражают и радуют ответы и комментарии Александры Савватеевны. Я даже немножко завидую её способности рассуждать и умению донести свою мысль.

«Человеку на передовой, особенно в сегодняшнее время, когда в руках – столь серьезное оружие, необходимо быть сосредоточенным и не отвлекаться на посторонние мысли. Проще говоря, иметь прочный тыл. Если солдат знает, что ему помогают теплом, добром, оказывают конкретную помощь, то все у него будет ладно. В таких условиях защитник будет спокойно и достойно выполнять свою задачу», – продолжает моя мудрая собеседница. А в заключение читает глубокое по смыслу стихотворение Юлии Друниной:

Только вдумайся, вслушайся в имя «Россия»!

В нем – и росы, и синь, и сиянье, и сила.

Я бы только одно

у судьбы попросила:

Чтобы снова враги не пошли на Россию...

Отмечу, что в это дежурство прозвучало немало поэтических строк. И не только известных в России поэтов, но и собственного сочинения. К примеру, **Виктор Петрович Белоусов** из Екатеринбурга начал писать стихи в 64 года. «Перестройка, рынок, тяжелая ситуация на промышленных

предприятиях – все это меня, бывшего работника «Уралмаша», где я трудился сначала машинистом крана, потом парторгом крупнейшего цеха, расстроило чрезвычайно. Можно сказать, потрясло! Вот тогда и начали рождаться стихи», – вспоминает он.

Есть у него теплые строки и об армейской жизни, о 23 Февраля:

День Советской Армии и флота

В душе моей остался навсегда,

Я помню вкус армейского компота

И каши, что давали нам тогда.

Из-под пера **Галины Алексеевны Захаровой** из Новоуральска выходят повести, рассказы, стихи. Ветеран труда, в недавнем прошлом учитель географии, она публикуется в сборниках, выпущенных местным издательством. «Если говорить о стихах, то я пишу их со школьной скамьи, но серьезно заняться литературным творчеством удалось уже в зрелые годы», – говорит Галина Алексеевна.

Тема сегодняшних драматических событий, военных конфликтов в мире, СВО в Украине её тоже тревожит. «Вот я и задаю себе вопросы в стихотворной форме и пытаюсь ответить на них, как могу» – признается собеседница:

От выстрелов земля устала.

О люди, что же с вами стало?

Забыв Бога, совесть потеряли

И волю ужасам и смерти дали.

«Преклоняюсь перед жителями Донбасса»

«Нынешние события, специальная военная операция стали лакмусовой бумажкой. Мы поняли и осознали, кто есть кто», – рассуждает **Валентин Владимирович** из Лесного. Одни, говорит, прячутся, другие попросту языком метут, не понимая сути и смысла. «Шкуру и добро, накопленное неправедным путем, спасают. Шкурные интересы, видите ли, на первом месте. Немало сбежавших артистов, ну, Бог им судья», – говорит читатель.

Истинными защитниками и патриотами он считает

добровольцев. Им – честь, почет и хвала. «Сын погибает – отец идет на фронт. Сколько таких историй о тех, кто настоящий герой. Я преклоняюсь перед жителями Донбасса. До начала СВО их восемь лет бомбили, а они выстояли и не предали своих целей. Сегодня они нуждаются и в нашей моральной поддержке. Без высокого морального духа воевать тяжело», – напоминает **Валентин Владимирович**.

Он тоже был солдатом. В советское время проходил воинскую службу в войсках ПВО Бакинского военного

округа. Затем строил комбинат «Электрохимприбор» в Лесном, другие объекты гражданского и оборонного значения.

«Сегодня Россия сильна, как никогда, но не все это понимают. Не все осознают, что сейчас нашей стране нужно быть во всеоружии, иметь сильного лидера. Не такого, каким был Борис Николаевич, заявивший как-то: «Господи, благослови Америку». Я видел эти кадры. «Господи, благослови Россию», – вот о чем должны мы думать», – заключил пенсионер.

Главный защитник Отечества – Президент

Нине Алексеевне из Екатеринбурга – 91 год. Она почти не выходит из дома, но за новостями следит внимательно, сравнивая сегодняшнюю жизнь с тем, как было раньше. «Я думаю, что главным защитником является Владимир Путин.

Этот человек – на своем месте. Он делает все, чтобы сберечь Россию», – сказала ветеран.

«Внук мой второй год защищает Донбасс и Родину. Мобилизован в октябре 2022 года. Я и мой супруг Юрий Сергеевич

благословили его на святое дело, дали напутственное слово. А как иначе? Мой отец воевал в Великую Отечественную, отец мужа был тружеником тыла», – заключила **Валентина Васильевна Кузьмина** из Екатеринбурга.

ЗАРЯДИЛИСЬ ПОЗИТИВОМ!

ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ

Яков Никифоров,
г. Каменск-Уральский

Традиционным зимним праздником спорта стала «Лыжня России» для всех любителей беговых лыж. В Каменске-Уральском на трассе в «Березовой роще» пришли побороться за призы дети и взрослые, любители и профессионалы. Не

отстал и совет ветеранов города, наша команда приняла участие в первом забеге.

Так приятно было видеть улыбающиеся лица, ощутить радость от праздничного настроения и встреч с друзьями. После забега пили чай с шиповником, шутили, даже приплясывали под веселую музыку! Поддержали наш задор и хорошее настроение глава города А.А. Герасимов и заслу-

женный мастер спорта России, многократный чемпион мира по мотогонкам на льду В.В. Хомицевич, которые отметили, что ветераны, как всегда, не подкачали.

«Лыжня России» – запоминающееся событие для любителей спорта и сторонников здорового образа жизни! И возраст – не помеха, а доказательство того, что активная жизнь позволяет участвовать в спортивных состязаниях, даже если тебе за 80!

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **30** звонков из Екатеринбурга, Нижнего Тагила, Асбеста, Верхней Туры, Лесного, Новоуральска, Талицкого, Красноуфимского, Нижнесергинского, Полевского районов.

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20, 01.05, 01.50, 02.35, 03.05, 03.20, 04.10 ПОДКАСТ. ЛАБ 16+

РОССИЯ



05.00, 09.25 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.35, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+

НТВ



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

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 КТО КОГО? 12+
08.30 ВСЁ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 16.50, 19.50 НОВОСТИ
09.05, 23.50, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+
07.30 Х/Ф «ДЕМИДОВЫ» 12+

Домашний



06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.50 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, 16.00, 16.30 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+

ЗВЕЗДА



05.00 Х/Ф «ДУЭЛЯНТ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



06.00, 07.45 НАСТРОЕНИЕ 12+
07.40, 17.45 ВЫБОРЫ- 2024 Г 12+
08.20 Х/Ф «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ» 12+

4 КАНАЛ



06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 0+
09.00, 14.05, 21.00, 23.30 НАВИГАТОР 12+

5 канал



05.30 Т/С «ЧУЖОЙ РАЙОН» 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ



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

ОТВ



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

СТС



06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 МЫ И ОНИ 16+

ТВ3



06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
07.45 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 03.25 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ВТОРНИК, 27 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
07.45 ВЫБОРЫ- 2024 Г.
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ

РОССИЯ



05.00, 09.25 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.35, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ

НТВ



04.50 Т/С «ПАСЕЧНИК» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 КТО КОГО? 12+
08.30 ФОРМУЛА-1 12+
09.00, 12.00, 14.55, 16.50, 19.50 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+

Домашний



06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

ТНТ



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

ЗВЕЗДА



05.05 Т/С «БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ» 16+

ТВ Центр



06.00, 07.45 НАСТРОЕНИЕ 12+
07.40, 16.56 ВЫБОРЫ- 2024 Г 12+

4 КАНАЛ



06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

5 канал



06.00 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+

ОТВ



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

СТС



06.00, 05.05 ЕРАЛАШ 0+

ТВ3



06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМ 0+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

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, 14.15, 19.00, 22.45 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.35, 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 «ПАСЕЧНИК» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 КТО КОГО? 12+
08.30 ФУТБОЛ. ЖУРНАЛ ЛЧ 6+
09.00, 12.00, 14.55, 16.50, 19.50 НОВОСТИ
09.05, 18.55, 21.25, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 15.15 Д/Ф «ИЕРУСАЛИМ» 16+
08.30 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.50 Х/Ф «АТЛАНТИКА» 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.45 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 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+

ЗВЕЗДА

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

ТВ Центр

06.00, 07.45 НАСТРОЕНИЕ 12+
07.40, 17.00 ВЫБОРЫ-2024 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.45 Х/Ф «ЧТО ЗНАЕТ МАРИАННА?» 12+

4 КАНАЛ

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 13.00, 19.15, 00.30 ВНЕ ЗОНЫ 12+

5 канал

08.10, 09.30, 13.30 Т/С «КУБА» 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 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, 05.05 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00, 17.55, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «КАК ДЕРЕВЯНКО ЛОМОНОСОВА ИГРАЛ» 16+

ТВ3

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

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.15 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ЧЕТВЕРГ, 29 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
07.45 ВЫБОРЫ- 2024 Г.
09.00, 11.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+

РОССИЯ 1

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

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 КТО КОГО? 12+
08.30 ВИД С ВЕРХУ 12+
09.00, 10.30, 16.50 НОВОСТИ
09.05, 17.25, 20.45, 01.00, 03.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 15.10 Д/Ф «БИБРАКТА - ТАИНЫ ЗАТЕРЯННОГО ГОРОДА ГАЛЛОВ» 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 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 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+

ЗВЕЗДА

05.10, 13.35, 17.05, 04.05 Т/С «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ» 16+

ТВ Центр

06.00, 07.45 НАСТРОЕНИЕ 12+
07.40, 17.45 ВЫБОРЫ-2024 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+

4 КАНАЛ

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 21.30 Д/С «ПО ПУТИ» 12+

5 канал

06.20 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 00.15, 02.40 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ

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

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00, 17.55, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «КАК ДЕРЕВЯНКО ЛОМОНОСОВА ИГРАЛ» 16+

ТВ3

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

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.10 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

«СТАРШИЕ»: БЕГОМ ОТ РУТИНЫ



РЕАЛИТИ-ШОУ

Подготовила Мария Волкова

Судя по вашим откликам, наше реалити-шоу пришлось читателям по вкусу. Вот уже вторую неделю лидирует Н.А.Дёмина. За нее отдали голоса 20 человек, а за И.М. Шихова – 8. В девятом туре мы узнаем, что старшие думают о рутине и какой праздник любят больше других.

Продолжайте голосовать и задавайте участникам свои вопросы. Ждем звонков по телефону редакции: 8 (343) 377-00-47, дежурного корреспондента – указан на первой странице. А также в группе «ВКонтакте»: vk.com/rensioner66, в период с 21 по 27 февраля.

ИВАН МИХАЙЛОВИЧ ШИХОВ

Ненавижу «день сурка»

Чувство, что этот день повторяется, у меня появляется регулярно. И, думаю, не только у меня. Всю жизнь, с самого детства, я старался уйти от рутины. Меня всегда угнетало однообразие, так называемый день сурка. Конечно, в молодости я об этом не сильно задумывался, но теперь с высоты прожитых лет понимаю, что я делал не так, и делаю всё, чтобы уйти от этого. Стараюсь что-то придумать, даже иногда через «не хочу», понимая, что лень, серость, бытовуха засасывают в непонятную яму. С моим характером это противопоказано.

Работа занимает основную часть жизни человека. Он через неё реализуется, пытается найти себя и смысл своей жизни. Я всегда выбирал ту деятельность, которая была мне интересна, и уходил, когда она становилась привычной, обыденной. Электрик на «Уралмашзаводе», бортпроводник в Кольцово, инженер по охране труда в агропроме, водитель в «Уралтрансгазе», следователь прокуратуры. Такие вот разные профессии.

Через 3-5 лет мне везде становилось скучно. Это продолжалось до 1998 года, когда мы с Алексеем Филипповичем Сидоровым решили делать газеты и журналы. Видимо, это было то, чем я должен был заниматься по своей сути. Организационная, редакторская деятельность меня полностью устраивала. Никакой рутины, с утра включаешься в водоворот событий, и так – каждый день. Нашему издательскому дому в октябре прошлого года исполнилось 25 лет, четверть века пролетела для меня



Иван Михайлович Шихов

как один день. Это показывает, что я трудился на том поприще, на котором и должен был.

Моё желание уйти от однообразия проявлялось не только в моей деятельности, это было заметно и по моему внешнему виду. Каждый день я надевал что-то другое, не повторяющееся. То же самое – и с увлечениями, отдыхом. У нас с женой, конечно, есть любимые места, санатории, где бываем чаще, но всё равно стараемся ездить и в другие места. Даже когда совершаем прогулки по нашему поселку, стараемся не ходить одними и теми же маршрутами.

С возрастом, с выходом на пенсию объективно сужается круг общения, проблема рутины ещё более усиливается. Когда ты, как белка в колесе, постоянно делаешь одно и то же, мозги перестают развиваться. А главный враг у нас, пожилых, – деменция. Но никто, кроме нас самих, не сделает жизнь ярче. Решайтесь, начинайте ходить в кружки, встречаться с друзьями, пойте в хоре, танцуйте, путешествуйте, убегайте от рутины. В обычной жизни можно найти что-то новое, разнообразить ее новыми красками. Приготовить еду по необычному рецепту, связать внукам варежки, добавив новый рисунок, да хотя бы переставить посуду в серванте. Не стойте на месте, уходите от однообразия, живите полной жизнью!

Много праздников хороших

Какой мой любимый праздник? Сразу же в голову: Новый год! Но нет, любимый праздник – 9 Мая, День Победы. Я родился через 13 лет после этого события. Но всё вокруг еще было пропитано войной, её последствиями, самой Победой.

Мои родители – оба фронтовики. Помню, как в 1965 году им вручили медали в честь 20-летия Победы, фактически с этой даты День Победы стал отмечать-

ся более торжественно. Слушая их рассказы, смотря фильмы о войне, всегда думал: «Смог бы я так же преодолевать страх смерти, идти вперед?» По мере взросления для меня слово «Победа» приобрело ещё один смысл. Победа – не только в войне, но и над собой, над негативом, когда надо что-то преодолеть, проявляя волю и характер. Кстати, май – мой любимый месяц в году. Когда всё расцветает, когда хочется жить больше, чем всегда.

Иван Михайлович Шихов

ся более торжественно. Слушая их рассказы, смотря фильмы о войне, всегда думал: «Смог бы я так же преодолевать страх смерти, идти вперед?»

По мере взросления для меня слово «Победа» приобрело ещё один смысл. Победа – не только в войне, но и над собой, над негативом, когда надо что-то преодолеть, проявляя волю и характер. Кстати, май – мой любимый месяц в году. Когда всё расцветает, когда хочется жить больше, чем всегда.

НИНА АФАНАСЬЕВНА ДЁМИНА

Не бойтесь рутины – в ней есть счастье

Мало что в нашей жизни можно раздлить только на черное или белое. Так же – и с рутинной. С одной стороны, это – застой в делах, отношениях, в жизни в целом, скука и недовольство. С другой – опора, совокупность привычек, навыков и традиций, которых придерживается каждый из нас, обретая в них чувство уверенности и надежности. Именно они, упорядочивая нашу жизнь, создают базу для нового, творческого, более совершенного. Можно ли победить раздражающие факторы рутины – однообразия и скуки, оставив только зону комфорта, в которой все прозрачно – семейные отношения, выверенные друзья, отработанные навыки?

Опишите свой идеальный день. Каким вы его видите? Думаю, не каждый и не сразу сможет сделать это. Тогда для начала запишите, что вас больше всего выводит из себя. Избежать этого не удастся? Пробуем внести в действие новые вводные. Например, вас достало ежедневное приготовление каши на завтрак. Значит, сегодня добавляем в нее помидоры, перец и лук, завтра – изюм и курагу, послезавтра – кардамон и мускатный орех. Вы получаете не только новый вкус, но и интерес: что получилось? У вас получаются прекрасные пироги по годами выверенным рецептам, и на каждый праздник они для вас – в «обязоне»? Смело ломайте традицию, готовьте что-нибудь совсем вам не привычное.

Еще один способ победить тяжелые, постылые дела – облегчить их. Я недавно вычитала такой способ посадки картошки. Как обычно, за месяц достать посевной материал, обработать марганцовкой или фитоспорином. Как только зацвела черемуха, выкладываем клубни через 25-30 см на самый заросший сорняками участок, можно даже на целину, присыпаем соломой, сеном или листовым опадом, прикрываем лутрасилом, чтобы не раздул ветер. Дальше периодически,



Нина Афанасьевна Дёмина

но в течение всего лета, подсыпая на всходы скошенную траву, сорняки от прополки и прочие отходы. Не поливаем, не поем, не окучиваем. Я нынче обязательно проведу такой эксперимент!

Вообще, пробовать что-нибудь новое – еду, ремонт, мастер-классы, перестановку – большое удовольствие. Нынче в лютые холода я училась декорировать коробки: пальцы обжигала горячим клеем, шпагат нарезала неправильной длины, и вообще все оказалось не так просто. И получилось в итоге не на зависть. Но ведь это – только начало!

Не надо подвигов. Небольшие победы – большие награды. Вы можете обнять того, кто плачет. Рассмешить того, кто злится. Присесть на лавочку рядом с тем, кто от безысходности сидит один. Что мы транслируем в мир, то и получаем.

Никто не продиктует нам правильных поступков, не избавит от ошибок и разочарований. Если вам скучно жить, значит, пришло время честно исследовать свою жизнь для поиска новых увлечений, целей и полезных привычек, умения замечать важную информацию и находить ей применение. Как говорил Аараам Линкольн: «Кем бы ты ни был – будь лучше».

Отличный повод – собрать друзей

Любимый праздник – конечно, день рождения. Всегда отмечаю этот день с большим удовольствием, как бы ни было хлопотно. Отличный повод собрать друзей и родственников, снова услышать, что тебя любят и за что ценят, получить множество подарков. И просто благодарность и радость от того, что дано было прожить еще один год.

Но самый важный праздник – 9 Мая, День Победы. Все наши старшие родственники по мужской линии – отец и три его брата, двоюродные братья отца – воевали. Младший брат отца Петр воевал в разведроту и погиб в Сумской области. Те, кто вернулся, отмечены боевыми наградами. Они не любили рассказывать о войне. Однажды в школе к празднику мне поручили написать заметку об отце-фронтовике в школьную стенгазету. Отец грел спину у печки, слова ронял скупое, медленно, я видела, как тяжело ему давались воспоминания.

Поэтому мы в этот день возлагаем цветы, участвуем в шествии «Бессмертного полка» и поднимаем стопку за них...

МОЙ МУЖ – ОРНИТОЛОГ

ДЕЛО ВСЕЙ ЖИЗНИ

Наталья Тарасова, г. Екатеринбург
Фото из архива В. Тарасова

Для него изучение птиц – это не просто работа; это, как говорят, – высокооплачиваемое хобби.

ОТ РЕДАКЦИИ: в прошлом номере в новой рубрике мы предложили читателям рассказать о представителях редких профессий. Пошли первые отклики. И вот – удача! Как раз в эти дни профессиональный праздник отмечают специалисты, о которых пойдет речь в этой публикации.

Недооцененный подарок

Страсть к наблюдению за ползающими, бегающими и летающими тварями возникла у супруга в далеком детстве. Началось всё с книги Конрада Лоренца «Кольцо царя Соломона», которую его мама принесла из библиотеки. Книга раскрыла маленькому Володе удивительный мир зоологии, захвативший его навсегда.

Мальчик «проглатывал» научно-популярные издания, написанные натуралистами, с упоением изучал животный мир зарослей во дворе своей пятиэтажки, на садовом участке родителей вместе с дедом рассматривал в большой луже лягушек, водомонок и прочих водных обитателей.

Интересный случай произошел как-то во время летнего отдыха в пионерском лагере. В заброшенной чаше уличного бассейна Володя нашел личинку какого-то насекомого. Припрятав невзрачную, но ценную находку в тумбочке у кровати, на следующий день мальчик обнаружил вместо личинки прекрасный образец дозорщика-императора – так называется одна из крупнейших стрекоз России. Изящное удлиненное тело бирюзового и салатного цветов, удивительные сферические глаза, отливающие золотом прозрачные крылья – такое великолепное существо получилось из коричневой личинки всего за одну ночь! Володя был восхищен до глубины души.

Желая поделиться своими чувствами с самым близким человеком – мамой, мальчик попросил заехавшего в лагерь маминного коллегу передать Галине Алексеевне бумажный конверт, в который Володя заботливо упаковал еще одну



Владимир Тарасов

личинку из заброшенного бассейна. Мама на работе, получив конверт от сына, извлекла содержимое и чуть не лишилась чувств от ужаса: на ее ладони лежало что-то паукообразное, коричневое и отталкивающее, и оно шевелилось! В общем, сюрприз мама не оценила, личинку спешно выбросили из окна в клумбу. Эх, просто мама не знала, что надо положить ее в тумбочку и подождать всего одну ночь...

Полжизни в полях

Окончив школу, Володя поступил на биофак Уральского государственного университета. Он определил фокусом своих зоологических исследований орнитологию – науку о птицах. Потом были аспирантура, работа над кандидатской диссертацией, посвященной популяционной экологии белых куропаток на Ямале. Полжизни мой муж провел в полях: транспортровка автомобилем, вертолетом или вездеходом, еда и чай с дымком у костра, сон в палатке, завернувшись в спальный мешок. Походная жизнь у него – в крови.

Есть такая пословица: «Сколько волка ни корми, он всё в лес смотрит». Каждую весну Владимир, слыша крики прилетающих с юга птиц, по зову души и долгу службы собирает походное снаряжение, вешает бинокль на шею и оставляет семью, дом и город ради своих «подопечных». С мая по октябрь я и дочери видим нашего папу лишь эпизодически, когда он возвращается в город по безотлагательным делам.

В поле муж вместе с коллегами обследует определенные территории, фиксируя каждую деталь из жизни обитающих там птичьих сообществ: какие виды присутствуют, их численность, характер пребывания, успешность гнездования, особенности поведения, кормовой базы и прочее. Сведения каждого дня исследований заносятся в полевой дневник, чтобы зимой войти в общую базу данных для всестороннего анализа.

Современные технологии предоставили орнитологам новые возможности для исследований. Если раньше научные работники пользовались лишь биноклями и фотоаппаратами, то сегодня на службе у орнитологии – квадрокоптеры, GPS-навигаторы, всевозможные датчики для отслеживания передвижения птиц. Еще пять лет назад, чтобы обследовать колонию водных птиц посреди озера, уральским орнитологам приходилось грести на лодке, продираясь сквозь тростник и камыш и распугивая тех самых птиц. Теперь мой супруг направляет к колонии по воздуху квадрокоптер, интеллигентно

проводит съемки, не слишком беспокоя птиц, затем изучает кадры на экране ноутбука, сидя у костра. Увеличивая фотографии, можно разглядеть, например, сколько яиц лежит в гнезде; достоверно подсчитать количество гнезд в колонии; число молодых и взрослых особей.

Квадрокоптер – опора жены

Этот летающий аппарат – верный помощник мужа – еще и снижает градус моего беспокойства. Посудите сами: раньше для осмотра гнезда крупного пернатого хищника – орла, неясыти, ворона – Владимиру приходилось устанавливать 8-метровую раскладную лестницу, взбираться на верхушку дерева, устраиваться на ветке покрупнее и проводить осмотр. Был случай, когда от порыва ветра дерево закачалось, лестница упала, и муж застрял на высоте 20 метров. Вокруг – ни души, на помощь не позовешь, спускаться опасно – ветки могут не выдержать. Тогда всё закончилось благополучно: муж ухитрился спуститься без приключений.

Но осмотры гнезд бывают опасны и по другой причине. Однажды Владимир увидел высоко на дереве гнездо бородачатой неясыти, это – крупная сова, редкий вид, внесенный в несколько региональных Красных книг. Обрадованный удачей, Владимир поспешил обследовать гнездо. Только он забрался и принялся осматривать лежащие яйца, как пожаловала хозяйка. Видя непрошеного гостя, сова, защищая потомство, с налету бросилась на бедного мужа, выставив вперед мощные лапы с большими когтями. И ведь знала, куда целиться, – в глаза. Хорошо, что супруг вовремя увернулся и спешно ретировался; отделался только глубокими порезами на носу и на бровях. Не будь он таким проворным, ходил бы сегодня, как Кутузов. В общем, слава Богу, что придумали квадрокоптеры. Теперь я отпускаю мужа в поле с более легким сердцем.

По-детски радуюсь находкам

Зимой орнитологи подводят итоги очередного полевого сезона: переносят данные из полевых дневников в компьютеры, изучают сведения, добытые коллегами, активно общаются, пишут статьи, проводят конференции. Это – особые люди: они живут любимым делом, по-детски радуются находкам и лелеют свои записи, фотографии и видеосъемки. В Екатеринбурге проходят заседания Уральского орнитологического общества, где ученые вместе с любителями бурно обсуждают жизнь птиц. Я побывала на одном заседании

этого общества, но на меня «напал» тукан из папье-маше, неожиданно свалившись со стеллажа, и желание повторить визит у меня отпало.

В своей работе орнитологи изучают данные специалистов из смежных наук. Так, например, Владимир, уже много десятилетий изучающий фауну лесостепного Зауралья, пишет сейчас статью о переселении кудрявых пеликанов в Тюменскую и Курганскую области из более южных районов. С 1970-х годов каждое десятилетие популяция кудрявого пеликана здесь удваивалась и со временем выросла до 1500 гнездящихся пар, пока в 2021 году не случилась эпидемия птичьего гриппа. С учетом невысокого репродуктивного потенциала пеликанов было ясно, что столь интенсивный рост популяции был вызван не результатом размножения, а переселением птиц из южных районов. К этому, в частности, привела экологическая катастрофа – обмеление и высыхание Аральского моря из-за бездумной хозяйственной деятельности в советское время. Супруг изучает ретроспективные и современные данные, приведенные экологами, ихтиологами, гидробиологами, почвоведом, чтобы получить объемную картину произошедшего и выяснить, как это отразилось на популяциях птиц.

Орнитология – не самая популярная сегодня область знания. Среди орнитологов молодежи немного, однако у мужа есть ученики. Сергей Грачев изучает зависимость интенсивности пения птиц от времени суток, в его фонотеке уже накоплена масса аудиозаписей. Анастасия Ширшова увлечена совами и проходит практику в центре мониторинга и реабилитации хищных птиц «Холзан».

Я надеюсь, что эти редкие в нашем обществе экземпляры – орнитологи – будут всегда. Забывая про непопулярность своего дела, недостаточность финансирования со стороны государства и невысокую рыночную востребованность подобных специалистов, орнитологи вглядываются ввысь, чтобы увидеть полет птиц, услышать их клич, узнать, всё ли хорошо у их детишек, достаточно ли у них еды, не заболели ли они, прилетят ли они к нам вновь после холодной зимы... Среди них – орнитологов – и мой драгоценный редкий экземпляр Владимир Тарасов!

P.S. Тем, кто хотел бы побольше узнать о работе орнитологов, рекомендую посмотреть сериал «Записки сибирского натуралиста», его легко можно найти в Интернете. В некоторых сериях фигурирует и мой супруг. А снял сериал его талантливый коллега Артур Рябицев.



Розовые пеликаны в окрестностях Кургана



Длиннохвостая неясыть

УРАЛЬСКИЕ ТАЛАНТЫ

Мария Волкова
Фото из архива коллектива

В нашем регионе живет множество талантливых людей. В начале года двух наших земляков увидела по телевизору вся страна. Валентина Воробьева и Леонид Красулин открыли своим выступлением праздничный выпуск вечернего шоу Андрея Малахова «Привет, Андрей!».

Выпуск, в котором приняли участие уральцы, был посвящен 60-летию Новогоднего голубого огонька. Дуэт Валентины Воробьевой и Леонида Красулина исполнил легендарную песню Эдуарда Хила «Это было недавно, это было давно» и сразу покорило ведущего и его гостей.

Валентина Васильевна и Леонид Иванович поют в вокальном коллективе «Гармония», поэтому о творческом пути, любви к музыке и певческом труде я побеседовала и с уральскими «звездами», и с их руководителем Ириной Заволжанской.

С ПЕСНЕЙ ПО ЖИЗНИ

«Я песне отдал всё сполна», – вспоминает Леонид Иванович Красулин слова известной и очень близкой ему композиции Исаака Дунаевского «С песней по жизни». Для него любовь к музыке началась в родительском доме, где часто пела мать, а следом за ней – и дети, особенно маленький Ляня. Голосистого мальчика привечали с ранних лет. «Я родился в 1941-м, мы жили в Ирбите, – рассказывает наш герой. – Я был совсем маленький, а по улицам ходили танки. За мой голос, за мое пение танкисты однажды прокатили меня в кабине от детского сада до дома. Всего пару кварталов, но запомнилось на всю жизнь».

Вкус сцены Леонид Иванович тоже познал рано. Во время избирательной кампании перед зрителями 7-летний мальчуган спел песенку с такими словами:

**«Как пойду я на лужок, на зеленый луг,
Там светло и хорошо, погляжу вокруг...
Где цветочек каждый дышит красотой,
Соберу букет цветов,**

пышный и большой,

**И тому, кого люблю, дорогому самому,
Я подарок свой снесу Сталину».**

Но музыкального образования талантливый мальчик не получил: к музыкальному инструменту не тянуло. Хотя в трудолюбии Леониду Ивановичу не оказалось равных. Жизнь сложилась так, что ему удалось освоить свыше пятнадцати разных профессий. Он был, к примеру, логопедом в Режевском районе, заведовал сельхозотделом в газете поселка Арти. На пенсию вышел из Театра музыкальной комедии в Екатеринбурге, где работал сантехником.

«Но где бы ни был, где бы ни учился, ни работал, я всегда пел, причем, активно, на сцене, – делится Леонид Иванович. – И за это я благодарен жизни. Песня для меня – всё».

В свое время наш герой очень хотел заразить подобной страстью и сыновей. Устроил их учиться играть на гармонии, но вскоре понял, что у мальчишек сердце к музыке не лежит, позволил им оставить занятия и отыскать дело по душе. В конце концов, музыка, по философии Леонида Ивановича, должна быть в удовольствии.

Беседовать с нашим героем, увы, не просто: его стал подводить слух. Задаю резонный вопрос:

С МУЗЫКОЙ В УНИСОН



Валентина Воробьева, Андрей Малахов и Леонид Красулин

– А как же вы теперь поете?

– В 1980-е годы я работал на железной дороге в крайне шумных условиях. Теперь я – инвалид. У меня есть слуховой аппарат, пользоваться им сложно, но я стараюсь его носить. Проблемы со слухом больше мешают общению, пониманию замечаний на репетициях. Однако музыку и собственный голос я слышу прекрасно, – признается Л.И. Красулин.

ГОЛОС ИЗ ЗАВОДСКИХ ДИНАМИКОВ

Валентина Васильевна Воробьева родилась в 1938 году в Кировской области. «В 1949-м перебрались в Свердловск, жили так плохо, что и говорить не хочется», – вспоминает героиня. Но она старалась заниматься пением. К счастью, в цехах «Уралмашзавода», где началась ее трудовая деятельность, были прекрасные самодеятельные коллективы. «Выставляли по 100 человек, с огромными афишами, люди бежали туда сами, никто никого не тянул, – рассказывает Валентина Васильевна. – Столько было молодежи, так интересно! Неудивительно, что на работу она спешила, как на праздник».

Музыкального образования у Валентины Васильевны тоже нет, она – экономист. Ноты освоила позднее, когда ее дочь стала учиться музыке. Однако в 19 лет это не мешало нашей героине выступать как солистке, поскольку она занималась пением в оперно-вокальной студии при Дворце молодежи. «Порой собрания у нас в цехе превращались в концерты, ради этого организовывали сцену», – делится она воспоминаниями юности. В какой-то момент в цехе поставили динамики, и, когда героине случалось петь, работа замирала. Была на заводе и звукозапись, порой Валентина Васильевна могла идти на работу и слышать собственный голос.

В музыкальных кругах Валентина Васильевна и Леонид Иванович встречались не раз. Однажды их попросили спеть вместе. Дуэт сразу сложился! Общий репертуар накопился молниеносно, в 2003 году, вскоре после творческого знакомства, они впервые дали совместный концерт. В дальнейшем различных выступлений было немало. Петь вместе оказалось легко и приятно. «У Вали необычная способность – она умеет подстроиться под любого!» – заметил Леонид Иванович. Кстати, умение героини легко и гармонично петь вторым голосом отмечали многие именитые музыканты.

ПРИВЕТ, АНДРЕЙ!

Поразили прекрасные голоса наших земляков и гостей Андрея Малахова. А уж когда герои назвали свой возраст, вся

студия ахнула. Исполнить всеми любимые музыкальные произведения вместе с гостями и зрителями в вечернем шоу Андрея Малахова «Привет, Андрей!» было давней мечтой Валентины Воробьевой. Такой подарок судьба подарила нашей героине на юбилейный день рождения – 85 лет!

– Для всех нас приглашение на шоу Андрея Малахова было большой приятной неожиданностью, – признается художественный руководитель вокального коллектива «Гармония» Ирина Заволжанская.

Однако у «Гармонии» есть большой помощник – пиар-менеджер Анастасия Пахтусова, которая не впервые проявляет инициативу и помогает разным участникам оказаться на экранах телевизора. Ранее ее усилиями, к примеру, солистка коллектива Любовь Белая оказалась в 4-м сезоне на шоу «Голос 60+».

– На этот раз она нас просто поставила перед фактом: Андрей Малахов откликнулся на заявку, наш дуэт едет в Москву, – объявила руководитель коллектива.

О том, что им выступать первыми, дуэт узнал за пять минут до начала: даже поволноваться не успели. «Все случилось очень быстро, – вспоминает Валентина Васильевна. – И приглашение, и поездка, и запись эфира. Мы, кажется, до сих пор еще ничего не поняли». У Леонида Ивановича от поездки остались очень теплые воспоминания. «Меня трудно удивить, ведь я объездил весь Советский Союз – от Сахалина до Калининграда, от Мурманска до Тбилиси, – признался герой. – В Москве бывал не раз, но нынче я был поражен красотой и атмосферой праздника. В целом поездка – фантастическая, до сих пор не могу прийти в себя».

Выбор песни для исполнения, запись в студии звукозаписи, сказочная новогодняя Москва и множество впечатлений от знакомства с талантливыми людьми. Все это дало новый импульс и подогрело «музыкальный аппетит» наших героев.

ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ «ГАРМОНИЯ» ПОЕТ

– Возраст – это состояние души, а Валентине Васильевне вообще впору давать мастер-класс по жизнелюбию, любви к музыке и людям, – резюмирует успешное выступление своих подопечных Ирина Заволжанская, художественный руководитель и концертмейстер вокального коллектива «Гармония», доцент Уральского государственного педагогического университета и Уральской государственной консерватории им. М.П. Мусоргского.

Вокальный коллектив «Гармония» был создан в 2001 году и начал свою музыкальную деятельность на площадке Центра культуры «Орджоникидзеvский». Как правило, статус самодеятельного коллектива предполагает любительский уровень исполнения, но с «Гармонией» все не так просто. В коллективе собрались профессиональные вокалисты, артисты-любители и студенты-иностранцы консерватории.

Коллектив является уникальным на музыкальной карте г. Екатеринбурга. Для каждого участника – индивидуальный подход, в соответствии с типом голоса, вокальными возможностями и репертуарными предпочтениями. Музыкальное просвещение публики средствами и образцами вокального искусства, авторский аккомпанемент фортепиано,



Ирина Заволжанская, художественный руководитель и концертмейстер вокального коллектива «Гармония»

оригинальные концертные обработки, эксклюзивные аранжировки известных мелодий и живые голоса в дуэте с фортепиано создают атмосферу творчества и душевного тепла, которую так чувствует зритель.

За многие годы работы коллектив воспитал и вырастил свою аудиторию слушателей, которая встречает каждую программу с неизменной любовью и благодарностью. В репертуаре коллектива присутствуют арии и дуэты из опер и оперетт русских, советских и зарубежных композиторов, русский классический и городской романс, советская эстрадная классика, песни из кинофильмов и народные песни мира в классических обработках.

В настоящее время коллектив продолжает радовать своих зрителей «золотыми» и новыми голосами. Вокалисты выступают на различных сценических площадках г. Екатеринбурга: в музее истории Екатеринбурга, музее истории камнерезного и ювелирного искусства, культурно-просветительском центре «Царский», библиотеке им. В.Г. Беллинского, библиотеке им. А.И. Герцена, библиотеке для детей и юношества им. В.П. Крапивина и т.д. Также коллектив активно занимается благотворительностью и дает концерты в Областном центре реабилитации инвалидов и центре социального обслуживания населения «Малахит».

Ирина Юрьевна Заволжанская пришла в «Гармонию» в сентябре 2005 года.

– Меня привлекло необычное объявление: «Требуется концертмейстер в дружный вокальный коллектив», – поделилась Ирина Юрьевна.

Слово «дружный» оказалось решающим. «Вот уже 19 лет мы вместе творим, музицируем и радуем публику своими концертами, – заключила она. – Наша «Гармония» – это заповедник, где все друг друга любят, берегут и не играют в конкуренцию. Моя мечта – всем коллективом отправиться в путешествие на теплоходе по Волге, отдыхать и петь прекрасные песни, радуя публику».

Двери коллектива открыты для новых участников, но требования строгие: поставленный голос, более-менее готовый репертуар и особые человеческие качества, чтобы внутри «Гармонии» сохранялась особая творческая атмосфера, полная тепла и взаимного уважения.

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатьева



Здоровый глаз **Катаракта**

УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
ТОЛЬКО ДО 31 МАРТА 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**

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.

Медлицензия №ЛО41-01021-66/00358956

ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ «ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА» (6+)

Приглашаем жителей и гостей Екатеринбурга отметить День защитника Отечества на праздничном концерте, который состоится 23 февраля в 15 часов в Свердловском государственном областном дворце народного творчества.

На сцене будут блистать настоящие профессионалы: оркестр «Урал-Бэнд», солисты Артем Новоселов, Александр Коршунов, Лилия Кондратьева и другие, коллективы «Подсолнух», «Спутник» и «Уралмашевка». Особые слова благодарности и поздравления прозвучат в адрес тех, кто познал суровые будни солдатской и военной жизни, – ветеранов и участников боевых действий, защитников Родины.

ВХОД СВОБОДНЫЙ.
Адрес: СГОДНТ, г. Екатеринбург, ул. Фестивальная, 12.
Телефоны для справок: (343) 360-55-57; 360-55-50.

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 2-комн. квартиру, 44,3 м², в п. Курорт-Самоцвет, 4/5 эт. Дом кирпичный. Пол – ламинат, балкон застекл., потолок натяжной. С/у раздельный, белые трубы, новые счетчики. 650 т. р. Тел.: 8-982-702-94-43
- Куплю лестницу-стремянку с замком, советского пр-ва; значок «Мишка-каратист в кимоно»; книги по акробатике; книгу Снегиревой «Учимся готовить вкусно». Тел.: 8-343-333-72-60

- Продам участок под строительство, 11 соток, в Артемовском, р-н станции. Есть мет. гараж, бане требуется ремонт. По улице проведен газ. Хорошие соседи. 700 т. р., торг. Тел.: 8-909-013-01-02
- Купим 50 кг картошки, Екатеринбург. Тел.: 8-950-190-40-24
- Куплю садовый участок в СНТ, Екатеринбург. Тел.: 8-922-161-83-28
- 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., тележку садовую, 3 т. р., 2 коврика для сада, 2 т. р.; кровать «Нуга Бест», или меняю на ноутбук. Тел.: 8-950-209-54-39
- Продам диван-книжку, почти новый, 3 т. р. Тел.: 8-953-609-22-02
- Продам стир. машину «Занусси», загрузка 3,5 кг, 85x60x35 см. 6 т. р. Тел.: 8-904-285-29-71
- Ищу добрую заботливую помощницу для пенсионерки. Питание и проживание. Тел.: 8-996-171-75-78
- Продам телевизоры «Томсон», «Рубин», почти новые, «Фотон» - на запчасти; шифоньер, б/у. Дешево. Тел.: 8-902-150-59-44
- Продам детский зимний комбинезон на девочку, от 6 мес. до 1,5 лет, капюшон с мехом. Тел.: 8-952-149-47-52
- Продам воротник лисы новый, большой; шубку модную, валенки, сапоги кожаные, шапку норковую; носки, шапки, шарфы, варежки; книги лечебные, православные; половик, коврик, швейную машину; сервис перламутровый, чайник, кастрюлю. Тел.: 8-982-622-68-04

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

С днём рождения!

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

Анна Ивановна ИСАКОВА,
Белоярский район
Валентина Николаевна ЛАСЬКОВА,
Нижние Серги
Тамара Владимировна МИЛЮХИНА,
Новая Ляля
Анфиса Алексеевна НИКИФОРОВА,
Богданович
Валентина Яковлевна РАЩЕКТАЕВА,
Алапаевский район
Нина Николаевна СМОРОДИНСКАЯ,
Нижний Тагил
Галина Андреевна СОБОЛЕВА,
Верхняя Пышма
Валентина Михайловна ФИЛАТОВА,
Нижнесергинский район

Сегодня поздравления от газеты «Пенсионер» принимают

75 лет
Людмила Афанасьевна ТОМБАСОВА, Кушва

70 лет
Тамара Андреевна ИВАНОВА, Нижние Серги

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Неля Владимировна АВДЕЕВА, Екатеринбург
Анна Васильевна ГЛАДКОВА, Ачитский район
Зоя Петровна ЕВДОКИМОВА, Шалинский район
Галина Михайловна ИПАТОВА, Верхний Тагил

26 февраля. В 16:00 часов. В библиотеке имени А. П. Чехова состоится творческий вечер журналиста газеты «Пенсионер» **Андрея САЛЬНИКОВА.** Журналист, писатель и культуртрегер представит собравшимся отчёт о творческой деятельности за последние годы, прочтёт отрывки из своих текстов, предоставит для ознакомления все публикации, имеющиеся за последние три года, а также свои новые проекты. **Адрес библиотеки: г. Екатеринбург, ул. Малышева, 128. Телефон для справок: 8 (343) 374-36-11.** Остановка: Гагарина. Автобусы: 25,58,61,070,077. Троллейбусы: 20,37. Трамваи: 5,8,13,15,23,32.

зон на девочку, от 6 мес. до 1,5 лет, капюшон с мехом. Тел.: 8-952-149-47-52

● Продам воротник лисы новый, большой; шубку модную, валенки, сапоги кожаные, шапку норковую; носки, шапки, шарфы, варежки; книги лечебные, православные; половик, коврик, швейную машину; сервис перламутровый, чайник, кастрюлю. Тел.: 8-982-622-68-04

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, желательно из Екатеринбурга. Тел.: 8-950-209-54-39
- Одинокий мужчина, 39 лет. Ищет женщину для совместной жизни. Тел.: 8-982-698-67-84
- Одинокая вдова, 72 года, из области. Желает познакомиться с одиноким мужчиной, 79 лет. Тел.: 8-950-191-72-61
- Свободный мужчина, без в/п, ж/о, с ч/ю, с а/м. Познакомлюсь для с/о с простой, домашней, ласковой, симпатичной, верной, невысокой брюнеткой, от 45 лет, не склонной к полноте, без в/п, не обремененной детьми, внуками, согласной на переезд в К.-Уральский. Тел.: 8-912-645-12-25
- Приглашаю к знакомству одинокую высокую женщину наших лет. О себе: мужчина, 65/175/80, из Екатеринбурга, ж/о, без в/п, надежный в жизни и общении. Тел.: 8-904-170-17-18

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Поздравляю с днем рождения Николая Николаевича МАТКЕВИЧА!
Поздравляю с днем рождения! Пусть будет жизнь полна веселья, Не будет грусти и хлопот, А только счастье круглый год!
Галина Дмитриевна, Нижний Тагил

Поздравляю с днем рождения Анну Васильевну ГЛАДКОВУ!
Желаю счастья, радости, любви, Еще мечты заветной исполненья, Здоровья крепкого, удач
всегда во всем
И добрых слов не только в день рожденья!
Л. Корнеева, п. Ачит

Поздравляем с днем рождения Людмилу Николаевну ЗЯБКИНУ!
Новых планов, удачи во всем, Теплых слов от любимых людей! И пусть жизнь состоит целиком Из таких же особенных дней!
Коллеги, г. Североуральск

Поздравляем с днем рождения Галину Федоровну КИРОВУ, Галину Петровну ПРИЕМЩИКОВУ, Людмилу Михайловну ИСТОМИНУ, Нину Анатольевну КУЗНЕЦОВУ, Тамару Алексеевну ДЕСЯТКОВУ!
С днем рождения поздравляем, Улыбок, радости желаем, Любви, семейного тепла, Уюта, счастья и добра!
Совет ветеранов, п. Приданниково, Красноуфимский р-н

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ

05.00, 09.25 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.35, 21.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

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

МАТЧ ТВ

08.00 КТО КОГО? 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 10.45, 16.50 НОВОСТИ
09.05, 16.55, 23.45, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 14.50 Д/Ф «СЕКРЕТЫ ДРЕВНИХ СТРОИТЕЛЕЙ» 16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 05.00 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 03.20 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

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

ЗВЕЗДА

05.40 Т/С «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ» 16+
08.10, 09.25 Х/Ф «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00, 07.50 НАСТРОЕНИЕ 12+
07.40, 17.45 ВЫБОРЫ- 2024 Г 12+
08.25, 11.50 Х/Ф «ОТЕЛЬ «ФЕНИКС» 12+

4 КАНАЛ

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 14.05, 20.00, 01.30 Д/С «Я ТЕБЯ ЗНАЮ» 12+

5 канал

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

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.10, 22.15, 02.30 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ

05.30, 09.00, 19.00, 21.30, 00.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 Т/С «КАК ДЕРЕВЯНКО ЛОМОНОСОВА ИГРАЛ» 16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
07.45 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 03.05 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СУББОТА, 2 МАРТА

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ. СБ12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
08.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

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

МАТЧ ТВ

08.00 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+
09.00, 10.30, 13.10, 15.50 НОВОСТИ
09.05, 12.05, 15.15, 17.55, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 М/Ф «СКАЗКА О РЫБАКЕ И РЫБКЕ». «ВСЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ».

Домашний

06.30 Х/Ф «ШАГ В БЕЗДНУ» 16+
09.35 «УЮТНОЕ УТРО» ПОЛЕЗНАЯ ПЕРЕДАЧА 16+

ТНТ

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

ЗВЕЗДА

04.55 Х/Ф «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ» 6+
06.20 Х/Ф «ПОСЛЕ ДОЖДИЧКА, В ЧЕТВЕРГ...» 6+

ТВ Центр

07.15 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.40 Х/Ф «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 14.00 Д/С «ПО ПУТИ» 12+
07.00 Д/Ф «ИСТОРИЯ ВМФ» 12+

5 канал

05.00, 05.10, 05.50, 06.30, 07.15, 08.05, 09.30, 10.25 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ» 16+

ТНВ

06.00 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
07.00, 15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00 СОБЫТИЯ 16+

СТС

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

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
07.30 Х/Ф «КАЛЕНДАРЬ МА (Й)Я» 12+

РЕН ТВ

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

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

06.20 Х/Ф «ПОЛЦАРСТВА ЗА ЛЮБОВЬ» 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00 БОКС. BARE KNUCKLE FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
10.00, 10.30, 13.10, 15.40 НОВОСТИ
10.05, 11.55, 15.00, 00.00, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 М/Ф «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». «ТАЙНА ТРЕТЬЕЙ ПЛАНЕТЫ» 16+
07.45 Х/Ф «КОГДА МНЕ БУДЕТ 54 ГОДА» 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «ДЕТИ ВЕТРА» 16+
09.55 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
10.10 Х/Ф «СЖЕЧЬ ВСЁ И НАЧАТЬ ЗАНОВО» 16+

ТНТ

07.00, 07.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
08.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.30 БИТВА ПИКНИКОВ. ПРАЗДНИКИ 16+

ЗВЕЗДА

05.30, 01.50 Х/Ф «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ» 12+
07.10 Х/Ф «22 МИНУТЫ» 16+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+

ТВ Центр

05.50 Х/Ф «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЁН» 12+
08.55 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+
09.25 Х/Ф «ЭКСПЕРТ» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 14.00 Д/С «ПО ПУТИ» 12+
08.00 Д/С «160. О НАРОДАХ УРАЛА» 12+
09.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

5 канал

05.40, 06.20, 07.00, 07.45, 08.35, 09.25, 10.15, 11.10, 12.00, 12.45, 13.40, 14.35, 15.25, 16.15 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» 16+

ТНВ

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

ОТВ

06.00, 09.00, 19.00, 23.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
07.00 Д/Ф «Л.ГУРЧЕНКО. ЗА КУЛИСАМИ КАРНАВАЛА» 12+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 6+
07.00 М/Ф «ОТЕЛЬ У ОВЕЧЕК» 0+
07.30 УРАЛЬСКИЕ УМЕЛЬЦЫ 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
08.00 ВКУСНО С ЛЯЙСАМ 16+
08.30 М/Ф «КОРОЛЬ САФАРИ» 6+

РЕН ТВ

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

СКАНВОРД

Сканворд с изображениями: человек с геймпадом, тарелка с едой, и другие. Включает подсказки и пронумерованные клетки.

Ответы на сканворд, опубликованный в №7 за 2024 г. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Кровосос. Развес. Крит. Укус. Толки. Угли. Ося. Орт. Астра. Зона. Тоска. Ангар. Иск. Инна. Инка. Саше. Онтарио. Сто. Аир. Муза. Дартс. Охра. Яйцо. Тайм. Нунчаки. Тени. Кивин. Указ. Сеат. Стык. Америка. ПО ВЕРТИКАЛИ: Бархатистость. Клематис. Хозяйка. Вирус. Наймит. Такт. Сатурн. Адонис. Гагара. Унт. Стул. Иран. Киприот. Чук. Смак. Ассонанс. Каа. Атавизм. Витязь. Солонина. Краски. Пиит. Карточка.

Чего не хватало дачникам для хорошего урожая?

«Живоцвет» дарит растениям здоровье и быстрый рост!

«В прошлом году была удивлена роскошным урожаем, который получила соседка по даче. Она рассказала, что использует «Живоцвет». В нашем городе его в продаже не нашла. Расскажите, пожалуйста, что это за чудо-средство и где его можно приобрести?»

Ю.Н. Николаева, г. Екатеринбург

Комментирует представитель завода-изготовителя:

— «Живоцвет» — препарат природного происхождения. Дозы его внесения очень экономичны. Обычная доза «Живоцвета» — 0,3-0,5 г на 2-3 литра воды для опрыскивания 1 сотки овощей мелким распылом. После обработки

«Живоцветом» растения лучше сохраняют завязи, особенно в экстремальных условиях (заморозки, засуха, перепады температур), сокращается период созревания культур. Применение препарата позволяет свести к минимуму обработку посевов гербицидами, а также на 25-30 % повысить урожайность.

Использовать препарат можно широко, это и предпосевная обработка семян замачиванием, и опрыскивание растений в фазу вегетации водными растворами.

«Живоцвет» прост в применении и экономичен.

Видимое действие препарата на растение наблюдается через 1-2 дня в течение 2-3 недель после обработки. Системное применение «Живоцвета» приводит к существен-

ному увеличению урожайности растений, уменьшению потерь при хранении, снижению уровня заболеваний растений, увеличению всхожести семян, повышению количества цветков, завязей и плодов.

В Свердловской области лето короткое. И повезет ли с погодой? Применение био-препарата «Живоцвет» позволит вырастить даже теплолюбивые культуры. Желаем вам видеть ваш сад-огород красивым и здоровым!

ОТЗЫВЫ

«Обработала семена огурцов препаратом «Живоцвет», на следующий день я потеряла дар речи: все семена не только проклюнулись, но и проросли через марлечку!»

Мария Васильева, пенсионерка, г. Омск

«Обработанный «Живоцветом» карто-

фель не подвергся «атаке» фитофторы, ботва была без признаков какой-либо другой болезни. Трехкратное опрыскивание томатов снизило количество уродливых плодов, распространенность фитофтороза и гнили на плодах».

Чадаева И.Г., Красноярский край

ВНИМАНИЕ!

Выставка-продажа ограниченной партии «Живоцвета» состоится 1 марта, с 10 до 11 часов, в ДК им. Горького: г. Екатеринбург, ул. Первомайская, 24

Цена одной упаковки «Живоцвета» — 100 руб. Минимальный курс — 6 упаковок (600 руб.). При покупке 6 упаковок — 7-я в подарок!

Подробная информация — на сайте: www.живоцвет.рф

Чудо-секатор для дачников Екатеринбурга!

Садовый с плохим инструментом — как хирург с тупым скальпелем: вроде бы он есть, а результаты будут ужасными.

«Здравствуйте! Я — заядлый садовод. Мне из Германии сын привез чудо-помощника для дома и дачи — немецкий секатор. Я уже не молода, к тому же частенько побаливают руки, но я смогла с легкостью обрезать даже те ветки, которые уже и не мечтала срезать. И совершенно без усилий и вреда для растений, так как срез получился идеально ровным! Хочу сделать такой же подарок сестре, и соседи частенько спрашивают: можно ли купить чудо-секатор в Екатеринбурге?»

Ю.А. Скороходова, г. Екатеринбург

Комментирует ситуацию представитель завода-изготовителя:

— Наши секаторы действительно сделаны в

Германии и снабжены специальным механизмом, они способны делать качественный срез, удаляя ветки диаметром до 4 см практически без усилий, что позволяет сберечь ваши руки и растения. Это намного лучше, чем применение мелкозубчатой ножовки, поскольку она довольно часто повреждает древесину. К тому же секатор имеет специальное лезвие, которое не нуждается в заточке. И, что очень важно, при обрезке таким секатором срез получается идеально ровным, без повреждений коры, что позволяет растениям расти здоровыми и давать хороший урожай. С чудо-секатором любая работа в саду станет в радость: перерезать какую угодно ветку (до 4 см) сможет даже хрупкая девушка.

Обрезка деревьев и кустарников весной — обязательное мероприятие для каждого садовода. Секатор — инструмент, необходимый каждому садоводу для обрезки деревьев, кустов и кустарников, освобождения участка от сорняков, ухода за цветами.

Чудо-секатором он назван благодаря

- исключительной возможности делать идеальный срез без усилия, сохраняя волокна;
- облегченному высокопрочному корпусу;
- уникальному самозатачивающемуся лезвию, изготовленному из японской стали SK5, закаленному и остро заточенному;
- тефлоновому покрытию лезвия, обеспечивающему легкость резки и максимальную защиту от коррозии;
- многофункциональности — возможности использования не только в саду, но и на кухне — разделка птицы и рыбы, дома — отлично режет штапики, рейки, плитусы и т.д.

Выставка-продажа чудо-секатора состоится 1 марта, с 10 до 11 часов в ДК им. Горького:
г. Екатеринбург, ул. Первомайская, 24.

Телефон для справок:
8-922-275-71-83.

ОТЗЫВЫ

«Купила это чудо на выставке. Отличный секатор, теперь не знаю проблем с обрезкой! Ветки режет аккуратно, не раздавливая. А разделять им птицу — одно удовольствие! Рекомендую товар к покупке».

Е.М. Скороходова, г. Санкт-Петербург

«Образцовое сочетание эргономики и функциональности. На момент покупки цена может показаться высоковатой, но по результатам эксплуатации могу сказать, что инструмент стоит этих денег».

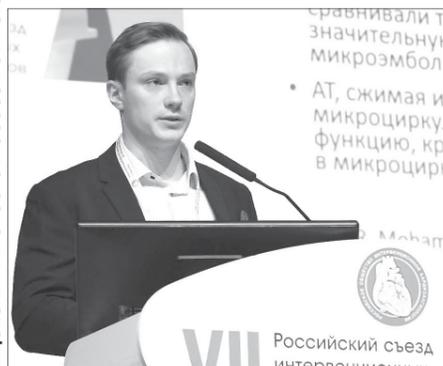
А.В. Дубравин, г. Омск

Жители Екатеринбурга смогут опробовать и приобрести чудо-секатор от лучших инженеров Германии по специальной цене ~~2900~~ 1590 рублей!

Реклама. ИП Венцель ИНН 362102244239. Сертификат соответствия №4591019

СИМПТОМЫ ВАРИКОЗА: КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ФЛЕБОЛОГУ?

Обсуждение первых признаков варикоза и необходимости лечения



Варикозная болезнь — распространенное заболевание, которое поражает вены нижних конечностей. Ее симптомы могут быть порой неприятными и даже болезненными. Несмотря на это многие люди долго не обращают внимания на первые проявления варикоза, рассматривая его как косметическую проблему.

Однако игнорирование этого заболевания может привести к серьезным последствиям. В сегодняшней статье мы хотим поговорить о симптомах варикоза и необходимости обратиться к специалисту-флебологу при их возникновении. Рассмотрим первые признаки развития заболевания и акцентируем внимание на важности своевременного лечения.

В настоящее время все большее число людей сталкивается с проблемами, связанными с варикозом. Это обусловлено

различными факторами риска, среди которых необходимо упомянуть стоячую работу, сидячий образ жизни, наследственность. Все эти факторы могут существенно влиять на развитие варикозных изменений в венах и усугублять симптомы уже существующего заболевания.

Важным аспектом диагностики варикоза является обращение к специалисту-флебологу. Только квалифицированный врач сможет провести комплексное обследование и установить точный диагноз. Для этого могут применяться различные методы, включая визуальный осмотр и ультразвуковое исследование. В нашей клинике для этого необходим всего один визит.

Изначально варикоз может развиваться скрытно, но постепенно симптомы становятся более заметными и вызывают дискомфорт. Одним из наиболее распространенных симптомов варикоза является появление вен, которые становятся выпуклыми, извилистыми и выступают

над поверхностью кожи. Кожа в области пораженных вен может истончаться, появляются зуд и жжение.

Другим частым симптомом варикозной болезни является отек ног. Он обусловлен нарушением нормального кровотока в венах, из-за чего происходит задержка жидкости в тканях нижних конечностей. Отек может быть особенно заметным во время длительного стояния или сидения, зачастую одна нога отекает больше другой.

Кроме того, варикоз может вызывать чувство тяжести, усталости и боли в ногах. Эти ощущения, как правило, усиливаются к концу дня и могут затруднять нормальные движения и физическую активность. У некоторых пациентов возникают мышечные судороги в ногах.

Варикозная болезнь способна вызывать и более серьезные осложнения, такие, как тромбоз вен — воспаление вен с образованием тромба. Это состояние сопровождается болезненностью, отеком и покраснением в области пораженной

вены. Если тромботические массы распространятся на глубокие вены, это может привести к развитию венозной тромбозной боли, что является опасным осложнением.

Важно отметить, что симптомы варикозной болезни существенно различаются в разных случаях. У некоторых людей могут быть только легкие проявления, у других симптомы более выраженные, включая трофические нарушения — потемнение и уплотнение кожи, трофические язвы и тромботические осложнения, что значительно ухудшает качество жизни.

При первых признаках варикоза необходимо обратиться к врачу для диагностики и определения необходимости лечения. Современное лечение не требует госпитализаций, проводится щадящими методами, через проколы тонкой иглой. Вовремя проведенное лечение ликвидирует опасность осложнений, избавляет человека от прогрессирования заболевания, необходимости постоянного ношения медицинского трикотажа и приводит к эстетическому удовлетворению.

Владислав Испавский, врач-флеболог клиники «Венэксперт»

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА ЛАЗЕРОМ ЗА ОДИН ВИЗИТ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ФЛЕБОЛОГА УЗИ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



ВЕНЭКСПЕРТ
ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА



+7 (343) 363-59-78



ВЕНЭКСПЕРТ.РФ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

«Без отрыва от производства»

На Среднем Урале диспансеризацию в рамках проекта «ДОБРО на предприятие» прошли тысячи свердловчан

В РАМКАХ НАЦПРОЕКТА

Валерия Доброва
Фото предоставлено автором

«ДОБРО на предприятие» реализуется свердловским минздравом в соответствии с задачами нацпроектов «Здравоохранение» и «Демография». Программа вошла в тройку лучших на Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», получив высокую оценку на федеральном уровне. О преимуществах и эффективности проекта рассказала руководитель Регионального центра организации первичной медико-санитарной помощи Свердловской области Дарья Игоревна Белова.

– **Сегодня в сфере здравоохранения действуют несколько проектов, направленных на организацию и продвижение диспансеризации и профилактических осмотров. Давайте напомним, что такое «ДОБРО на предприятие», чем этот проект отличается от, например, «ДОБРО в село»?**

– Проект «ДОБРО на предприятие» реализуется министерством здравоохранения Свердловской области с 4-го квартала 2022 года. Цель его – максимальный охват и повышение качества профилактических мероприятий, направленных на выявление факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, в том числе – онкологических патологий, среди трудоспособного населения, то есть свердловчан, работающих в разных сферах и отраслях экономики. В рамках проекта осуществляется выездная работа медицинских бригад и мобильных медицинских комплексов, в том числе – лучевой диагностики. Это позволяет в короткий срок без отрыва работника от производства пройти осмотр и получить актуальную информацию о состоянии здоровья. Отличительной особенностью проекта является доступность получения большого спектра профилактических мероприятий трудоспособному населению. А «Добро в село» – комплекс мер, обеспечивающий повышение доступности диагностической, медицинской и консультационной помощи на отдаленных территориях, где проживают люди старшего поколения.

– **Сколько организаций стали участниками проекта «ДОБРО на предприятие»? Сколько человек смогли таким образом проверить состояние своего здоровья в Свердловской области в 2023 году?**

– В прошлом году профилактические мероприятия в рамках проекта «ДОБРО на предприятие» прошли 9657 человек: 5894 женщины, 3763 мужчины. Заявки



Дарья Игоревна Белова, руководитель Регионального центра организации первичной медико-санитарной помощи Свердловской области

подали 58 компаний Свердловской области. Работа с ними строилась в двух направлениях. Основная – это выездная. Всего было организовано 52 выезда в трудовые коллективы, во время которых проверить состояние своего здоровья смогли 8822 человека. Для тех организаций и предприятий, где число желающих обследоваться было менее 200 человек, по согласованию с медицинскими учреждениями провели акции в рамках «зеленого коридора»: непосредственно в поликлиниках, но по отдельному графику именно для сотрудников данных коллективов. Так диагностические процедуры смогли пройти 835 свердловчан.

– **Как я понимаю, сотрудники промышленных предприятий в данном случае – под особо пристальным вниманием из-за напряженных условий работы. Что показали медицинские осмотры?**

– По результатам проведенных профилактических мероприятий в рамках

регионального проекта «ДОБРО на предприятие» в 2023 году более чем у 50% граждан установлена третья группа здоровья, требующая оказания специализированной медицинской помощи и диспансерного наблюдения. Столь высокий процент свидетельствует о необходимости прохождения периодического медицинского осмотра одновременно с диспансеризацией взрослого населения. Структура заболеваний такова: наибольший удельный вес приходится на болезни системы кровообращения – 32,1% из всех впервые выявленных заболеваний. Далее идут злокачественные образования – 6,4%, болезни органов пищеварения – 4,7%, сахарный диабет – 2,5%, болезни органов дыхания – 1,7%. Также хочется отметить, что в рамках выездной работы у более 9% обследованных женщин при цитологическом исследовании цервикального канала выявлены патологии. Исследование кала на скрытую кровь показало 8,6% патологий. В ходе маммографических скринингов обнаружены патологии у более чем 14,3% женщин. Хотя до этого сотрудники предприятий проходили периодические медосмотры. Поэтому мы и приходим к мнению, что медицинские осмотры в рамках трудовой деятельности предприятия необходимо совмещать с прохождением диспансеризации.

– **Результаты обследования в рамках диспансеризации можно использовать вместо периодических медосмотров, которые работодатель должен проводить за свой счет?**

– Исследования, которые мы проводим в рамках диспансеризации и углубленной диспансеризации, могут быть засчитаны в рамках прохождения периодического медосмотра для сотрудников предприятия. Тем самым для работодателей снижается стоимость организации профосмотров, естественно, им выгодно участвовать в проекте. Есть еще один момент: согласно действующему законодательству, работодатель обязан предоставлять сотрудникам оплачиваемый день для прохождения диспансеризации. Но часто цикл производства, занятость сотрудников,

нежелание «выключаться» из рабочего процесса не позволяют это сделать. А проект «ДОБРО на предприятие» максимально приближает медицинскую технологию к работающему населению и позволяет предприятию реализовывать корпоративные программы по сохранению здоровья сотрудников.

– **Какие организации могут стать участниками проекта «ДОБРО на предприятие»? Как записаться работодателю на данную акцию?**

– Нужно написать заявку на имя Регионального центра организации первичной медико-санитарной помощи. Мы, в свою очередь, найдем медицинское учреждение, специалисты которого выйдут на место и проведут весь спектр процедур. Помимо этого, мы обеспечим медиков необходимыми мобильными комплексами: флюорографами, маммографами, передвижными ФАПами.

– **Сколько желающих уже заявилось на участие в проекте в 2024 году?**

– На данный момент подано 246 заявок на проведение акции. Обследования пройдут более 82 тысяч свердловчан. Также могу сказать, что уже с начала этого года диспансеризацию прошли 1767 человек в рамках выездных мероприятий и «зеленого коридора». Отмечу, что выездная форма работы осуществляется на предприятиях с численностью от 200 человек, а «зеленые коридоры» организуются на базе медицинских учреждений для компаний, в которых трудится небольшое количество сотрудников. В таких случаях мы находим медицинское учреждение, обговариваем сроки прохождения диспансеризации. После чего работники таких предприятий получают необходимые профилактические обследования в установленное именно для них время.

– **Какие планы на 2024 год? Как часто будут организованы выезды медиков? Будет ли изменен и дополнен перечень проводимых медобследований?**

– Мы сотрудничаем непосредственно с предприятиями и подходим индивидуально к каждому из них. Для каждого мы готовим персональную программу. Все зависит от того, что хочет работодатель. Если, например, есть желание дополнительно провести онкоскрининг, мы никогда никому не отказываем, а расширяем границы проводимой диспансеризации, добавляем различные услуги – такие, как УЗИ щитовидной железы, дерматоскопия (выявление онкопатологии кожи), стоматоскопия (выявление онкопатологии слизистой полости рта). Также можем совместить проведение периодических медосмотров и диспансеризации, привлечь «узких» специалистов. Проект «ДОБРО на предприятие» за время своего существования уже показал высокую эффективность. Многие руководители понимают, что вовремя проведенная диспансеризация позволяет сохранить здоровье работников, что в итоге положительно скажется на производительности и материально-технической базе, экономике бюджета, ведь при этом работодатель не затрачивает особых ресурсов.



Профилактическая работа в рамках регионального проекта «ДОБРО на предприятие»

Как основательно почистить раковину

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

«Полезные советы»

Конечно, старательные хозяйки чистят ее регулярно. Но как быть, если их усилия не приносят нужного результата?

Включите горячую воду и сполосните раковину. Теперь заткните слив пробкой и заполните раковину до верха горячей водой. Добавьте чашку отбеливателя в воду и оставьте постоять в

течение часа. Потом выньте пробку, но обязательно в перчатках. Хорошенько сполосните раковину.

Затем почистите с использованием любого чистящего средства: «Комет», «Аякс», соду или другое. Смойте остатки средства с раковины. Почистите вокруг кранов и сливного отверстия, вам поможет старая зубная щетка.

Каждый раз после окончания работы на кухне вытирайте раковину сухим полотенцем. Ежедневно поддерживайте эту чистоту. Ваша раковина всегда будет чистой и блестящей.

Плов с сухофруктами

ВКУСНО ПОЕДИМ!

Здоровое-питание.рф

Сухофрукты рекомендуется включать в рацион именно в холодные сезоны, когда организм испытывает дефицит витаминов. В них содержится внушительное количество клетчатки, пектина, углеводов, фосфора, железа и кальция с магнием.

Потребуется: сухофрукты (курага, чернослив, клюква, вишня, изюм) – 200 г, рис – 350 г, морковь – 1-2 шт., лук – 1 шт., чеснок – 2-3 зубка, орехи кешью – 80 г, специи для плова – по вкусу.

Приготовление: промываем рис до прозрачной воды, засыпаем в него специи, перемешиваем и замачиваем на 20 минут. Морковь чистим и наре-

заем толстыми брусочками. Если нарезать тонко, то морковь разварится, и ее в плове не будет видно. Лук чистим, режем полукольцами. Сухофрукты заливаем горячей водой на 10 минут и оставляем набухать.

В толстостенной кастрюле разогреваем масло, обжариваем морковь, потом добавляем лук. Обжариваем овощи до золотистого состояния. Сухофрукты и орехи добавляем к овощам, не перемешиваем. Сверху выкладываем замоченный рис, заливаем водой на 1 см выше уровня риса. Воду надо наливать аккуратно, чтобы рис остался наверху блюда.

Чеснок очищаем от шелухи, кладем на рис. Накрываем блюдо крышкой и держим на небольшом огне 20-30 минут. Потом кастрюлю можно укутать в одеяло, чтобы плов разбух и настоялся.

Гаджеты во время еды: использовать или нет?

К СВЕДЕНИЮ

здоровое-питание.рф

Проверить почту, сообщения в мессенджерах, посмотреть телевизор – многие делают это машинально во время еды. Есть, не отвлекаясь, для многих сегодня стало скучно. Это касается и взрослых, и детей. Но телевизор, смартфон, ноутбук и другие устройства – не лучшая компания за столом.

Доказано, что использование смартфона или просмотр телевизора во

время еды связаны с увеличением количества потребляемых калорий. «Экранное время» – так называют время, посвященное взаимодействию с гаджетами, – научно доказанный фактор риска развития ожирения.

Во время еды «под телевизор» мозг человека отвлекается и посылает телу неправильные сигналы, не обрабатывает вкус пищи, еда не приносит чувства насыщения, не контролируется объем съеденного. Отвлечение на гаджеты во время приема пищи снижает скорость метаболизма, что приводит к медленному перевариванию пищи и замедлению сжигания жира.

Как же сосредоточиться на еде? Убедитесь, что на столе нет ничего, что может отвлечь от еды, уберите телефон, компьютер. Возьмите за правило есть только за обеденным столом, не есть на диване, в кровати, в спальне.

Установите таймер на 20 минут и убедитесь, что вы едите в течение всего этого периода. Откусывайте небольшие кусочки и тщательно пережевывайте.

Избегайте перекусов поздно вечером. После долгого напряженного дня многие люди испытывают тягу к нездоровой сладкой и соленой пище во время просмотра телевизора.



rosportrebnadzor.ru

Для чего нужны таблетки из торфа?

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«Торфяными горшочками для рассады пользуюсь уже несколько лет, а недавно узнала, что есть еще торфяные таблетки. Как ими пользоваться?» – написала Тамара Кондратьевна Черепанова из Серова.

Современная наука многое делает для того, чтобы облегчить труд садоводов. Так вслед за торфяными горшочками появились и торфяные таблетки, которые иначе называют торфоперегонными. Они представляют из себя прессованный торф, помещенный в мешочки из нетканого материала с небольшим отверстием сверху, куда закладывается семя.

Их размеры варьируются от 20 до 90 мм, высота – от 8 до 30 мм. В этих таблетках предусмотрено все, что требуется для будущей рассады: перегной, стимуляторы роста и антибактериальные компоненты. Растения в такой емкости не нуждаются в подкормках, а торф обладает отличной воздухо- и водопроницаемостью. Удобство таких таблеток – в том, что растения не нужно вынимать из них, они перекочевывают в грунт вместе с «тарой».



flowwill.ru

Торфяные таблетки можно применять практически для всех овощных культур, выращиваемых рассадным способом. Но больше всего, на мой взгляд, они подходят для выращивания огуречной рассады, потому что огурцы, в отличие от помидоров, очень болезненно переносят пересадку, плохо приживаются в грунте, долго болеют, а нередко и гибнут.

Уход за посаженными в торфоперегонными таблетками растениями заключается в регулярном осмотре. Надо следить, чтобы они не высыхали, так как высокая таблетка уменьшается в размере. Поливать нужно не сверху, а в поддон, лишнюю воду из него следует удалять.

Все ли зарядные устройства хороши?

А ВЫ ЗНАЛИ?

www.polsoy.com

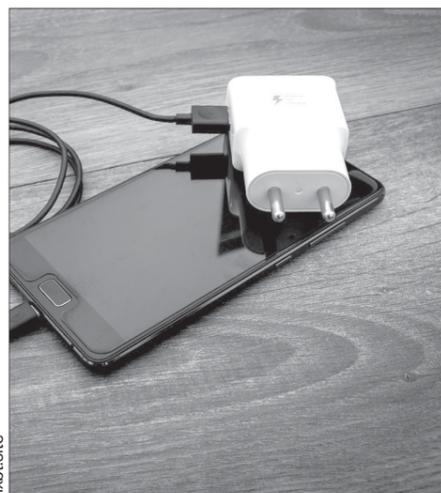
Оригинальные и беспроводные зарядки, универсальные шнуры и повербанки – дополнительные аккумуляторы – все ли они одинаково хорошо заряжают смартфоны?

В идеале нужно пользоваться зарядным устройством, которое лежало в комплекте с вашим смартфоном. Все другие варианты – уже «вариации на тему».

Многообразие зарядных устройств, наличие большого выбора – это прекрасно. Но на рынке присутствует огромное количество зарядных устройств от неизвестных производителей. Шнуры, портативные батареи, зарядные чехлы, повербанки из некачественных материалов вместе с непрофессиональной сборкой могут выходить из строя или вообще не подходить к устройству пользователя.

Кроме того, зарядные устройства имеют разную пропускную способность силы тока. И если она больше, чем заложено в технических характеристиках вашего смартфона, то такой зарядник может повредить аккумулятор.

Не поленитесь и загляните в руководство по эксплуатации вашего устройства. Там вы найдете данные о параметрах тока. Они, как правило,



ixbt.site

обозначаются вольтами (V) и амперами (A). Важно, чтобы у телефона и зарядки они совпадали.

Кроме того, «золотое правило» зарядки гласит, что нужно лавировать в промежутке от 20 до 80% уровня заряда в аккумуляторе устройства. Поставьте телефон на зарядку, когда показатель упадет ниже 50%, но отключите прежде, чем он достигнет 100%. Ставить устройство на зарядку на всю ночь – сомнительная затея.

Важное напоминание для пользователей: устройства должны иметь возможность «дышать» и рассеивать тепло. Поэтому не кладите смартфон под подушку, не оставляйте под прямыми солнечными лучами. И будет вашему телефону счастье.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«СЛУЧАЙНЫЙ ВАЛЬС»

Вспомнить замечательную песню времен Великой Отечественной войны предлагает Людмила Александровна из Екатеринбурга.

В 1942 году в газете Юго-Западного фронта «Красная Армия» появилось стихотворение военного корреспондента Евгения Долматовского «Танцы до утра» с такими строками: «И лежит в моей ладони незнакомая рука...»

Ближе к концу 1942 года поэт встретился под Сталинградом с композитором Марком Фрадким и прочел ему свои стихи. Они стали встраиваться в вальсовую мелодию, которую композитор начал экспромтом наигрывать на трофейном аккордеоне. Марк Григорьевич к стати припомнил военный эпизод: лётчик Васильев рассказал ему о случайно услышанной музыке, звучавшей в прифронтовой деревне. Он увидел танцующую под патефон молодежь. Одной из девушек не хватило пары, конечно, молодой лётчик пригласил незнакомую девушку на танец. Вскоре Фрадкин узнал, что лётчик погиб в бою смертью героя...

После того, как «Офицерский вальс», названный впоследствии «Случайным», исполнил на радио Леонид Утесов, он приобрел всенародную популярность. Но критикам-моралистам не понравились строки о «незнакомой руке» и вольном поведении советского офицера. По неподтвержденному преданию вмешался и Сталин: «Вы хотите унижить нашу армию? Офицер должен воевать, а не танцевать».

В 1946 году «Случайный вальс» запретили исполнять на официальных площадках вплоть до 1960-х годов - хрущевской «оттепели». Но запрет не мог остановить триумфальное шествие шедевра времен Великой Отечественной войны! «Случайный вальс» знают миллионы; за долгую историю своего существования песня входила в репертуар самых известных исполнителей.

**Слова Евгения Долматовского.
Музыка Марка Фрадкина.**

Ночь коротка, спят облака,
И лежит у меня на ладони
Незнакомая ваша рука.
После тревог спит городок,
Я услышал мелодию вальса
И сюда заглянул на часок.

Припев:

Хоть я с вами совсем не знаком
И далёко отсюда мой дом,
Я как будто бы снова
Возле дома родного...
В этом зале пустом
Мы танцуем вдвоём,
Так скажите хоть слово,
Сам не знаю о чём.

Будем дружить, петь и кружить.
Я совсем танцевать разучился
И прошу вас меня извинить.
Утро зовёт снова в поход,
Покидая ваш маленький город,
Я пройду мимо ваших ворот.

Как подружился Марсель и Шустрик

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

Виктор Савицкий, г. Екатеринбург

Перед Новым годом родственница попросила меня пристроить кому-нибудь на три месяца своего кота. Я опросил в подъезде почти всех соседей, но никто по разным причинам не соглашался приютить его.

Тогда я решил взять Марселя – так зовут котика – к себе. Но проблема была в том, что у меня тоже есть кот, и ни он, ни будущий гость никогда не общались с себе подобными.

И вот Марселя привезли к нам. Первые двое суток он прятался за унитазом и не выходил из своего убежища даже поесть или попить. Только на третьи сутки стал боязливо выходить в коридор. Мой Шустрик тоже боялся приближаться к нему.

Но шли дни, коты стали привыкать друг к другу. Через неделю уже начали вместе играть, бегать друг за другом, при встрече нос к носу обнюхивать друг друга. Корм у них был разный, поэтому пришлось поставить две посуды. Но они быстро сориентировались и узнавали свои миски.

У Шустрика и Марселя обнаружили одинаковые привычки – сидеть у открытого окна даже при минусовой температуре,

а потом греться у теплой батареи. А еще они любят прятаться в темных местах. Каждый выбрал любимое место для сна.

Шустрик сохранил привычку подходить к входной двери. Поцарапает ее и ждет, когда открою. После этого пулей поднимается на следующий этаж, но при малейшем шуме бежит домой, где его ждет открытая дверь. Марсель в это время стоит у приоткрытой двери, но на площадку не выходит. Видимо, боится, ведь он – в гостях.

Так и живут новые друзья. А мне интересно наблюдать за ними. В марте Марсель вернется домой, и нам с Шустриком будет его не хватать.

«ДОБРО НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ»

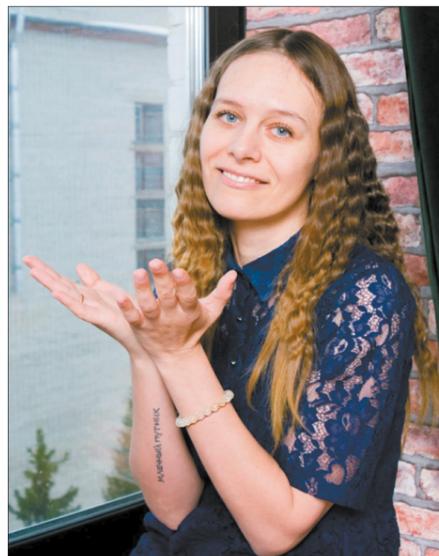
МУДРОСТЬ ЖИЗНИ

Кристина Ли, экстрасенс

С детства человека учат тому, что мир делится на добро и зло, на хорошее и плохое, на бога и дьявола. Но что есть добро на самом деле? Как оно связано с душой человека? Поговорим об этом подробнее.

Добро – это то, что помогает. Оно несет созидательную энергию и свободу. Если говорить языком образов, то добро – это рука помощи Творца мира нуждающемуся. Оно проявляется через мысли, чувства, слова и поступки.

Добро в мыслях – это светлые мысли о себе, о близких и о мире в целом. Например, если мама страшится за судьбу детей и накручивает себя негативными мыслями, в которых её дети попадают в беду, тем самым она творит зло по отношению к детям, ведь разрушительными мыслями она притягивает плохие ситуации для них. То же самое касается и своего «я». Если человек думает постоянно о своей никчемности, болезнях и тяжелой судьбе, какое добро он творит этими мыслями для себя? Они лишь усиливают болезни и ухудшают жизнь.



Кристина Ли,
экстрасенс

Добро чувств выражается в благодарности, прощении, сострадании и милосердии в отношении и других, и себя. Если человек живет обидами, страхами и претензиями к другим, он творит зло в первую очередь себе, разрушая собственное здоровье. Сюда же относятся чувства зависти и ненависти. Это всё – яд, которым человек травит сам себя. Необходимо простить всех и себя, приняв и поняв: то, что было

в прошлом, было правильно, вовремя и так, как надо. Необходимо извлечь уроки, спросив себя: чему меня научила эта ситуация? И, поблагодарив себя и других, закрыть дверь в прошлое. Чтобы избавиться от чувства вины, необходимо один раз искренне покаяться перед своей душой и простить самого себя. Так в сердце поселятся радость и мир.

Добро слов – часто ли человек отслеживает то, что говорит или желает в отношении себя или других? Слова редко осознаются людьми. Между тем истина гласит: если ты что-то сказал, значит, ты это сотворил. Слова создают события, за них человек несет ответственность. Если в разговоре с другими или о других вы желаете всем добра, здоровья, благополучия, если не осуждаете и не выступаете в роли прокурора по отношению к другим, то через вас течет струйка добра в отношении этого мира. В отношении себя самого – вы притягиваете то, что говорите и желаете в отношении себя. Фразы: мне все надоело, я устала, глаза бы мои вас не видели и подобные – исполняются, и вы получаете еще «зло и страдания» вместо добра.

Добро в поступках никогда не должно быть навязано, оно следует золотому правилу: «не просят – не лезь». Совершить добро по отношению к другому – значит, не пройти мимо, когда человек просит о помощи. Не всегда нужно помогать деньгами. Необходимо помнить: и слово лечит – порой нужны именно ободряющее слово или совет.

Совершить добрый поступок в отношении самого себя просто: покупайте себе подарки, говорите комплименты, дарите себе путешествия в интересные места. И неважно, сколько вам лет. Радость от жизни не должна покидать вашу душу. Учитесь дарить себе эту радость в сегодняшнем дне.

Добро начинается с вас. Живите и творите добро во благо себя и других, и пусть всё у вас будет хорошо!

Добро в поступках никогда не должно быть навязано, оно следует золотому правилу: «не просят - не лезь». Совершить добро по отношению к другому – значит, не пройти мимо, когда человек просит о помощи. Не всегда нужно помогать деньгами. Необходимо помнить: и слово лечит – порой нужны именно ободряющее слово или совет.

6+ **НАШ САЙТ: газетاپенсионер.рф** **Пенсионер** №8 (1186)
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

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

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

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10. Телефон: (343) 377-00-47. Отдел рекламы: 377-00-50. E-mail: ps@mediakrug.ru www.gazetapensiонер.рф
Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н.
Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 16.00, 20.02.2024 г. Дата производства 20.02.2024 г. Выход в свет 21.02.2024 г. Тираж 14 200 экз. Заказ 4781.

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

