

УБРАН САД И ОГОРОД – СЫТ ЗИМОЮ НАШ НАРОД!

Ирина Зеленцова
Фото автора

Праздники окончания сбора урожая есть у всех народов мира, но отмечают их они в разное время года. У славян это золотая осень. Урожай собран. Погода «бабьего лета» радует. Так почему бы не повеселиться и не порадоваться дарам природы и собственного труда?

Для садоводов Екатеринбурга 2025 год особенный. Коллективному садоводству исполняется 80 лет. Именно при заводе «Уралмаш» в августе 1945 года был зарегистрирован первый коллективный сад, утвержден первый устав товарищества, ставший основой для типовых уставов садоводческих объединений по всей России. В честь этого юбилея организаторы праздника Союз садоводов Екатеринбурга и Свердловской области, администрация Екатеринбурга и ТЦ «Мега» подготовили праздник урожая. В насыщенной программе – награждение победителей конкурсов на лучший дачный участок и лучшее садоводческое некоммерческое товарищество, концертная программа с участием хоровых коллективов города, овощное многоборье, соревнования по скоростному шинкованию капусты, отжиманию сока вручную, метание картофеля в корзину и взвешивание овощей. И, конечно, дегустационный конкурс «народный рецепт», дефиле праздничных костюмов «Барыня ка-

пуста», песенное состязание «Голоса урожая». Песни, хороводы, отличное настроение!

Начальник отдела по организации бытового обслуживания населения администрации Ленинского района Екатеринбурга Алла Сизова отмечает:

– Праздник урожая – это всегда подведение благоприятных итогов. Ленинский район – ежегодный участник этого праздника, который проходит не первый год. Мы тесно работаем с нашим садоводческим направлением, хотим, чтобы горожане чувствовали себя уютно. Радует, что здесь много детей! Наши садоводческие товарищества молодеют. Больше становится молодежи, которая интересуется садоводством. Стал меняться его формат: раньше выращивали больше овощей, чтобы обеспечить себя запасами, сейчас интерес – к экзотическим ягодам и фруктам. Много цветов.

Чем же удивляет гостей украшенная витрина Ленинского района Екатеринбурга? Конечно, вкусным мятным вареньем и уникальными соусами по собственным рецептам. Больше здесь ни у кого такого нет. Пробую варенье. Вкус мягкий, мятный, с кислинкой. Тут же получаю рецепт от автора-производителя:

– У кого мята в тени охапками растет – пустить в дело. Нарезать, залить водой на ночь, дать настояться. Потом проварить с сахаром и дать отвару отстояться. Процедить, добавить лимон,



сварить. Лимон вкус мяты не перебивает. Получается хороший, насыщенный вкус, красивый цвет. Съедается это варенье очень быстро!

Одной из традиций старинного урожаяного праздника была так называемая братчина, посвященная

единению и дружбе людей. Каждый дом должен был принести на общий стол что-то свое: мясо, овощи, крупу, соленья – в зависимости от достатка. Все принесенное варили в общем котле, от чего и пошло название русского национального блюда «солянка».

О ДЕКАДЕ ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ

ВАЖНО

Друзья, вы уже неоднократно обращались в редакцию с вопросом о том, в какие сроки состоится традиционная декада подписки на нашу газету по сниженным ценам. Наконец-то появилась достоверная информация, спешим поделиться с вами.

Итак, первая Всероссийская декада подписки по сниженным ценам на 1-е полугодие 2026 года, которую организует «Почта России», пройдет с 1 по 11 октября. Следующая декада по традиции пройдет в декабре. В эти дни можно будет выписать «Пенсионер» чуть дешевле. Напоминаем, что для инвали-

дов 1-й и 2-й групп действуют дополнительные скидки, нужно лишь предъявить почтовому оператору соответствующее удостоверение.

Для тех, кто привык выписывать любимую газету на главпочтамте Екатеринбурга, редакция проведет День подписчика, где можно будет не только подписаться, но и пообщаться с сотрудниками «Пенсионера», получить небольшой подарок. День подписчика состоится 9 октября, в четверг, с 10 до 13 часов по адресу: г. Екатеринбург, пр. Ленина, 39.

Приходите, будем рады встрече!
Справки по тел.: **8-995-743-10-48.**

Ваш «Пенсионер»

ПОРА СДАВАТЬ МЕЛОЧЬ!

АКЦИЯ

До 4 октября жители Свердловской области могут обменять накопившуюся мелочь на купюры в рамках всероссийской акции «Монетная неделя». Сдать железные монеты можно в отделениях банков и в сетях крупных продовольственных магазинов. В офисах кредитных организаций мелочь можно положить на свой счет без комиссии, но для этого понадобится паспорт.

В Свердловской области монеты будут принимать в 115 отделениях банков и более чем тысяче торговых точек. По условиям акции, обменивают монеты номиналами от одной копейки до 25

рублей. Ограничений по количеству и сумме сдаваемых монет нет. Можно приносить потемневшие, поцарапанные, гнутые и просверленные монеты. Главное правило – это должны быть современные деньги, выпускаемые с 1997 года.

Монетная неделя проходит по всей стране два раза в год. По итогам весенней акции Свердловская область вошла в топ-5 активных регионов России: участие в ней приняли 6,5 тысячи уральцев. Они сдали почти 900 тысяч монет, в оборот вернулось 3,5 млн рублей.

Подробнее об адресах пунктов, где принимают мелочь, читайте на сайте: монетнаянеделя.рф.

Пресс-служба Уральского ГУ

УБРАН САД И ОГОРОД – СЫТ ЗИМОЮ НАШ НАРОД!

Окончание. Начало на стр.1

И здесь, на празднике, традиции соблюдены: каждый район накрыл богатый стол-витрину, с гордостью рассказывая всем о своих осенних дарах.

Прохожу по конкурсному ряду с яркими овощами и вкусной снедью. Есть на что посмотреть, есть что попробовать! Вот на одной прилавке овощи и фрукты украшены резьбой по кожуре. Очаровательные тувельки из пары одинаковых кабачков на другой прилавке. А дальше... Мясо на шпажках с овощами и добавлением фирменных аджик. Всевозможные оладьи и вкусные блины с разными начинками! Солёные бочковые огурцы гости распробовали и смели сразу. А было их два ведра с горкой! Всего и не перечислишь.

Главное – от восторга не забыть номер для голосования, сразу его сообщить и отметить в книге отзывов, чтобы конкурсное жюри, которое возглавлял директор департамента потребительского рынка и услуг администрации Екатеринбурга Максим Чаплыгин, смогло объективно оценить участие каждого района и выбрать достойного победителя.

После дегустации конкурсных деликатесов захотелось чаю. Не забыли ли про него организаторы? Конечно, нет! Свежесваренный, горячий, с травами и лимоном предусмотрел Чкаловский район для всех гостей! А вот на столе Академического района угощали компотами. Разноцветные пузатые кувшины радовали глаз.

Что же говорят гости праздника? Интересуюсь у екатеринбурженки Марины:

- Что больше всего вашей семье понравилось на празднике?

- Праздник очень нравится! Хорошая организация на разных площадках: игры для детей, соревнования для взрослых. Приятные сюрпризы для гостей. Единственное замечание – маловато участников. Нужно было клич бросать по разным садовым товариществам. Уверена, люди откликнулись бы обязательно. Ведь садов у нас множество! Представляете, какой был бы размах!



С гостями общаются два крупных овоща – тетушка помидориха и огурец-молodeц, дарят всем неожиданный и приятный сюрприз – пакетик высокосортных семян для посадки. Чтобы унести с собой не только память о празднике, но и основу для продолжения традиции садоводства в домашних условиях.

Восторг у посетителей вызывает упругий красавец капустный кочан. Мужчина, поглаживая его круглый бок, с недоверием спрашивает хозяйку: «Ого, какой! Настоящий?» – «Конечно!» – гордо отвечает она.

Самую большую тыкву на праздник урожая привезли из школы №36 им М. Одинцова Кировского района Екатеринбурга. Вес овоща 60,5 кг! Ребята вырастили восхитительную красавицу с яркими округлыми боками на пришкольном участке. Замечательно, что участниками и победителями городского праздника урожая наравне с опытными становятся и юные садоводы.

- Есть что-то, что вы возьмете себе

на заметку как садовод? – спрашиваю у гостьи Светланы.

- Удивляет необычность рецептов. К какому прилавку ни подойди, чувствуешь, что тебя здесь ждут: «Попробуйте этот рецепт, угощайтесь нашей продукцией!» Все рецепты своих приготовлений расскажут, поделятся опытом. Огромное спасибо за такую выставку. У нас тоже есть сад. Многие беру себе на заметку, строю планы: что еще приготовить, что вырастить. Радует обилие представленных соусов. Разнообразие так важно в повседневной жизни!

Народ расходиться не спешил. Приятный процесс дегустации продолжался, по рядам шли все новые гости. Радые ли сами участники такому обилию гостей? С таким вопросом я подошла к одному из столов-витрин. Хозяйки Надежда Шаврина и Нина Елизарова поделились своими впечатлениями:

- Мы участвуем в этом мероприятии уже второй год благодаря нашему



инициативному и деятельному председателю садоводства «Гранит» Верх-Исетского района Анне Степановне Волокитиной. Для нас это возможность дарить людям радость и отличное настроение. После тяжелого труда всегда хочется отдохнуть.

- Те, кто сада не имеют, всегда оптимистично думают, что сад – это отдых, свежий воздух! – замечаю я.

- А у нас, садоводов, говорят: В пятницу едем в любимый сад, а возвращаемся с проклятого огорода. Но в следующую пятницу вновь туда ползем... – с улыбкой парируют собеседницы.

От поэтического клуба «Зеленый огонек» и садоводов Нижнего Тагила с приветственным словом к садоводам Екатеринбурга обратился поэт Александр Рябков. Под нежную музыку со сцены льются поэтические строки: «Вся природа в цветах оживает, сердце песни цветные поет...».

Да, праздник удался на славу! Прекрасное настроение, улыбки и много впечатлений. Уже уходя, спросила у юношей и девушек: **а что молодежь думает о празднике урожая?**

«Год этот изобильный. Посмотри-те, какой урожай богатый собрали. Значит, всего в нашей стране будет в достатке. Надеемся, цены не взлетят. Есть уверенность в завтрашнем дне. Главное, чтобы мир был!» – услышала в ответ.

Как они правы! Благополучия, изобилия и мира всем нам!

НЫНЧЕ ЖДЕМ 270 ТЫСЯЧ ТОНН КАРТОФЕЛЯ

В ТЕМУ

Свердловские аграрии планируют собрать 270 тыс. тонн картофеля в 2025 году. Всего на территории региона картофелем засеяно 11,3 тыс га полей. Земледельцы используют проверенные сорта, адаптированные для климата Среднего Урала.

«Уборочная кампания – в разгаре, впереди ещё много работы, однако уже можно сказать, что урожайность в этом году высокая. Она составляет в среднем 225 центнеров с одного гектара.», – сказала и.о. министра агропромыш-

ленного комплекса и потребительского рынка Свердловской области Анна Кузнецова.

Сотрудники АПК «Белореченский» в 2025 году высадили картофель на площади 686,6 га. Большая часть посевных полей занята сортами «Терра», «Аляска» и «Люкс». Урожай сельхозпредприятие поставляет на прилавки магазинов Свердловской области и соседних регионов.

«Мы планируем собрать в этом году 25 тыс. тонн картофеля. У нас налажен полный цикл производства картофеля – от поля до прилавка. С поля урожай отправ-

ляется в оборудованные хранилища, затем перерабатывается и реализуется. Мы постоянно внедряем передовые технологии, чтобы увеличивать объём и повышать качество продукции», – рассказал гендиректор «Белореченского» Виталий Самородов.

Всего в 2025 году аграрии Свердловской области обрабатывают более 760 тыс. га земли, почти половина из которых засеяна кормовыми культурами. Зерновые и зернобобовые составляют 43,6%. Картофель и овощи открытого грунта выращивают на площади 12,5 гектара.

Департамент информполитики



ВАШ ВИРТУАЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК...

НЕ «МЕЛОЧИ» ЖИЗНИ

Марина Блинова, г. Екатеринбург
Фото: kirovlift.com

«Добро пожаловать. Я – ваш виртуальный помощник, если вы обращаетесь по вопросу... нажмите...». Как часто мы слышим подобное, пытаюсь дозвониться до оператора, диспетчера, менеджера, чтобы получить необходимую информацию или подать заявку о неисправности чего-либо. И сделать это мы хотим с минимальными временными и моральными затратами.

«До вас никто не жаловался!»

Многие организации: банки, операторы сотовой связи, справочные поликлиник, службы «скорой помощи» и МЧС и многие другие – выстраивают диалог с клиентами, как правило, при помощи телефонии. Деятельность их диспетчеров, операторов практически состоит из одинаковых функций. Эти сотрудники нужны во многих сферах, где есть постоянный контакт с населением. Они обеспечивают чёткую координацию работы транспортных, коммунальных, аварийных и других служб, принимают входящие заявки и сообщения, контролируют выполнение работ, поддерживают связь с персоналом и клиентами, оперативно реагируют на внештатные ситуации и выдают необходимую информацию, работая в режиме реального времени.

Но порой, обращаясь в диспетчерскую службу, мы слышим неожиданные ответы. Иногда это и ответом-то не назовёшь. Так, при обращении в диспетчерскую службу по поводу отсутствия отопления в квартире в период, когда оно должно быть обязательным, тебе отвечают: «Никто пока не жаловался! Вы одна!». Это самый распространённый ответ. Но в договоре жильца с управляющей компанией нет условия – принимать вызов только при наличии определённого количества звонков! И оплачивает жилец предоставленную услугу сам, а не в компании других пользователей.

Или на заявку в ЖКУ о том, что нет холодной воды или засорилась канализация, получаешь многообещающий ответ диспетчера: «Хорошо, я передам ребятам!»! Это тоже достаточно распро-

страненный ответ, как и вариант: «Я вас услышала». Но звонила-то я не лор-врачу, а диспетчеру! И это – вовсе не мелочи жизни. За подобными ответами могут стоять аварии, несчастные случаи, из-за которых порой серьёзно страдают люди.

Думаете, сгущаю краски? Ничуть! В ответ на жалобу о том, что из крана идет кипяток, в доме уже дважды были порывы трубы с горячей водой, услышала: «Ну, это на Уралмаше пострадали люди, а у нас такого пока не было». Звучит обнадеживающе... А ведь существуют строгие требования, которые прописаны в инструкции и где четко сформулировано, что и как отвечать в конкретной ситуации. Об этом – ниже.

«Вот номер, звоните!»

С недавних пор в управляющих компаниях появилась такая тенденция: если нет надлежащей уборки подъезда, жильцам предлагают звонить в клининговую компанию; если после ремонта крыши дома строительный мусор свалили у подъезда и он, пролежав больше месяца, превратился в место для свалки бытовых отходов, в ответ на обращение жильцов УК советует звонить подрядной строительной организации... Но ужителей дома нет договорных отношений ни с клининговой, ни с ремонтной компанией, этим занимается управляющая компания. Незаконно? Зато как удобно «управляшке»!

Жильцам приходится звонить туда, куда их «посылают». При этом во многих организациях диспетчеров заменили виртуальными помощниками. Это считается прогрессивным, современным явлением. Тут-то и начинается «увлекательная» игра. Представившись профессиональным помощником, вам зададут по телефону множество вопросов, загрузят бесполезной на данный момент информацией – о номере вашего договора, об имеющихся тарифах и прочем. Затем могут до бесконечности просить переформулировать вопрос, поскольку не понимают, что отвечать, и с оператором не соединяют, так как не могут разобраться, с каким именно надо соединять...

Эта ситуация может занимать много времени. Согласитесь, даже описание этого процесса уже раздражает, но это, к сожалению, реальность. Абонент теряет терпение и прерывает разговор. А если повезет и вас соединят с менеджером, то не факт, что он разрешит ваши вопросы. Вежливо поблагодарив за ожидание,

чаще всего он оставляет абонента на линии и «где-то» уточняет информацию, переводит вас на нового оператора, и абонент вынужден формулировать все заново. Повторюсь, что даже описывать этот процесс очень утомительно и сложно, а не только быть участником. Да, я забыла отметить, что в конце разговора еще желательно, чтобы клиент оценил работу помощника. Вот и не знаешь, что лучше: диспетчер, который не просит переформулировать вопрос, но ответ дает не всегда адекватный, или занудный виртуальный помощник. Возможно, надо как-то иначе программировать этих помощников, анализировать результаты их взаимодействия с абонентом, а не просто установить и забыть, сэкономив на зарплатах диспетчеров и не думая об удобстве для клиентов.

А как в идеале?

Я упоминала о том, что есть строгий регламент работы диспетчерских служб.

Диспетчер контролирует процессы в разных сферах, отвечая за распределение ресурсов, решение оперативных задач и координацию действий подчиненных.

Операторы аварийно-диспетчерской службы принимают обращения от жителей, фиксируют их, передают информацию специалистам для ликвидации, составляют отчет о выполнении заявки, сообщает заявителю номер заявки и сроки ее выполнения. Эти обязанности АДС обязана выполнять круглосуточно, а во время общения с жителями записывать телефонный разговор. Эти обязательства обозначены в Постановлении Правительства РФ №331 от 1 марта 2019 года.

Сотрудники диспетчерской службы должны ответить на звонок в течение 5 минут. Еще 10 минут дается на то, чтобы диспетчер перезвонил абоненту. Чтобы оставить заявку, житель вправе использовать любой способ связи – телефон, громкую связь в кабине лифта, сайт, соцсети, мессенджеры или лично рассказать о проблеме специалисту.

При регистрации обращений оператор обязан узнать причину обращения, контакты заявителя; зарегистрировать заявку в журнале и сообщить абоненту ее номер; рассмотреть обращение, составить план

действий по обращению, назначить исполнителя; связаться с другими службами и передать информацию, сделать в журнале учета соответствующие пометки.

Особо хочу обратить внимание на ответственность УК, если АДС не соблюдает сроки или не называет регистрационный номер заявки. Это нарушение лицензионных требований по управлению многоквартирным домом. За это управляющая компания может быть оштрафована. Или ее могут лишиться права управлять жилфондом – в случае, если в течение года ее дважды обвинят в одном и том же нарушении.

Все данные о взаимодействии диспетчера АДС и жителей должны быть отображены в специальном журнале учета заявок. Порядок записей в нем установлен в Постановлении Правительства РФ №416 от 15 мая 2013 года.

Кто бы ни отвечал по телефону – реальный или виртуальный помощник, перечисленные требования к работе операторов должны соблюдаться, а неисполнение их – наказываться. Но, на мой взгляд, пока в выгодном положении оказываются не потребители услуг, а владельцы компаний. Они внедрились искусственный интеллект, сэкономили на штате и обучении персонала. А что думает клиент – дело второе.

Нет, я ни в коем случае не противник применения искусственного интеллекта – это прогрессивное явление. Но хочется, чтобы он создавался на основе и для удобства человеческого интеллекта. Ведь работает-то он для людей!



РАССЕЛЕНИЕ АВАРИЙНОГО ЖИЛЬЯ

ОФИЦИАЛЬНО

Губернатор Свердловской области Денис Паслер утвердил новую региональную программу расселения аварийного жилья. Благодаря её первому этапу жильцы смогут обрести безопасные современные квартиры. Расселить предстоит 434 человека из 28 домов общей площадью 7,8 тыс. кв. метров.

«Программа разработана для домов, признанных аварийными после 1 января 2017 года. В текущем году на её реализацию направят 790,6 млн рублей из бюджетов разных уровней. Эти средства позволят более чем 4 сотням уральцев получить новое комфортное жильё», – сказал региональный министр строительства и развития инфраструктуры Григорий Сурганов.

В первый этап вошли 12 муниципалитетов: Асбест, Дегтярск, Ирбит, Нижний Тагил, Качканар, Кушва, Нижняя Тура, Первоуральск, Полевской, Ревда, Тавда и Тугулым. В первоочередном порядке будут расселены дома, имеющие угрозу обрушения.

Новая программа позволит поэтапно решать проблему аварийного жилфонда. В рамках прежних региональных и муниципальных программ, которые действовали с 2019 года и завершаются в 2025 году, в Свердловской области переселены более 31 тыс. человек из 508,2 тыс. кв. метров аварийного жилья, признанного таковым до 2017 года. Региональная программа традиционно реализуется при поддержке Фонда развития территорий РФ.

Департамент информполитики



Дежурный по номеру
Римма Врубель

С ВОЗРАСТОМ КАЖДАЯ ПОКУПКА – ЗНАЧИМАЯ

Пенсионеры – народ практичный. Всякое пришлось им испытать в жизни, поэтому в любой ситуации они принимают правильное решение.

Определяем приоритеты

«Я наконец-то осуществила свою мечту – сделала ремонт в квартире, – рассказала екатеринбурженка **Елизавета Петровна Савельева**. – Купила натяжные потолки, красивые обои. Еще десять лет назад сама наклеивала их, а сейчас пришлось нанимать специалиста – силы уже не те».

«Нынешним летом мне поставили дорогуший укол в коленный сустав, отдал несколько тысяч, – признался житель областного центра **Григорий Захарович Новоселов**. – Надо сделать небольшой перерыв и поставить еще пару уколов. С каждой пенсии начал откладывать на них».

Муза Николаевна из села Косулино Белоярского района недавно ездила в госпиталь ветеранов войн и купила в Екатеринбурге рюкзак. Этой покупке она очень рада: «Такой удобный, много карманов, есть отделение для документов». «Каждый поход в магазин за продуктами для меня – значимый, – сказал **Сергей Леонидович Мелкозеров** из Верхней Туры. – Более крупные покупки делают дети. Например, нынче сын купил теплогенератор для обогрева теплицы. Сколько стоит, даже не сказал. Очень необходимый прибор. Поставил программу, и он начинает работать, надо только время от времени заливать в него солярку. Сноха недавно привезла форель, цену не сказала, а я посмотрел в магазине и удивился... Сын – увлеченный рыбак, его приобщил к этому дед. Невестка – тоже любительница порыбачить. Летом гостила на родине, в Пермском крае, поймала несколько судаков, конечно, угостила и нас».

«Кроме продуктов, я покупаю только семена и удобрения, – пооткровенничала жительница Екатеринбурга **Тамара Александровна**. – На днях купила семена гречихи, хочу засеять участок, на котором уже 60 лет выращиваю картошку. Думаю, что этот сидерат поможет оздоровить землю».

«В начале лета сын купил мне газонокосилку – триммер, – поведал **Александр Семенович Кудряшов** из ГО Первоуральск. – Он здорово пригодился, сорняков нынче и в огороде, и во дворе было много, скашивал их каждые полторы-две недели».

«За квартиру платит дочка, а я копила деньги на холодильник и недавно купила «Бирюсу», – призналась **Лидия Александровна Ветчинкина** из Лесного. – Предпочитаю покупать все наше, отечественное».

«Газовики сделали нам предписание – в течение трех месяцев поменять плиту, – рассказал подписчик из поселка Калиново Невьянского ГО **Иван Иванович Свайкин**. – Внук заказал новую в Екатеринбурге и привез нам. Теперь надо ее установить. Звоню газовикам, но они все никак не могут приехать, так что пользуемся старой плитой».

«Хватило бы на лекарства...»

«Честно говоря, я уже много лет ничего крупного не покупаю, довольствуюсь тем, что есть, – заявил **Рудольф Николаевич Эделев** из Екатеринбурга. – Бюджет мой таков: 20 тысяч – на питание, 6 – на лекарства, 8 – на ЖКХ...».

«Во время работы на комбинате «Ураласбест» я получил производственную травму, теперь хожу только в аптеку. Фармацевты уже знают о моем заболевании и без рецептов дают нужные мази и лекарства», – поведал наш активный читатель **Владимир Александрович Чашин** из Асбеста.

«В мае этого года мне исполнилось 85 лет, здоровье пошатнулось. Стала ходить с палочками, сад пришлось продать, – сокрушается **Альбина Васильевна Заглодина** из Тавды. – Донашиваю то, что есть, могу и сама что-то сшить. Продуктами обеспечивает сын. Не забывают и бывшие соседи по саду. Ранней весной привозят лук-батун, укроп. Раскладываю их по баночкам и использую при приготовлении пищи».

«Больших покупок не было, так как не выхожу из дома, – призналась **Маргарита Михайловна Пупышева** из села Кирды Ирбитского ГО. – Ухаживают за мной сын и сноха, они и приносят все необходимое».

«Все покупки делаю спонтанно, по мере необходимости. Мне – 76 лет, со мной живет 47-летний сын-инвалид, – поделилась **Алевтина Петровна Кравченко** из Асбеста. – Иногда что-то запланирую, а утром все пойдет наперекосяк...».

К сожалению, бывает и так. Искренне желаю всем читателям мужества, терпения и, конечно, здоровья.

Дорогое не забывается

В 2025 году сбылась мечта пенсионера из Пышминского района **Ивана Ивановича Менухова** побывать в Сибири, где несколько десятилетий назад он как геодезист работал над освоением природных богатств. Перед отъездом он поделился планами: «Прилечу в Иркутск, разыщу ветеранов, бывших коллег, если удастся, встречу с нынешним коллективом предприятия, расскажу, как все начиналось. После этого уеду в Новосибирск и Красноярск, где живут родственники».

А рассказать **Ивану Ивановичу** есть о чем. Он является признанным историком геодезии в стране, защитил кандидатскую диссертацию и прививал любовь к своей профессии студентам. А нынче весной, в конце учебного года, выступил в нескольких школах родного района с рассказом о такой необходимой и интересной профессии, как геодезия.

С виду красивая, но полезна ли?

ВОПРОС-ОТВЕТ

«У меня на участке растет туя. Из ее золотистых семян завариваю чай, но используется ли она в народной медицине?» – интересуется **Михаил Павлович Велижанский** из Екатеринбурга.

Туя – одно из красивейших хвойных деревьев, родиной которого являются Канада и северные штаты США. После открытия Колумбом Америки туя начала распространяться по всему миру. В нашей стране она растет от Архангельска до Дальнего Востока. Это очень зимостойкое дерево спокойно переносит 40-градусные морозы, а из-за своего экзотичного вида широко используется в ландшафтном дизайне. На родине ее древесина идет на шпалы, мебель, из

ветвей делают веники. Из хвои получают эфирные масла, которые применяются в парфюмерии.

Народная медицина тоже использует тую. Настои и отвары из хвои и коры применяют в качестве потогонного, мочегонного, слабительного средства, а также средства от ожогов, простуды, кашля, головной и зубной боли, при ревматизме.

Но в лечебных целях использовать ее надо с большой осторожностью, посоветовавшись с врачом. Но если Михаилу Павловичу нравится чай из ее семян – пейте на здоровье. Отвары из них могут зимой бороться с простудными заболеваниями, повысят иммунитет. Почему бы не попробовать делать из этого дерева веники для бани? Польза для здоровья будет однозначно.

ОТ АВТОРА

Уважаемые читатели! Сердечно благодарю всех, кто поздравил меня с юбилеем. Нас познакомил «Пенсионер», многие читатели стали для меня родными людьми. Будем и дальше встречаться на страницах любимой газеты, делиться новостями и всем наболевшим.

Счастья всем, повседневных радостей, благополучия и оптимизма!

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **28** звонков

из Екатеринбурга, Асбеста, Нижнего Тагила, Тавды, Верхней Туры, Лесного, Пышмы, Ирбитского, Талицкого, Белоярского, Нижнесергинского, Первоуральского, Невьянского городских округов.

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.20 Д/Ф «ТЕЛО ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ. ПОДЛИННАЯ ИСТОРИЯ КРАСНОЙ КОРОЛЕВЫ» 16+
12.05 ГОРЯЧИЙ ЛЕД. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ОТКРЫТИЕ СЕЗОНА 2025-2026. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА 0+
13.00, 01.00, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
15.05 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «УЛИЦА ШЕКСПИРА» 16+
00.00 ВРЕМЯ ГЕРОЕВ 16+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.00, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «АТОМ» 16+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



04.50, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ПИН-КОД» 16+
22.15, 00.00 Т/С «ДУШЕГУБЫ» 16+
00.45 Т/С «ОПЕРАЦИЯ «КУКЛОВОД» 16+

ВТОРНИК, 30 СЕНТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.35, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.05 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.45 Т/С «УЛИЦА ШЕКСПИРА» 16+
00.00, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.00, 03.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «АТОМ» 16+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



04.50, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ПИН-КОД» 16+
22.15, 00.00 Т/С «ДУШЕГУБЫ» 16+
00.45 Т/С «ОПЕРАЦИЯ «КУКЛОВОД» 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 11.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 20.30, 01.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05 ЛИЦА СТРАНЫ 12+
11.25 КОМАНДА МЧТЫ 12+
12.30, 02.50 ФУТБОЛ. МИР РОС. ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ОБЗОР 6+
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.40 ВЕК НАШЕГО СПОРТА. ИГОРЬ ТЕР-ОВАНЕСЯН 12+
17.20 ГРОМКО. ПРЯМОЙ ЭФИР
18.25 ФУТБОЛ. ЛИГА ПАРИ. УРАЛ (ЕКБ) - СКА-ХАБАРОВСК. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
20.45 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. СКА (СПБ) - ТОРПЕДО (Н. НОВГОРОД). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. ДЖЕНОА - ЛАЦИО. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
07.55 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+
08.25 Д/Ф «КРЫМ. МЫС ПЛАКА» 16+
08.50 Х/Ф «ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 00.50 XX ВЕК 16+
12.15 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 Х/Ф «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ» 6+
15.00 Д/Ф «БАЛАКОВО. ОСОБНЯК П. МАЛЫЦЕВА» 16+
15.25 АГОРА. ТОК-ШОУ 16+
16.30 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ! 16+
17.15 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
17.35 РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ 16+
18.40, 00.05 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 Д/Ф «ХУЦИЕВ» 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 Д/Ф «КОСМОС. ЗАБЫТЫЕ ПРОЕКТЫ» 16+
21.30 САТИ 16+
22.15 МЕГРЭ КОЛЕБЛЕТСЯ 16+

Домашний



06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.15, 02.40 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30, 23.15 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.40, 00.25 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.20 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.45 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.15 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «НЕЧАЯННАЯ ЛЮБОВЬ» 16+
19.00 Х/Ф «ЖИЗНЬ СНАЧАЛА» 16+

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ 2025 16+
08.00, 03.10, 04.00, 04.45, 05.35 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+
13.05 ТИТАНЫ 16+
15.45, 16.10, 16.35, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.25 Т/С «ПЛАНЕТАНЕ» 16+
20.50, 21.10, 21.35 Т/С «РЕЙС 314» 16+
22.05 Х/Ф «ТАКСИ-2» 16+
23.55 Х/Ф «ТАКСИ» 18+
01.40 Х/Ф «ЗАГНАННЫЙ» 18+

ЗВЕЗДА



05.20 Т/С «ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 Д/С «НЕИЗВЕСТНЫЕ СРАЖЕНИЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ» 16+
11.00 Д/С «СТУПЕНИ ПОБЕДЫ» 16+
12.00, 13.25 Х/Ф «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА» 12+
14.40, 17.10, 03.50 Т/С «СОБР» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «ДОБРОВОЛЬЦЫ» 12+
01.15 Х/Ф «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.45 Х/Ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ» 16+
10.45, 17.35, 00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
10.55 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Х/Ф «СТАРАЯ ГВАРДИЯ» 12+
13.50 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НАСТЕНЬКА» 16+
17.05 ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ 12+
18.15, 20.05 Х/Ф «БЕССОННИЦА» 16+
22.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
23.05 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+
00.45 Д/Ф «РУССКИЕ ТАЙНЫ» 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 00.10 ПАЛОМНИЦА. РАЗГОВОР ПО ДУШАМ 12+
11.30 Д/Ф «ПРАВЕДНЫЙ АЛЕКСИЙ МЕЧЕВ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
12.05, 00.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.15, 21.20 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
13.15, 13.45, 14.10, 14.40 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
15.05 Х/Ф «СТАРШИНА» 0+
16.55 Х/Ф «У ТВОЕГО ПОРОГА» 12+
18.30 ГЛАВНОЕ. С. А. ШАФРАН. НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+
20.05 БЕСОГОН 18+
22.20 Д/Ф «МУЧЕНИЦЫ ВЕРА, НАДЕЖДА, ЛЮБОВЬ И СОФИЯ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
22.55, 23.30 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
00.35 Д/Ф «ДОНБАСС. ПОЭТОМУ Я ЗДЕСЬ» 16+

5 канал



06.05, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.40 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 20.00, 05.10 Т/С «ПОДМЕНА» 16+
09.50, 16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
11.00, 15.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05, 23.10, 04.20 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ «АВТОМОБИЛИСТ» (ЕКАТЕРИНБУРГ) - «АК БАРС» (КАЗАНЬ) 12+
19.30, 00.45 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
21.25 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
21.55 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
08.20 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ 16+
08.40, 15.40, 18.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 13.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
10.00, 14.10 Д/Ф «НАУЧНЫЕ СЕНСАЦИИ» 12+
11.00, 18.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
11.30 Д/С «РАЗНОЦВЕТНАЯ ПЛАНЕТА» 12+
12.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
12.30, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
15.25 НОВОСТИ ТМК 12+
16.00 Д/С «ВМЕСТЕ ПО РОССИИ» 12+
17.10, 00.30 Д/С «БИТВА ОРУЖЕЙНИКОВ» 16+
18.50 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. АВТОМОБИЛИСТ (ЕКБ) - АК БАРС (КАЗАНЬ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+
21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
22.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС



06.00 М/Ф «МАШКИНЫ СТРАШИЛКИ» 0+
06.05 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.30 Т/С «ПАТИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» 12+
10.40 ОСТРОВ СОКРОВИЩ. ЗНАКИ СУДЬБЫ 16+
12.55 ПРЯТКИ 16+
14.00 Т/С «ДОМОЧАТЦЫ» 16+
14.25 Х/Ф «2+1» 16+
16.55, 18.00 Т/С «ВИНОДЕЛЫ» 16+
19.00 Х/Ф «ФОРСАЖ. КИТАЙСКИЙ ДРИФТ» 12+
21.05 Х/Ф «ГОНЩИКИ НА ДРАЙВЕ» 16+
23.40 Х/Ф «ЗАЧИНЩИКИ» 18+
01.30 Х/Ф «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ» 16+
02.55 Т/С «КУХНЯ» 16+
05.20 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+

ТВЗ



06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.15 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.45, 15.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
09.45 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
18.00 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
23.00 Х/Ф «ЗМЕИНАЯ ТОПЬ» 18+
01.00 «КАДОНИ ШОУ». 2 СЕЗОН 16+

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 01.15, 04.20 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРоятно ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
17.00, 02.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 Х/Ф «ВНЕ/СЕБЯ» 16+
22.15 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО? 16+
23.30 Х/Ф «ПЛОХИЕ ПАРНИ» 18+

ПРИМИТЕ И ВЫ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ СКАЗОЧНИКОВ!

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Конкурс «Тепло доброй сказки» стартовал в Свердловской области. Мероприятие проходит в рамках нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь» и региональной программы «Активное долголетие».

Ежегодно в рамках регионального месячника пенсионера специалисты Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики предлагают уральцам старше 60 лет различные виды активности.

В 2023 году акцент был сделан на творческой составляющей. В итоге конкурс открыл среди жителей Свердловской области новые таланты – людей, которые прекрасно поют, имеют замечательные актёрские данные и умеют так декламировать стихи, что сердце замирает. В 2024 году проводили фотоконкурс. А нынче региональное министерство здравоохранения и Областной центр общественного здоровья и медпрофилактики предлагают свердловчанам старше 60 лет написать сказку.

«Уже несколько сезонов в нашем регионе реализуется детский проект «Сказочные истории о здоровье», маленькие участники которого присылают свои сказки на тему здорового образа жизни. Минздрав России признал эту инициативу свердловчан лучшим просветительским мероприятием страны. Сегодня мы предлагаем и старшему поколению проявить свой талант», – отметила главный внештатный специалист по медицинской профилактике минздрава Свердловской области Дарья Белова.

Для участия в конкурсе нужно предоставить одну сказку собственного сочинения. Желающие могут заявиться в одной из двух номинаций: «Для внуков с любовью» – истории для самых маленьких, «Фантазия серебряного возраста» – сюжеты, которые будут интересны взрослой аудитории, например, сказки-приключения, истории с глубоким смыслом. В каждой номинации будут определены три победителя и три призёра. Каждый участник предоставляет одну сказку. Коллективные работы не принимаются.

Организатор конкурса «Тепло доброй сказки» – Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики при поддержке министерства здравоохранения Свердловской области.

Партнёры конкурса: муниципальное объединение библиотек Екатеринбурга, региональный Организационно-методический центр социальной помощи, газета «Пенсионер».

Все заявки и материалы **до 24 октября включительно** принимаются на электрон-



ную почту: **psi_gcsm@mail.ru** с пометкой «Конкурс сказок».

Рукописные работы следует передать в бумажном виде по адресу: **Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики, г. Екатеринбург, ул.8 Марта, 78а/2.**

Награждение участников и победителей состоится **после 17 ноября.**

Сказки-победители **будут опубликованы** на страницах газеты «Пенсионер».

Детально ознакомиться с условиями конкурса, порядком оформления работы можно на сайте: **profilaktica.ru** (раздел «Для населения» – «Тепло доброй сказки»).

Дополнительную информацию об организации и проведении конкурса можно получить по телефону: **8 (343) 295-14-90.**

Оргкомитет конкурса

ПИТАНИЕ ПОДОПЕЧНЫХ – ЭТО ЦЕЛАЯ ФИЛОСОФИЯ!

Инициатива

В одном из предыдущих номеров «Пенсионера» по просьбам читателей мы начали беседу с Анной Зализняк, создательницей сети пансионатов для пожилых людей «Милый дом», о том, как налажен быт ее подопечных. Сегодня речь пойдет о таком важнейшем вопросе, как питание.

- Конечно, это один из краеугольных камней заботы о здоровье и благополучии наших подопечных, – говорит А. Зализняк. – Расскажу о том, как мы подходим к этому вопросу. Мы твердо убеждены, что правильное питание – не просто необходимая для жизни процедура, но и огромное удовольствие, источник сил и важная часть ритуала. Наша кухня – это место, где повара становятся волшебниками, творцами хорошего самочувствия. Мы создаем меню, в котором гармонично сочетаются польза, вкус и даже эстетика подачи.

- Как организовано питание пожилых людей?

- Прежде всего, это сбалансированное и разнообразное меню. Наши шеф-повара разрабатывают сезонное меню на неделю вперед, чтобы рацион был полноценным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам. Мы избегаем рутины – блюда не повторяются часто, чтобы стимулировать аппетит и дарить новые вкусовые впечатления.

Щадящая и комфортная кухня. Все блюда готовятся щадящими методами: на пару, тушение, запекание. Мы уделяем особое внимание консистенции, для

тех, кому это необходимо, пища может быть подана в протертом, измельченном или пюрированном виде, сохраняя при этом свой вкус.

Режим и атмосфера. Питание организовано по комфортному расписанию дня: 4-разовое питание: завтрак, обед, полдник, ужин. Трапеза проходит в уютной, светлой столовой, где царит спокойная и доброжелательная атмосфера. Для тех, кто не может выйти из комнаты, мы организуем сервировку и обслуживание в палатах.

Свежесть и качество. Мы используем только свежие продукты. Меню включает в себя свежие сезонные фрукты и овощи, диетическое мясо, рыбу, молочные продукты и полезные крупы.

Кроме того, меню пансионатов, как правило, должно учитывать особенности постояльцев с различными потребностями, состоянием здоровья.

Сахарный диабет: полностью исключаются запрещенные продукты, используются сахарозаменители.

Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва, панкреатит): протертые супы, паровые котлеты, исключение острого, жареного, копченого.

Гипертония и сердечно-сосудистые заболевания: минимизируется потребление соли, ограничение жидкости, используются продукты, богатые калием и магнием.

Проблемы с жеванием и глотанием: приготовление суфле, паштетов, овощных пюре.

В нашем пансионате питание организовано по принципу сбалансированного

общего меню, разработанного с учетом базовых потребностей старшего возраста.

- А что можно привозить родственникам ваших подопечных в качестве гостинца?

- Мы всегда говорим родным и близким постояльцев: ваши передачи – не просто еда, а проявление заботы. Чтобы они приносили только радость, мы предлагаем ориентироваться на этот список:

Сезонные фрукты и ягоды (вымытые): яблоки, бананы, персики, абрикосы, черешня, арбуз. Все то, что легко есть и что полезно. **Легкие десерты и выпечка:** несдобное печенье, например, овсяное, зефир, **Кисломолочные продукты:** йогурты без добавок, творожки, сырки в индивидуальной упаковке. **Соки и морсы:** лучше в небольших упаковках (0,2-0,33 л).

- А есть продукты, которые привозить нежелательно из соображений безопасности?

- Мы просим с пониманием относиться к существующим ограничениям. Они продиктованы исключительно заботой о здоровье пожилых людей. Нельзя привозить **скоропортящиеся продукты:** домашние котлеты, салаты с майонезом, пироги с мясом или рыбой, торты и пирожные с кремом. Мы не можем гарантировать их правильное хранение. **Продукты, запрещенные вашим родным по медицинским показаниям:** даже если очень хочется побаловать вашего близкого, пожалуйста, помните о диетических ограничениях. Строго не рекомендуются копчености, острые и соленые закуски, колбасы,



шоколад – если есть противопоказания, газированные сладкие напитки.

Алкогольные напитки, включая пиво и слабоалкогольные коктейли, **табачные изделия** категорически запрещены правилами учреждения.

Соблюдение этих несложных правил гарантирует безопасное и здоровое питание для наших постояльцев.

www.Milodom.su
+79122040088
«Милый дом».



Фото предоставлено Анной Зализняк

ВРЕМЯ ТВОРИТЬ, УДИВЛЯТЬ, РАДОВАТЬ

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Елена Зинковская
Фото автора

17 сентября Ирбит принимал оборочный этап фестиваля творчества старшего поколения «Осеннее очарование». На него съехались более 700 участников со всего Восточного управленческого округа Свердловской области: из Тавды, Тугулыма, Слободы Туринской, Талицы, Пышмы, Камышлова, Алапаевска, Артемовского, Режа.

С раннего утра к дворцу культуры имени В. Костевича один за другим подъезжали автобусы. Выходившие из них пассажиры бережно несли в руках концертные костюмы, коробки с изделиями декоративно-прикладного творчества. Самодеятельные артисты поднимались на второй этаж ДК, который в этот день превратился в большую гримерку. Переодевшись, они спешили на сцену, чтобы еще раз до начала концерта отрепетировать свой номер. Пытаясь справиться



Обладатель приза Ирбитского молочного завода — Аркадий Глубоковских.

с волнением, участники распевались и разминались в холлах дворца, настраивали себя на успех.

Тем временем гости фестиваля, а вход в этот день был свободным для всех желающих, постепенно занимали места в зрительном зале. Ровно в 12 часов занавес распахнулся. Торжественные звуки возвестили об открытии XXIII областного фестиваля творчества пожилых людей «Осеннее очарование». Все выступления были разделены на несколько номинаций: «Хоровые коллективы», «Вокал: соло, дуэты, трио», «Вокал ансамбли», «Инструментальное творчество». «Художественное слово», «Театральный жанр», «Хореография». Пока зрители наслаждались выразительными выступлениями, у членов жюри шла напряженная работа, ведь им нужно было отсмотреть и оценить более 40 концертных номеров. Профессионалы не только замечали недочеты и промахи конкурсантов, но и старались поддержать их, выражая свое одобрение мимикой, жестами, аплодисментами.

Одним из первых вышел на сцену народный хоровой коллектив «Непоседушки» из села Ляпуново Байкаловского района. Немного погодя женщины поделились своими впечатлениями.

«Выступлением довольны, — рассказала участница коллектива Римма Васильевна. — Сегодня только был маленький минус — мало микрофонов, и их на сцене поставили близко друг к другу. Но ничего, справились. Мы уже на многих конкурсах бывали и в этом фестивале постоянно участвуем, так что мы — женщины с опытом. Вот только в прошлые годы с баяном выступали. А теперь баяниста у нас нет, молодежь-то на баяне не играет, поем а-капелла, под фонограмму учимся выступать».

Яркими нарядами привлекал внимание окружающих танцевальный ансамбль «Самоцветы» Обуховского сельского поселения Камышловского района. Почему именно зелено-белая гамма? «Наш танец называется «Крапива-Лебеда», — объясняет руководитель ансамбля Екатерина Сергеевна Ермакова. — Поэтому и костюм придумывали в соответствии с номером. Сами его разрабатывали, сами



Участницы фольклорного ансамбля «Казачья песня»



Александр Жолобов мастерил гусарский кивер из бересты

шили». «Наш ансамбль участвует в этом фестивале с 2016 года. Нам это очень нравится, — подключаются к разговору другие танцовщицы. — Ведь это стимул, здоровье, радость, общение, возможность показать, на что мы способны, и на других посмотреть, у них поучиться, опыта набраться».

Более 15 лет радуется песнями земляков вокальная группа «Надежда» Сладковского поселения Слободо-Туринского района. Ни один районный концерт, праздник или массовое гуляние не обходится без выступлений этого творческого коллектива. С удовольствием участницы вокальной группы приезжают и на фестиваль «Осеннее очарование». «Во-первых, интересно посмотреть, что умеют другие коллективы, обязательно что-то новое находим для себя. А еще мы со многими тут познакомились, сдружились. Это общение всех вдохновляет. Так что такие



Ансамбль «Самоцветы» исполняет танец «Крапива-Лебеда»

фестивали очень нужны», — единодушно утверждают певуны «Надежды». С ними полностью согласны и члены фольклорного ансамбля «Казачья песня» Тавдинского ДК имени Ленина.

Бурными аплодисментами встречали зрители песню «Сильная женщина» в исполнении Алевтины Александровны Устюговой. «Конечно, я восхищена таким приемом, — рассказала она после выступления. — У меня нет специального вокального образования. Я была воспитателем в детском саду, много лет работала в социальной службе. Ходила в художественную самодеятельность и просто пела. А полтора года назад меня пригласили культорганизатором в деревню Коржавино, которая находится рядом со Слободой Туринской. Я и сейчас там работаю, на фестивале представляю свой дом культуры. С начала СВО мы проехали по всему Слободо-Туринскому району, дали 54 концерта в поддержку участников СВО. В нашей команде — в основном молодые парни, и я с ними наравне».

В фойе ДК развернулась выставка декоративно-прикладного творчества. Мастера представили более 100 работ. Чего здесь только не было! Вышивка, панно в стиле пэчворк, сувениры из бисера, бересты и даже новогодние игрушки. Каждая работа находила своих поклонников. Кого-то очаровали колье, сплетенные из бисера и лески, кто-то не мог оторваться от связанных крючком салфеток, ковриков, игрушек. Многие посетители подолгу задерживались возле статуэток птиц. Их перья, выполненные из бересты, выглядели, как настоящие, их хотелось погладить. Казалось, что вот-вот эта птица упорхнет с ветки.

Не было отбоя от желающих сфотографироваться в гусарском кивере образца 1812 года. Его смастерил из бересты Александр Александрович Жолобов. «Буквально позавчера закончил, — рассказывает мастер. — А вообще я из бересты и шляпы делаю, и фуражки. Никакой зной в них не страшен. Недавно у нас в Туринске открыли Дом ремесел. И как его представитель, я два раза в месяц

выезжаю с мастер-классами по селам района, обучаю школьников работе с берестой, резьбе по дереву. Хочется, чтобы молодежь освоила это ремесло».

Учит школьников рукоделию и жительница Ирбита Ольга Борисовна Королева. «Меня часто приглашают в школу вести занятия. Осваиваю с учениками плетение кружева, вышивку, вязание спицами и крючком, декупаж. Сейчас со сверстниками-пенсионерами готовимся ко Дню пожилого человека, собираем вещи на СВО. Я этому рада, мне только лишний раз заделье будет что-то связать, смастерить. Думаю, такие мероприятия нам нужны. Людям не хватает общения, мы стали замкнутыми, злыми. А здесь и опыта набираешься, и любая депрессия сразу проходит. Телевизор я не признаю, для меня лучше с живыми людьми пообщаться».

... Даже самая насыщенная концертная программа подходит к концу. Пока жюри подводило итоги, гости и участники «Осеннего очарования» коротали время на дискотеке в фойе ДК, лихо отплясывая под хиты своей молодости. Полчаса спустя все с удовольствием вернулись в зал, чтобы поздравить победителей — лауреатов, получивших Гран-при, дипломантов первой, второй и третьей степеней. Кроме того, призеры получили сертификаты на льготную подписку от газеты «Пенсионер».

В этот день случился и еще один приятный сюрприз. Среди тех, кто подписался на нашу газету прямо во время фестиваля, был разыгран специальный приз — сумка-холодильник, наполненная свежайшей продукцией, который предоставил партнер праздника — Ирбитский молочный завод. Счастливым обладателем этого приза стал житель поселка Пинонерский Ирбита Аркадий Глубоковских. Так что проигравших на фестивале не было. Люди старшего поколения еще раз подтвердили, что возраст не мешает быть активными, талантливыми, способными удивлять самобытным творчеством, нестандартными идеями, жизненной энергией и душевной щедростью.

«ЖИЗНЬ НЕСКОЛЬКО СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ ПИШУТ В УЧЕБНИКАХ»

ОТКРОВЕННО

Марина Хакимова, «Моя семья»
Фото: news.myseldon.com

Этот год для самого любимого российского теледоктора Сергея Агапкина – юбилейный. В апреле исполнилось 15 лет его программе «О самом главном». В мае передача «Формула еды» отпраздновала 5-летие. А в ноябре Сергей Николаевич отметит собственное 50-летие. Говорят, круглые даты настраивают на философский лад. Так ли это?

СПРАВКА

Сергей Агапкин – врач-реабилитолог, клинический психолог, телеведущий, сертифицированный терапевт, специализирующийся на йоге, ректор Института традиционных систем оздоровления. Задачи «попасть в телевизор» Агапкин перед собой не ставил. На кастинг его пригласили сами телевизионщики, которые предложили стать ведущим передачи «О самом главном». Телезрители очень полюбили «теледоктора», они активно просматривали выпуски передачи, повествующей о профилактике и лечении различных недугов. Телевизионный рейтинг шоу быстро превысил тот же показатель иных подобных программ.

- Сергей Николаевич, всем хочется знать, как зависит психика от физики, здоровье от настроения и наоборот.

- Правильно говорят – всё со всем связано. Есть нелюбимая мною тема психосоматики, которая, к сожалению, иногда скатывается к мракобесию. Ни один психиатр не станет отрицать, что психическое, эмоциональное состояние человека влияет на его самочувствие. Но существует и недооценённый фактор соматопсихики, когда физическое состояние человека начинает менять его психику. Например, когда к заболеваниям органов у некоторых людей со временем добавляются тревожность и тому подобные вещи. Ситуация двойственная. Психическое состояние влияет на здоровье организма, и здоровье влияет на психическое состояние.

- А можно ли усилием воли или мысли победить болезнь? Например, говорят, что молитва лечит.

- Попытки изучить это явление научным методом предпринимались. Американский кардиолог, профессор Герберт Бенсон проводил исследования о влиянии католической молитвы на исход хирургической операции. И такового влияния не обнаружил, несмотря на самый детальный научный подход. Результат операции от молитвы не меняется. Но вот то, что человек дождётся результата в более спокойном состоянии, вполне логично, разумно и осуществимо. Та же история происходит с обычной простудой. В большинстве случаев препараты, которые выписывают, абсолютно не влияют на вирусные патологии. Так что чаще всего приём лекарств в процессе



болезни нужен лишь для того, чтобы человеку было не так тяжело ожидать самовыздоровления организма.

- Хотелось бы узнать о вашем детстве. Рязань, 1980-е годы. Вы, юный пионер, вдруг решили заниматься йогой! В Советском Союзе люди были далеки от этого...

- У меня был сколиоз. Заняться йогой мне посоветовал врач-ортопед. С чего вы взяли, что люди были далеки от таких способов оздоровления? В довоенный период существовала лаборатория тибетской медицины во Всесоюзном институте экспериментальной медицины в Ленинграде. У доктора Петра Бадмаева, основоположника врачебной науки Тибета, который работал до революции, лечил русского императора и членов его семьи, было много учеников, в том числе – его племянник Николай Бадмаев. Они продолжили его дело. После Великой Отечественной войны существовал прекрасный отдел тибетской медицины в новосибирском отделении Академии наук. Огромное количество книг переводилось с тибетского, их изучали и публиковали. Во времена моего детства в книжном магазине в Рязани спокойно продавались «Йога-сутры» в переводе Елены Островской и Валерия Рудого. Всё было доступно, никто их не запрещал. В журналах «Наука и жизнь», «Наука и религия», «Физкультура и спорт» выходили статьи о хатха-йоге. Понятно, что массового интереса не наблюдалось, но пути оставались открыты.

- Правда, что вы научились читать в четыре года? Какими были ваши первые книжки?

- Я не помню точно, но начал читать приблизительно в этом возрасте. Моей первой книгой всё-таки был букварь. А вот первая книга, за чтением которой меня «запалили» в детском саду, – «Три мушкетёра» Александра Дюма. Средний объём книгопотребления в отрочестве у меня доходил до десяти книг в неделю, больше просто не давали в библиотеке. Тогда я читал всё подряд, до чего мог дотянуться.

- Вас почти ежедневно смотрят и слушают миллионы, для многих вы – авторитет, учитель жизни. А кого

вы считаете собственным учителем?

- Никого. Мой опыт общения с преподавателями привёл к тому, что я очень многих уважаю, ценю, люблю, но, к несчастью, никто не занял почётное место.

- Но в восточной философии важное значение отводится наставнику, который сопровождает ученика.

- Так говорят, но жизнь несколько сложнее, чем учебники. Однако есть масса людей, которые в разные периоды жизни делились со мной информацией, и она оказывалась полезной.

- Но ведь люди верят тому, что говорят с телеэкрана, доверяются телезвёздам.

- Обобщать я бы не стал. Огромное количество людей телевидение в принципе не смотрят! Я как раз принадлежу к той части, которая не смотрит телевизор вообще. У меня дома он есть, но нет антенны. Не провели. В Интернете смотрю то, что меня интересует, прежде всего – научную литературу и кучу других полезных вещей.

- А великая литература присутствует в вашей жизни?

- К великой литературе я вообще равнодушен. Я – не фанат какой-то особой литературы, русской классики или какой-либо другой. Я могу в один день читать детективы и клинические рекомендации по лечению болезни Паркинсона.

- Скажите как психолог, какое общество здоровее – античное или современное?

- С этой точки зрения никогда ничего не меняется. Люди в принципе за последнюю пару-тройку тысяч лет стабильно одинаковы. К примеру, самовлюблённый человек тешит себя тщеславной идеей, что его мысли уникальны. Но уже две тысячи лет назад было очевидно, что это не так. Проблемы психики изучались с древних времён. Откуда вообще взялся термин «психика»? Из древнегреческих мифов! Эдипов комплекс – из древнегреческих мифов. Нарциссизм – из древнегреческих мифов. По большому счёту, вся современная психология – преломление либо древнегреческих мифов, либо каких-нибудь ещё.

- Спасибо, что затронули нарцис-



сизм. Правда ли, что большинство западных политиков сейчас им страдают?

- Я смотрю на них и вижу, что они не страдают нарциссизмом – они им наслаждаются. Я не знаком ни с одним из западных политиков, но зато знаком с парой имиджмейкеров. И поэтому в курсе: то, что показывают широким массам, порой имеет лишь отдалённое отношение к реальности – к тому, чем эти люди являются в действительности.

- Много лет вы ведёте оздоровительную программу «О самом главном», а с 2020 года начали вести кулинарную «Формулу еды».

- Она – не кулинарная, а образовательная программа, рассказывающая о том, что произрастает, выращивается и производится на территории России. И чем это полезно. Если угодно, это патриотическое шоу. Мне этот проект изначально показался интересным, поэтому я согласился в нём участвовать. Я согласен с тем, что потребляемая пища влияет на наше самочувствие, но не готов свести всё исключительно к еде.

- А что из съедобного вы сами никогда не будете есть?

- Зависит от жизненных обстоятельств. Я вообще ограничиваю себя в еде. Стараюсь не есть то, от чего сам отговариваю телезрителей в своих программах. Не всегда это возможно, но стараюсь устранить противоречие между тем, что я говорю, и тем, как я живу. Это в физике называется «негэнтропия». В мире более известна энтропия – физический процесс, который стремится всё размыть, привести к хаосу. А негэнтропия, напротив, стремится всё сохранить. И долг каждого человека – всей своей жизнью увеличивать упорядоченность Вселенной!

С днём рождения!

75 лет
Михаил Степанович ГУСЕЛЬНИКОВ,
Красноуфимск
Мария Игнатьевна ЗУЕВА,
Пышминский район
Любовь Васильевна ЛИТВИНА,
Талицкий район
70 лет
Светлана Ивановна КАЗАНЦЕВА,
Кировград
Алла Александровна СЫСОЕВА,
Екатеринбург

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Любовь Анатольевна БОКОВАЯ,
Пышминский район
Надежда Георгиевна ВАГАНОВА,
Нижний Тагил
Любовь Андреановна КАЗАКОВА,
Екатеринбург
Людмила Васильевна КРАСИЛЬНИКОВА,
Екатеринбург
Евгения Николаевна КУРДОВА,
Екатеринбург
Лилия Михайловна МАРТЬЯНОВА,
Первоуральск
Маргарита Егоровна МЕЗЕНИНА,
Пригородный район
Николай Афанасьевич РАЩЕКТАЕВ,
Алапаевский район
Галина Сергеевна РЕМИЗОВА,
Березовский
Людмила Евгеньевна РУКОЛЕЕВА,
Богданович
Галина Дмитриевна РУСИНОВА,
Первоуральск
Вера Ивановна СИМОНОВА,
Нижние Серги

Поздравляем с 85-летием заслуженного пенсионера и всеми уважаемого жителя города Екатеринбурга **Асю Давыдовну СПЕКТОР.**
Дорогая Ася Давыдовна! Примите наши поздравления и самые наилучшие пожелания с вашим славным юбилеем!
Желаем здоровья крепкого, надежного, Оптимизма в душе, улыбку ясных дней.
Ваш юбилей — праздник души вдохновенной, Живите долго, радостно, светло, любя людей!
Здоровья, оптимизма и благополучия вам, будьте счастливы.

Совет ветеранов Академического района, Екатеринбург
Поздравляю с 70-летием **Евгения Павловича КОРОБОВА**
В семье пусть любят, берегут, Доходы пусть всегда растут И всем невзгодам вопреки В душе сияют огоньки!

Совет ветеранов, д. Приданниково, Красноуфимский район
Поздравляю с 90-летием **Нину Михайловну УДИНЦЕВУ**
Юбилей — это только начало Самых лучших и радостных дней. Пусть звучит поздравлений немало От знакомых, родных и друзей!
В. Я. Ватлина, с. Килачевское, Ирбитский район

УСПЕВАЙТЕ!
Акция в честь Дня пенсионера Свердловской области продлится до 31 октября 2025 г.!

ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ при предъявлении пенсионного удостоверения

ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ 21 000 р.
ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ ЗА включая операцию и сам хрусталик

СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ

КЛИНИКА МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА ДОКТОРА ИГНАТЬЕВА
Екатеринбург, ул. Ст. Разина, 2 (район Цирка) +7 (343) 227-12-34

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. Медицинская №7041-01021-66/00358956

Реклама



Клуб одиноких сердец



● Одиноким мужчинам, 65/178/80. Познакомится с женщиной из Екатеринбурга – врачом-неврологом или педиатром. Тел.: 8-950-639-74-80

● Скромный парень, 2-я гр. инвалидности. Ищу скромную девушку с инвалидностью, неработающую, 30-36 лет, желательно из Екатеринбурга. Тел.: 8-950-209-54-39

Земские работники культуры приступили к работе

ОФИЦИАЛЬНО

В рамках программы «Земский работник культуры» первые 15 участников программы в регионе получили по 1 миллиону рублей. «Сейчас участники программы «Земский работник культуры» работают в 11 муниципалитетах области: в Ирбите, Кушве, Рефтинском, Верхней Синячихе, Нижней Салде, Красноуфимске и других. В 2026 году планируем привлечь в свердловские города ещё 27 специалистов», – сообщил губернатор Свердловской области Денис Паслер.

Так, Александра Гордеева – хормейстер, приехала работать в сельский дом культуры «Колос» в селе Кочнево Белоярского района. Уроженка Екатеринбурга, выпускница Челябинского института культуры признаётся, что давно хотела вернуться в Свердловскую область. Сейчас ведёт занятия с ансамблями, строит планы по сотрудничеству со школами, участвует в районных фестивалях и выступлениях.

А в Красноуфимске начал работать Владислав Крашенинников – молодой преподаватель по классу гитары. Игре на гитаре его научил отец, затем юноша окончил Озёрский колледж искусств. С первых дней нового учебного года Владислав энергично включился в работу и обучает учащихся игре на гитаре.

В Ирбитский музей изобразительных искусств работать пришли сразу два специалиста – закрылись вакансии хранителя и экскурсовода.

В следующем году реализация программы «Земский работник культуры», отвечающей задачам национального проекта «Семья», продолжится.

Департамент информполитики



Владислав Крашенинников

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391**
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750.**
- Продам 1/2 дома, 40 м², усадьба 8 соток, колодец, надворные постройки, мебель в упаковке. В п. Ертарский, Тулунского р-на. Тел.: 8-950-641-42-17
- Продам доски, толщина 50 мм, сухая, недорого. Тел.: 8-919-373-34-80
- Продаю участок, 11 соток, под строительство в Артемовском. Тихий район, ря-

- дом станция. 800 т. р. Тел.: 8-909-013-01-02
- Продаем концентратор кислорода (для дыхания при недостатке). Дешево. Тел.: 8-950-190-40-24
- Продам обои, 5 рулонов, абжур из дерева, доски пвх, 30 шт., метал. канистры, книги, радиодетали, новые свитера, куртки демисезонные, кроссовки. Тел.: 8-919-369-04-18
- Сниму жил. площадь, теплый домик при ж/д. Возможно, с последующим выкупом. Пенсионер, без в/п. Тел.: 8-953-007-44-63
- Продам 2-конф. электроплиту, батарею с масляным радиатором, дрель, тумбочку на колесиках, коврик синт., 80x140, плед. Тел.: 8-904-547-01-34
- Продам участок в саду №5, все насаждения, теплицы, домик, участок 5 соток. Рядом пруд, магазины, транспортная развязка. Торг. Тел.: 8-343-976-00-32
- Продаю dvd-плеер BHK, dvd-проигрыватель LG, грампластинки, 70-80 гг.; плащ кожаный, муж., с утеплителем, дубленку, жен. Тел.: 8-982-632-37-47
- Продам козлов, породистые, безрогие и с рогами, возраст – около года. Тел.: 8-900-033-82-54

Лекция «Инструкция к долголетию: что говорит наука» 12+

ПРИХОДИТЕ!

1 октября в 18:30 в Городском библиотечном информационном центре Екатеринбурга (ул. Антона Валека, 12) состоится лекция, посвящённая науке о долголетию и замедлении старения.

Мероприятие приурочено к Международному дню пожилых людей и обещает развеять мифы о старении. В ходе лекции слушатели узнают о современных теориях старения и роли эпигенетики, познакомятся с понятием «эпигенетические часы» и их влиянием на определение биологического возраста. Также будут рассмотрены исследования, до-

казывающие, что процессы старения можно замедлить. Особое внимание уделять практическим рекомендациям по образу жизни, включая питание, режим дня, а также влияние стресса, холода и голода на здоровье и долголетие.

Спикер – Алексей Чемезов, учёный, популяризатор науки, преподаватель химии и биологии, лектор Российского общества «Знание».

Вход – свободный, но требуется регистрация по ссылке: <https://ekmob.timepad.ru/event/3575060/>

Не упустите возможность узнать, как наука помогает сохранить энергию и здоровье на долгие годы!

Только для пенсионеров

Пенсионер **Купон**
на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ **1**

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
06.55 ЧАСОВОЙ 12+
07.25 ЗДОРОВЬЕ 16+
08.30 СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ 0+
09.10 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+
09.30 МЕЧТАЛИОН 12+
10.15 Д/Ф «ЖИЗНЬ НЕ ПО СЦЕНАРИЮ...» 12+
11.10 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
12.15 Т/С «ЕСЕНИН» 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.00 КОНЦЕРТ К 130-ЛЕТИЮ СЕРГЕЯ ЕСЕНИНА 0+
21.00 ВРЕМЯ
23.00 Т/С «ОПАСНАЯ БЛИЗОСТЬ» 18+
00.00 «ARTMASTERS». НАГРАЖДЕНИЕ 12+

РОССИЯ **1**

07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.25 УРЕННЯЯ ПОЧТА 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ
11.30 НАШИ. ВОЕНКОРЫ 12+
12.00 ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+
13.00 СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА 12+
14.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
15.00 ПАРАД ЮМОРА 16+
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ
22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 16+
23.00 ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР 12+

НТВ **НТВ**

06.50 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+
10.20 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+
11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+
12.00 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+
13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+
14.00 ОДНАЖДЫ... 16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 ЧЕЛОВЕК В ПРАВЕ 16+
17.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
18.00 НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ 16+
19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ
20.20 ТЫ СУПЕР! 6+
23.20 ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ 16+
01.00 ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ 16+

МАТЧ ТВ **2**

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. МАГОМЕД АНКАЛАЕВ ПРОТИВ АЛЕКСА ПЕРЕЙРЫ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США
10.00, 14.00 НОВОСТИ
10.05, 16.35, 23.00, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.55 РЕГБИ. RUGBY ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. 1/2 ФИНАЛА. «КРАСНЫЙ ЯР» (КРАСНОЯРСК)–«СТРЕЛА-АК БАРС» (КАЗАНЬ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
14.05 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. МАГОМЕД АНКАЛАЕВ ПРОТИВ АЛЕКСА ПЕРЕЙРЫ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+
16.05 МАТЧ! ПАРАД 6+
17.30 ФУТБОЛ. МИР РОССИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ЦСКА–СПАРТАК (МОСКВА). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
20.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. «НАПОЛИ»–«ДЖЕНОВА». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. «ЮВЕНТУС»–«МИЛАН». ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
01.45 ПОСЛЕ ФУТБОЛА 16+

КУЛЬТУРА **К**

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.05 Х/Ф «ДВА ФЕДОРА» 0+
09.30, 01.45 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
10.10 Д/Ф «ЕВГЕНИЯ ХАНАЕВА. ПОД ЗВУКИ НЕСТАРЕЮЩЕГО ВАЛЬСА» 16+
10.50 Х/Ф «РОЗЫГРЫШ» 12+
12.25 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+
13.05 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+
13.35 ИГРА В БИСЕР 16+
14.20 ОСТРОВА 16+
15.00 Х/Ф «НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ» 12+
16.30 КАРТИНА МИРА С МИХАИЛОМ КОВАЛЬЧУКОМ 16+
17.10 ПЕШКОМ... 16+
17.40 80-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ ПОСВЯЩАЕТСЯ. «КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ» 16+
19.30, 19.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
20.25 Х/Ф «ЗАСТАВА ИЛЬИЧА» 12+
23.40 Д/Ф «ПОСЕЛОК ЮРИНО. МАРИЙ ЭЛ. ШЕРЕМЕТОВСКИЙ ЗАМОК» 16+
00.05 Х/Ф «СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ» 6+

Домашний **Домашний**

06.30 Х/Ф «ХОЧУ ТЕБЕ ВЕРИТЬ» 16+
09.25, 10.00 МЕТОД РОГОВА 16+
10.30 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
10.45 Х/Ф «ПОД ПОКРОВОМ НАДЕЖДЫ» 16+
14.55 Х/Ф «В ЗАПАДНЕ» 16+
19.00 Т/С «КАМЕНЬ ЖЕЛАНИЙ» 16+
22.30 Х/Ф «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ» 16+
02.10 Д/С «ЗНАТЬ БУДУЩЕЕ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВАНГИ» 16+
03.00 6 КАДРОВ 16+
03.15 Х/Ф «ПРИДУМАННОЕ СЧАСТЬЕ» 16+
ТНТ **ТНТ**
07.00, 08.00, 09.00, 03.30, 04.15, 05.05, 05.50 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.30 ВРЕМЯ ЗАВТРАКА 16+
10.00, 11.10, 12.40, 14.00, 15.25 ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ 16+
18.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+
21.00 ТИТАНЫ 16+
23.00 ШОУ ВОЛИ 16+
00.00 БОЛЬШОЙ ХИТ 16+
01.55, 02.40 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 16+
06.00 УТРО ТНТ 2025 16+

ЗВЕЗДА **ЗВЕЗДА**

05.15 Т/С «СМЕРШ. ДОРОГА ОГНЯ» 16+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА 12+
10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ 12+
11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ» 16+
12.20 Д/С «ВОЙНА МИРОВ» 16+
13.10 КОД ДОСТУПА 12+
14.00 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
14.50 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
15.40 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
16.30 Д/С «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+
17.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ. ЧТО РУССКОМУ СМЕШНО... 16+
18.00 ГЛАВНОЕ С ОЛЬГОЙ БЕЛОВОЙ 16+
19.40 Д/С «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СЫСКА» 16+
23.00 ФЕТИСОВ 12+
23.55 Х/Ф «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА» 12+
01.35 Х/Ф «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ» 12+
03.00 Д/С «НАУКА И ВОЙНА» 16+

ТВ Центр **Ц**

05.50, 07.20 Х/Ф «ЗА ДЕНЬ ДО...» 16+
09.05 Х/Ф «БРОШЕННАЯ НЕВЕСТА» 16+
10.55 ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА 6+
11.30, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 АНЕКДОТ-КЛУБ «НЕХМУРЫЕ ЛЮДИ» 16+
12.20 Х/Ф «КЛАССИК» 16+
14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+
15.00 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 12+
15.50 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
16.35 Д/Ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ КГБ» 16+
17.25 Х/Ф «ЗАКОН СЛУЧАЙНЫХ СОВПАДЕНИЙ» 16+
21.05, 00.15 Х/Ф «КЛЕРК» 16+
СПАС **СПАС**
06.10 Х/Ф «ОСОБОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ» 6+
07.20 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
07.35 МУЛЬТФИЛЬМ 6+
09.00 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
10.00 Д/Ф «К. УШИНСКИЙ. ОТЕЦ РУССКОЙ ШКОЛЫ» 0+
10.55 РУССКИЙ МИР 12+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.45 Д/Ф «НИННЕВИЯ. СПАСЕННЫЙ ГОРОД» 0+
16.05 Х/Ф «ГОРОД С УТРА ДО ПОЛУНОЧИ» 12+
18.00 ГЛАВНОЕ. С.А. ШАФРАН. НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+
19.35 ШИПКОВ 12+
19.45 БЕСОГОН 18+
21.00 ПАРСУНА 6+
22.00 Х/Ф «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА» 0+
23.50 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
00.00 СПАС-СТРИМ 0+

5 канал **5**

05.00, 05.35, 06.20, 07.00, 07.50, 08.45, 09.30, 10.05 Т/С «ОПАСНЫЙ» 16+
09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+
11.00, 12.00, 12.55, 13.45, 14.40, 15.35, 16.30, 17.25, 18.20, 19.15, 20.05, 21.00 Х/Ф «ЗАКОН ТАЙГИ-2» 16+
21.55, 23.00, 00.00, 01.00 Т/С «ПРИЗРАК» 16+
02.00 Т/С «48 ЧАСОВ» 16+

ТНВ **ТНВ**

06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
06.30, 19.30 СООТЕЧЕСТВЕННИКИ 16+
07.00 ШАГИ 16+
07.30 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ 6+
08.00 ТЕЛЕОЧЕРК О ИСКАНДЕРЕ РАФИКОВЕ 16+
09.00 ГОРЯЧИЙ ХИТ 16+
10.00, 05.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
11.00, 13.35 КОНЦЕРТ 12+
12.05, 00.40 ТАМЧЫ-ШОУ 6+
12.35 НАРОД МОЙ... 12+
13.05, 04.35 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
14.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
15.05, 23.50 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
16.05, 21.00 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
17.00 ХОККЕЙ. ЧЕМПИОНАТ КХЛ. «АК БАРС» (КАЗАНЬ) - «АМУР» (ХАБАРОВСК) 12+
20.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
21.50 СПЕКТАКЛЬ 16+
01.05 ПАНОРАМА 16+

ОТВ **ОТВ**

06.00, 06.30, 12.00, 12.30, 19.00, 00.00, 00.30, 03.00, 03.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
07.00 Д/С «ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ. ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ» 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 21.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 11.00, 22.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
09.00, 09.30, 16.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
10.00, 23.00 Д/С «СОВЕТСКИЕ ПРОРЫВЫ. СТРОЙКИ ПЕРВЫХ ПЯТИЛЕТОК» 12+
10.30, 23.30 Д/С «СОВЕТСКИЕ ПРОРЫВЫ. ГОРОДА МЕЧТЫ» 12+
13.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
13.30 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
14.00 ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ КО ДНЮ УЧИТЕЛЯ 12+
16.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
16.55 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. ПРЕМЬЕР-ЛИГА. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. УТМК (ЕКБ) - ДИНАМО М (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+
19.35 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.45 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
20.00 ЗАПРЕТНАЯ ЗОНА 16+
01.00 Х/Ф «НОМЕР 1» 12+

СТС **СТС**

06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
07.25, 09.05 М/Ф «ТРИО В ПЕРЬЯХ» Ч. 1-2 6+
10.50 М/Ф «ЧИНК. ХВОСТАТЫЙ ДЕТЕКТИВ» 6+
12.35 М/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ДРАКОН» 6+
14.35 Х/Ф «БАМБЛЫ» 12+
17.00 ПРЯТКИ 16+
18.00 ОСТРОВ СОКРОВИЩ. ЗНАКИ СУДЬБЫ 16+
20.05 Х/Ф «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ» 16+
22.25 Х/Ф «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА» 16+
00.25 Х/Ф «ГОНЩИКИ НА ДРАЙВЕ» 18+

ТВ3 **ТВ3**

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 «НОВЫЙ ДЕНЬ». 14 СЕЗОН 16+
08.30 ВКУСНО 16+
09.15 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
10.45 Х/Ф «ПОЛУНОЧНОЕ СОЛНЦЕ» 16+
12.45 Х/Ф «НЕУДЕРЖИМЫЕ» 16+
14.15 Х/Ф «ТРЕЙСЕРЫ» 16+
16.15 Х/Ф «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2» 16+
19.00 Х/Ф «ШУТКИ В СТОРОНУ» 16+
21.15 Х/Ф «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ» 16+
23.45 Х/Ф «ДЭНИЕЛ ДОЛЖЕН УМЕРЕТЬ» 18+
01.30 Т/С «ЧУДО-ДОКТОР» 16+

РЕН ТВ **РЕН**

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ 16+
08.55 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА 16+
09.25 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО? 16+
10.25 НАУКА И ТЕХНИКА 16+
11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+
12.55 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ 16+
14.00 КУПИ-ПРОДАЙ 16+
14.55 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
16.00 112 16+
16.55 Х/Ф «СКОРОСТЬ» 16+
18.45 Х/Ф «СТРЕЛА ВОЗМЕДИЯ» 16+
20.30 Х/Ф «ГРЕНЛАНДИЯ» 16+
23.00 ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА 16+
23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СКАНВОРД

					Шум от ударов по воде		Имя святого Саровского	Клей из крахмала, муки	Ингредиент по другому								Камушек, как монетка
Вечнозеленое растение	Кошачьи царапки		Метод, образ действия						К нему можно прибить подкову		Любимая Дедом Морозом тара		«Профессия» Цицерона				
Вид повинности на Руси	Банковское извещение		Большой шар для экстрима						Столица Японии		След ноги		Резвый шалунишка (разг.)				
	Неточная рифма	Бумага для оклейки стен						Хитрая отговорка				Испанский дворянин					Дыхание огня
					Эпоха лжедмитриев					Вода при 100 градусах			Завод-гигант в Екатеринбурге		Река в Челябинской области		Медик, принимающий детей
	Полицейский в Италии	Английский мистер-комик					Сорт бумаги высшего качества					Актриса... Алексимова					
											Класс служащих				Хрупкий белый металл	Защищает боры и дубравы	Говядина как продукт
								Затяга с обманом		«Шмяк!» по барабану							Период, футбол
											Длинный писк морзянки				Топкое дно озера (разг.)		
								Первый лист книги		Генетический «брат»			Река, подпитанная Ангарой				
Античная свадебная песня											Собачий «погоняла»				Что такое фураж?		

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Солнцепок. Налет. Лампа. Анна. Шоу. Шиповки. Желоб. Орск. Баобаба. Ума. Лама. Тапки. Караул. Взнос. Кукла. Лука. Оканье. Рубай. Аргон. Твист. Два. Тояма. Прихоть. Шеки. Амба. Цапля. Хэнкс. Шмат. Ятаган. ПО ВЕРТИКАЛИ: Дубликат. Ваер. Микки. Стих. Барто. Центр. Столб. Мак. Пташка. Адамс. Полив. Кноп. Апаш. Обивка. Глава. Зарница. Корн. Хат. Отшиб. Окол. Аксон. Тля. Служба. Квят. Ржа. Амплуа. Омуть. Амбал. Ельцин.

ОТ ВЕЛИКОЙ ВОЛГИ В КАЛМЫЦКУЮ СТЕПЬ

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Мария Волкова
Фото автора

Еще весной, заметив бюджетные авиабилеты на рейс Екатеринбург – Астрахань, я, не раздумывая, купила их. Ведь я уже бывала в «арбузной столице» четыре года назад и впечатления сохранила самые чудесные. Но манили меня не только живописные пейзажи, свежие фрукты и рыба. В прошлый раз мне не удалось съездить из Астрахани в Элисту, и с той поры я держала в голове идею побывать в Калмыкии.

Город контрастов

Выражение избитое, но к Астрахани подходит идеально. Ярче всего противоречия ощущаются на уровне архитектуры и благоустройства. Сердце Волжской Венеции – белокаменный кремль, на мой взгляд, один из самых эффектных в нашей стране. Его изюминка – колокольня высотой почти 85 метров. Для сравнения: Спасская башня Московского Кремля – 71 метр.

Территория крепости содержится в порядке, за отдельную плату здесь можно посетить выставки, расположенные в башнях. И впечатления от прогулки по крепости XVI века – неизгладимые: сводчатые потолки, узкие коридоры-лабиринты и крутые тесные лестницы, а еще исторические экспозиции и потрясающие виды из бойниц.

Снаружи вдоль одной из кремлевских стен тянется живописный, залитый весь день солнечным светом сквер с фонтанами, в его центре – площадь Ленина с памятником вождю. А по другую сторону – многоэтажные здания в стиле «сталинский ампи́р».

Но в центре города немало и более возрастных домов. Тут и там на фасадах значится то 1910 год постройки, то 1907-й. Состояние у них разное. Одни окружены сплошным забором с колючей проволокой, например, городская электрическая станция, недалеко от которой мы жили. Здание, датированное на фасаде 1916 годом, разваливается на глазах: половина стекол выбиты, этажи и крыша частично обвалились. На первых этажах других дореволюционных зданий открыты магазины или рестораны, которые, судя по ценам, рассчитаны как минимум на московских гостей, в других продолжают жить люди.

Есть в Волжской Венеции и деревянные купеческие дома XIX века. Проходя мимо дома-музея купца Г.В. Тетюшинова, мы не удержались от посещения. Резной фасад этого здания – произведение искусства. А уютный маленький дворик и просторные веранды невольно навевают фантазии о теплых семейных посиделках вокруг самовара. Во дворе есть и небольшая сцена-беседка, на которой легко представить домашний спектакль или камерный концерт.

Еще один архитектурный шедевр Астрахани – подарок Президента России – здание местного театра оперы и балета, напоминающее Версальский дворец с его садом, фонтаном и парком. Выглядит поистине роскошно, но контраст с соседствующими территориями вызы-



вает невольную улыбку. По одну сторону от театра – типовые серенькие «хрущевки», по другую – пустырь и старенький частный сектор. Впрочем, несмотря на все контрасты мы о своем выборе места для путешествия не жалеем. Есть в узких улочках и городских каналах противоречивой Астрахани особое обаяние и стать.

Кстати, знаменитые арбузы здесь действительно необыкновенные. Я всегда больше любила дыни, но от здешней полосатой ягодки просто не могла оторваться. А уж рыба – пальчики оближешь!

О природе и погоде

Я с удовольствием вновь съездила в заповедник в дельте Волги. Флора и фауна низовья великой реки уже больше ста лет находится под защитой государства, прикоснуться к ней постоянно едут не только ученые, но и огромное число туристов. Больше всего людей едет сюда в июле-августе, чтобы увидеть цветение краснокнижного лотоса. Но скажу честно, погода в этот период здесь для уральцев тяжелая. А в начале сентября может повезти: +35 и более градусов сменятся хоть на денек на благодатные +25.

Кстати, нам удалось увидеть чудесные розовые цветы в черте города. А в заповеднике – издали, с лодки. На лотосовых полях близ пешех троп – деревянных мостиков, тянущихся через островки, – вместо ярких бутонов нас встретил забавный лесок из «душевых леек» – именно их напоминают основные цветков лотосов.

Есть и привычные камыши, и необычные ивы, и заморские ядовитые ясени. Экскурсовод обращает внимание гостей на разные виды растительности, а еще на близость диких животных – здесь лежбище, там тропа и следы. За плывущими в лодке гостями следят огромные белохвостые орланы, то неподвижно сидящие на ветках, то парящие в небе. Мы выбрали не самое удобное для обзора место – на корме, многие животные сразу убегали, уплывали и разлетались при виде лодки. Впрочем, и у нас оста-

лись яркие впечатления, увиденные своими глазами, а не через объектив. Вон хитрая выдра притаилась в траве и пересекает проток после того, как шумная лодка проплыла мимо. А там смелая крохотная птичка сидит на листе лотоса, и хотя вода вокруг качается и плещет, две тонкие ножки будто приклеились к зеленой опоре. А тут черепашки греются на солнышке, лежа на камнях или корягах, одна вдруг соскальзывает и сразу же пытается вскарабкаться обратно. Желтоголовый уж шустро уплывает, прячась в густых зарослях. Цапли стоят на одной ноге, то ли наслаждаясь тишиной, то ли высматривая добычу.

Самые загадочные буддисты

Экскурсия из Астрахани в Элисту оказалась одновременно и увлекательной, и утомительной. Расстояние между городами – 300 км, дорога, особенно обратная, далась нам непросто. К тому же рассказы экскурсовода, допускавшего фактические ошибки, не внушали доверия.

Первая достопримечательность Элисты посвящена жертвам сталинских репрессий. У подножия холма сохранен вагон грузового поезда, в котором калмыков зимой депортировали в Казахстан и Сибирь. На вершине холма – мемориал. Поднимаясь, туристы несколько раз обходят его по кругу, будто в знак уважения. Монумент носит название «Исход и Возвращение» и создан нашим земляком Эрнстом Неизвестным. Эта работа не похожа на свердловский мемориал «Маски скорби», помимо лиц-масок, здесь отлиты и огромная голова коня, и силуэты других животных, но общий стиль и рука мастера угадываются.

По дороге в музей кочевых народов я удивлялась тому, как ловко национальный колорит переплетается с привычной атмосферой российской улицы. Обычные советские дома 1960-х здесь построены с учетом климата: на окнах лоджий выстроены специальных ре-



шетки, позволяющие сохранить в доме прохладу и защищающие от солнечного света. Форма этих решеток такова, что «хрущевка» начинает напоминать восточный дворец. На стенах многих домов красуются чудесные граффити, изображающие людей в калмыцкой одежде и с музыкальными инструментами. А в центре Элисты расположено архитектурное сооружение Золотые ворота, их облик будто перемещает куда-то в Китай.

В музее кочевых народов гостей знакомят с устройством национального жилища, с культурой калмыков, особенно музыкой и танцем. Мне они очень напомнили колорит алтайской культуры. И не зря, ведь сибирские народы и калмыки имеют общих предков. Здесь находится и ответ на вопрос, откуда в европейских степях появился народ, исповедующий буддизм. Считается, что ойраты – предки калмыков, бурятов, алтайцев – исповедовали буддизм еще в XIII веке, хотя были им присущи и шаманизм, и древняя вера в Вечное Синее Небо, и другие верования. Но к началу XVII века ойраты вынужденно покинули территории современного Северо-западного Китая, Восточного Казахстана и Западной Монголии и двинулись в путь в поисках земли обетованной. Предки нынешних калмыков нашли ее в западных степях, получив российское подданство, но сохранив тесную связь с Тибетом и буддийским учением.

Сегодня калмыки считаются самыми западными буддистами Евразии, а буддистский храм в Элисте – Золотая обитель Будды Шакьямуни – может похвастаться самой внушительной статией Будды в Европе. Внешний вид обители впечатляет: вокруг храма разбит сад, где в позе лотоса восседают скульптуры святых. Войти в храм можно только без обуви, фотографировать внутреннее убранство запрещено. Впрочем, туристы все равно делают фото из-под полы. Поверьте, размеры Будды и красочные фрески на стенах впечатлят любого, а рассказ служителя об изображениях просто заворочит.

На цокольном этаже храма размещен небольшой музей. Говоря по правде, если вы далеки от буддизма, то здесь можете почувствовать утомление от ярких красок, незнакомых слов и диковинных вещей. Впрочем, прогулка по храмовому саду точно вернет вам душевное равновесие.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ

ПРОФИЛАКТИКА

Татьяна Уварова, ОКМЦ ФИЗ

Специалисты Свердловского областного клинического медицинского центра фтизиопульмонологии и инфекционных заболеваний в течение года регулярно выезжают в отдаленные сельские территории, на предприятия и в организации региона, чтобы как можно больше свердловчан прошли обследование органов грудной клетки в передвижных рентгеновских кабинетах.

В рамках региональных проекта «Добро на предприятие» и «Добро в село/город» за 8 месяцев текущего года

обследованы почти 7 тысяч человек, 74 из них были направлены на углубленное обследование в консультативно-диагностическую поликлинику центра.

Доступность прохождения рентгенографии органов грудной клетки для уральцев вне зависимости от места их проживания обеспечивает современная техника – мобильные рентгеновские комплексы на базе автомобилей, в арсенале ОКМЦ ФИЗ – 13 таких передвижных установок.

В ходе акции «Добро в село» проверить состояние своих легких смогли свыше одной тысячи жителей Березовского, Сысертского, Невьянского, Кировградского, Красноуральского, Ревдинского, Алапаевского, Артемовского, Качканарского,

Богдановичского и других районов нашей области. В рамках акции «Добро в город» специалисты ОКМЦ ФИЗ побывали в разных районах Екатеринбурга, а также в Березовском, Первоуральске и Нижнем Тагиле, обследовали более 600 человек.

Благодаря проекту «Добро на предприятие» в этом году свыше пяти тысяч жителей Екатеринбурга и других городов Свердловской области получили возможность проверить свои легкие на рабочих местах. Передвижные медицинские комплексы совершили 79 выездов на 39 предприятий и организаций Екатеринбурга, Верхней Пышмы, Верхней Туры, Кушвы, Кировграда и Нижнего Тагила.



«Проведение профосмотров в выездном формате очень востребовано. За день в передвижном кабинете может быть организовано обследование до 250 человек. Цель массовых осмотров – выявить заболевание легких на ранних стадиях, в том числе – туберкулез» – рассказывает главный врач ОКМЦ ФИЗ Ирина Лихачева.

«ГОРМОН ТРЕВОГИ» СКОВЫВАЕТ НАШИ МЫШЦЫ

А ВЫ ЗНАЛИ?

www.kiz.ru

Каждый из нас хотя бы раз ощущал, как стресс буквально «садится» на шею. После тяжелого дня плечи словно наливаются свинцом, шея затекает, голова начинает болеть. Современная наука подтверждает: хронический стресс напрямую отражается на состоянии мышц шеи и плечевого пояса. Главную роль играет кортизол – «гормон стресса».

Кортизол – жизненно важный гормон, который вырабатывают надпочечники. В норме его уровень достигает пика утром, помогая нам проснуться бодрыми, а затем постепенно снижается к вечеру. Этот гормон повышает уровень глюкозы в крови, поддерживает работу мозга и мышц. В момент острого стресса кортизол вместе с адреналином запускает реакцию «бей или беги»: сердце бьется чаще, дыхание учащается, мышцы приходят в тонус. Этот механизм выживания обусловлен эволюцией человека.

Однако если стрессовые ситуации следуют одна за другой, кортизол из союзника превращается во врага. При хроническом стрессе уровень этого гормона остается повышенным слишком долго. Постоянно высокий кортизол со временем истощает ресурсы: начинаются сбои в иммунитете, повышается давление, страдают сон и обмен веществ.

Мышцы тоже попадают под удар. Кортизол при длительном избытке буквально «съедает» мышечную ткань, вызывая ее постепенную деградацию. Отсюда – ощущение слабости, боль, замедленное восстановление после нагрузок. Одновременно стресс держит мышцы в постоянной боевой готовности, не давая им расслабиться. Мышцы шеи и плеч привыкают жить в состоянии обороны и уже не знают, что такое полноценное расслабление. Вот вам и «зажимы» – хронически перенапряженные участки мышц.

Проще говоря, когда мы нервничаем, наши мышцы непроизвольно напряга-

ются, даже если мы этого не осознаем. Особенно уязвимы шея и плечи. Во-первых, мы привычно «носим стресс на плечах» – поднимаем их, сутулимся, зажимаем шею. Во-вторых, эта зона богата нервными сплетениями и сосудами, которые при спазме мышц страдают, вызывая боль. Недаром самый распространенный тип головной боли – так называемая тензионная (мышечная) – напрямую связан с перенапряжением шейно-плечевой мускулатуры. Да и без головной боли постоянные зажимы в шее – вещь малоприятная: движение головы ограничено, каждый поворот вызывает дискомфорт, тянет в плечах.

Повышенный кортизол и связанные с ним воспалительные процессы со временем снижают болевой порог, и тогда даже умеренное напряжение воспринимается как сильная боль. Получается замкнутый круг: психологическая и физическая боли переплетаются и взаимно усиливают друг друга.

Но стресс – не приговор для вашей

шеи. Поскольку проблема лежит на стыке психики и тела, решать ее нужно комплексно. Один из самых эффективных инструментов – лечебный массаж. Грамотно выполненная мануальная коррекция не только разминает спазмированные мышцы, улучшая кровоток, но и подает сигналы в центральную нервную систему на переключение в режим расслабления. Массаж помогает включить парасимпатическую нервную систему – ту самую, которая отвечает за отдых и восстановление, противоположную «боевому» симпатическому режиму.

Исследования подтверждают, что лечебный массаж способен ощутимо снизить уровень кортизола в организме – в среднем на 30% за курс процедур, одновременно повышая выработку серотонина и других гормонов хорошего самочувствия. Недаром после качественного массажа мы чувствуем приятную легкость – это не только субъективное ощущение, но и объективный гормональный сдвиг в сторону расслабления.

ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ И ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

СОВЕТУЕТ ДОКТОР

Марина Старостина

Здоровье всегда считалось наивысшей ценностью, определяющей благополучие человека. Большое количество людей понимают, что только здоровье и ответственное к нему отношение дают возможность реализовать свои жизненные планы.

Как же сохранить и укрепить здоровье? Конечно, вести здоровый образ жизни! Сюда можно отнести соблюдение режима дня, правильное питание, занятия физкультурой, хорошие взаимоотношения с окружающими. Увы, чаще всего только с возрастом мы начинаем понимать, что именно здоровье является самым большим нашим сокровищем. А дорогие вещи хранить надо бережно. Об этом мы говорим с терапевтом центра спортивной медицины городской поликлиники №13 Екатеринбурга Натальей Артюгиной.

- Что же это такое – ответственное отношение к здоровью?

- Ответственное отношение к своему организму – способность людей укреплять и поддерживать свое самочувствие

и при помощи работников здравоохранения, и самостоятельно- соблюдать здоровый образ жизни; проходить обязательно профосмотры и своевременно обращаться к врачу, если появились проблемы.

Никто не хочет быть в тягость своим детям и внукам, поэтому лучше заниматься профилактикой, чтобы жить долго и качественно. Вовремя сделать профобследование, вовремя заняться физической нагрузкой и, если нужно, принимать препараты в том объеме, в котором назначил доктор. После 60 лет хотя бы один раз в два года каждому нужно пройти колоноскопию, а женщинам в обязательном порядке необходимо следить за молочными железами.

- Мудрецы говорят, что о здоровье не вспоминают, пока оно само о себе не напомнит.

- Хорошее самочувствие – самая большая ценность в жизни. Многие люди не осознают этого факта, поэтому продолжают халатно относиться к собственному здоровью. А ведь грамотный подход к питанию и досугу способен отложить приход болезней на долгосрочную перспективу или вовсе исключить их появление. Чтобы быть здоровым и чувствовать себя

хорошо, вне зависимости от возраста, необходимо заниматься физкультурой и вести активный образ жизни. Этот совет может показаться банальным. Однако именно простые истины способны гарантировать самый высокий результат. Нет необходимости подвергать себя большим нагрузкам, нужно просто обеспечить своему организму возможность нормально функционировать.

Правильное питание играет не менее важную роль. Речь не идет о строгих диетах, просто следует контролировать собственный рацион, исключив продукты, которые несут больше вреда, чем пользы. От слишком жирной, острой, соленой и сладкой пищи лучше отказаться или свести её количество к минимуму. Результаты не заставят себя долго ждать. Человек ощутит прилив сил. Старайтесь употреблять пищу небольшими порциями, но чаще.

От вредных привычек также нужно избавиться. Нельзя забывать об отдыхе, важно обеспечить себе комфортные условия для сна. Он должен быть нормальной продолжительности и стабильным.

- Ученые давно ищут волшебную таблетку от болезней, но увы...

- Волшебной таблетки от всех недугов пока не придумали, поэтому к сохранению здоровья необходимо подходить ответственно. Прежде всего, через здоровый образ жизни, именно от него более чем на 50% зависят состояние здоровья человека и качество его жизни. Правила ЗОЖ просты: откажитесь от вредных привычек – курения, употребления алкоголя, правильно питайтесь, включайте в рацион больше овощей и фруктов, кисломолочных продуктов, цельнозерновых круп, рыбы, ограничьте потребление соли и сахара, мучных продуктов, полуфабрикатов и продуктов из переработанного мяса.

Соблюдайте режим труда и отдыха, не забывайте про физическую активность – ежедневно уделяйте физкультуре 20-30 минут. Даже умеренные физические нагрузки служат отличной профилактикой избыточного веса, депрессии, остеопороза, артериальной гипертонии, сахарного диабета. И не занимайтесь самолечением! Ответственное отношение к своему телу и разуму – лучший вклад в собственное будущее. Выбирайте полезные продукты, вечернюю прогулку, а не долгое сидение перед телевизором, выбирайте свои здоровье и душевный покой.

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ УРОЖАЙ

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Ботаничка.ру

На зиму хочется сберечь как можно больше собранных овощей и фруктов. Как правильно заложить на хранение урожай, чтобы плоды пролежали долго, не потеряв вкусовых качеств и полезных свойств?

Важнейшее условие длительного хранения урожая – его своевременный сбор. Если снять плоды рано или слишком поздно, они не будут лежать.

Работы проводят в сухую, ясную погоду. Если дожди не прекращаются, то плоды обязательно нужно просушить, чтобы на поверхности не осталось ни капли воды, иначе они начнут гнить. Собранный урожай кладут в ящики или неглубокие корзины, иначе верхние плоды давят нижние.

Яблоки. На зиму запасают яблоки поздних сортов. Урожай обычно размещают в деревянных ящиках, пересыпая ряды мелкой стружкой и чистой соломой. Хранят урожай при 2-3 градусах тепла и влажности 85-90%.

Картофель. После копки картошку можно помыть. Далее её досушивают в прохладном, проветриваемом тёмном помещении. Клубни хранят в темноте при 2-3 градусах тепла и влажности около 90%. Способы разные – россыпью, слоем не более 2 м, в ящиках, в мешках – если картофель собираются съесть за пару месяцев.

Морковь. Выкапывают до осенних заморозков. Аккуратно удаляют с корнеплодов землю руками и сразу отправляют досушиваться под навес, чтобы они не стали дряблыми. Ботву обрезают.

Сухие корнеплоды укладывают в ящики и пересыпают песком. Хорошо положить в них и луковую шелуху. В помещении поддерживают температуру 1-2 градуса тепла и влажность 88-90%.

Капуста. Овощ убирают до прихода устойчивых морозов. Кочан срубают, оставляя длинную кочерыжку и 3 покровных здоровых листа. Срубленные кочаны на несколько суток заносят в сухое прохладное помещение, чтобы места срезов затянулись.

Капусту хранят при 1 градусе тепла и влажности около 92%. Её складывают в деревянные ящики в один слой, чтобы кочаны не соприкасались друг с другом, или подвешивают к потолку. Овощ регулярно осматривают, удаляя почерневшие листья.

Тыква. Убирают строго до первых заморозков, даже при нуле она может пострадать. Её срезают с длинной плодоножкой, затем просушивают. Откручивать овощ нельзя. Размочаленная плодоножка загниёт.

Этот овощ можно просто разложить в темноте под диваном так, чтобы тыквы не касались друг друга. Толстокорые сорта пролежат до весны, если в комнате температура будет не выше 20-22 градусов. Но лучше культура хранится при плюс 6-10 градусах и влажности воздуха 70-75%.

Условия хранения овощей и фруктов. Чтобы плоды лучше хранились и не теряли вкусовых качеств, необходимо соблюдать определённые правила.

- Прежде, чем заложить на хранение, поверхность овощей и фруктов необхо-

димо аккуратно очистить от налипшей грязи.

- Собранный урожай нужно как можно скорее поместить в погреб или холодильник, чтобы овощи и фрукты не начали терять влагу.

- На хранение закладывают здоровые, без царапин, вмятин, механических повреждений кожицы плоды.

- Поверхность овощей и фруктов должна быть абсолютно сухой, без конденсата и капель воды.

- Во время хранения плоды необходимо регулярно перебирать, иначе те, что начали гнить, заразят соседей.

- Урожай хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Если на плодах появился конденсат, нужно проверить вентиляцию, избыток влаги – благоприятная среда для развития различных инфекций.

- В хранилище должно быть темно. На свету картофель может позеленеть или прорасти.

- Емкости для хранения не должны быть герметичными, нужно, чтобы в них циркулировал воздух.

- Каждый вид овощей и фруктов держат в отдельном ящике.

Погреб и подвал. В них обычно много места, есть вентиляция и оптимальные температура воздуха и влажность. Ежегодно, прежде чем закладывать урожай на длительное хранение, помещение подготавливают. Выметают растительные остатки, выкидывают старые гнилые плоды, чинят и отмывают с хозяйственным мылом стеллажи. Счищают плесень, заменяют начавшие подгнивать доски.

Проветривают и просушивают помещение. Проверяют, работает ли вентиляция. Дезинфицируют место хранения – обрабатывают поверхности антисептическими средствами, выводят крыс и мышей. Можно использовать специальные дымовые шашки для подвалов. Чтобы зимой внутри температура не опускалась ниже нуля, стены утепляют. Сделать это можно с помощью пенопласта.

Лоджия или балкон. Чтобы хранить урожай, их придётся застеклить и утеплить. Можно дополнительно поставить ящики из толстых досок с плотными крышками, обшитые пенопластом. В них будет теплее. Другой вариант – коробки разного размера из плотного картона, поставленные одна в другую, а между ними – прослойка из опилок, газет. Чтобы плоды не промёрзли, за температурой придётся следить, она должна быть от 1 до 5 градусов тепла.

Холодильник. Часть плодов можно заморозить в морозилке, так в них остаются витамины. Основной недостаток такого способа хранения – мало места.



МАСЛО – РАФИНИРОВАННОЕ И НЕРАФИНИРОВАННОЕ

РАЗОБРАТЬСЯ И ВЫБРАТЬ!

cgon.rospotrebnadzor.ru

Растительные масла играют важную роль в поддержании здоровья человека, они служат основными источниками жирных кислот, витамина Е. Каждому человеку необходимо включать в свой рацион ежедневно 1-2 столовых ложки (15-30 г) растительного масла.

Сегодня ассортимент растительных масел разнообразен: подсолнечное, оливковое, кукурузное, льняное, пальмовое, рапсовое, горчичное, масло авокадо, виноградных косточек и другое.

Растительное масло – это смесь глицеридов, жирных кислот и сопутствующих им веществ, извлекаемая из масличного сырья и содержащая не менее 99% жира.

Нерафинированное растительное масло очищено от мелкой и крупной взвеси, но не прошло процесс рафинации. Это то самое масло из детства, с сильным вкусом и запахом. Его производят механическим путем на прессе – сырье перемалывают под давлением. В процессе прогонки через шнек семена могут подвергаться термической обработке – это горячий отжим, или прессоваться без нагрева, при низких температурах – холодный отжим.

Сырье можно несколько раз перегнать через шнек, отсюда и термин – масло первого или второго отжима. В масле первого холодного отжима максимально сохраняются полезные вещества, однако сроки его хранения невелики. При повторном прессовании жмыха полезных веществ становится меньше, цвет масла становится более темным, появляется специфический вкус, аромат, увеличиваются сроки хранения.

Нерафинированное масло имеет более густую консистенцию, его лучше



использовать для блюд, которые не будут подвергаться тепловой обработке, – салатов, закусок. Оно плохо переносит термический нагрев – окисляется, начинает гореть, теряет полезные вещества, появляется горький вкус.

Рафинированное растительное масло проходит очистку по полному или частичному циклу стадий рафинации для изменения потребительских качеств, осветления и продления срока хранения. В процессе такой очистки из масла удаляют нежировые примеси, фосфорсодержащие, восковые, красящие вещества и вещества, обуславливающие вкус и запах. После рафинации масло теряет некоторое количество полезных свойств, витаминов.

Рафинированное масло не имеет выраженного вкуса и аромата, оно более жидкой консистенции, подходит для жарки, так как обладает более высокой точкой горения и не окисляется.

А ещё есть **дезодорированное** рафинированное растительное масло. Такое масло прошло дезодорацию – стадию рафинации, которая представляет собой высокотемпературный процесс удаления летучих веществ под вакуумом с перегретым паром.

ПОЛЬЗА СТАРЫХ КАПРОНОВЫХ КОЛГОТОК

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

«Полезные советы»

Капроновые колготки – незаменимая деталь женского гардероба. К сожалению, малейшая затяжка может привести к образованию дырки, из-за чего изделие отправляется в мусорное ведро. Однако старые колготки из капрона – незаменимое средство для уборки в квартире.

Дырявые капроновые колготки могут пригодиться для мытья и полировки зеркальных поверхностей или оконных

стекол. Сложите одну их часть в несколько раз таким образом, чтобы сформировать некоторое подобие губки. Смочите в средстве, предназначенном для очистки стекол, привычным способом помойте зеркало. После этого протрите поверхность другой «штаниной», которая осталась сухой, и вы избавитесь от разводов и потеков. Такой эффект достигается благодаря особому плетению нитей капрона.

Важно: полировать зеркало или стекло досуха следует движениями, выполненными в одном направлении.

ДЕРЖИМ СОЛЬ НА ПОДОКОННИКЕ

А ВЫ ЗНАЛИ?

«Полезные советы»

Зачем некоторые хозяйки хранят соль на подоконниках? Внешне похоже на какой-то оберег, только в реальности ничего общего с приметами это не имеет.

Соль на подоконник кто-то насыпает россыпью, кто-то держит в контейнерах. И исключительно в осенне-зимний период, когда в многоквартирных домах включают отопление. Соль на подоконниках хранят для борьбы с высокой влажностью, конденсатом, из-за которого

со стекол начинает стекать вода. Потом на подоконниках появляются рыжие пятна, пачкаются занавески. Если не убирать воду, она приведет к появлению плесени, а это чревато проблемами со здоровьем.

Насыпьте в подходящую емкость соль и поставьте на подоконнике. Соль будет впитывать влагу и не позволит конденсату оседать на стекле. Менять наполнитель нужно 1 раз в 2-3 дня. Используемую соль не выбрасывают, ее можно высушить в духовке или на сковороде и снова пустить в дело.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Когда я на почте служил ямщиком»

Леонид Николаевич Трефолов
Писатель и поэт

Маргарита Михайловна Пупышева из Ирбитского района попросила напечатать текст старинной песни на слова Л. Трефолова.

Когда я на почте служил ямщиком,
Был молод, имел я силенку,
И крепко же, братцы, в селенье одном
Любил я в ту пору девчонку.

Сначала не чуял я в девке беду,
Потом задурил не на шутку:
Куда ни поеду, куда ни пойду,
Все к милой сверну на минутку.

И любо оно, да покоя-то нет,
А сердце болит все сильнее.
Однажды дает мне начальник пакет:
Свежи, мол, на почту живее.

Я принял пакет – и скорей на коня,
И по полю вихрем помчался.
А сердце щемит да щемит у меня,
Как будто с ней век не видался.

И что за причина, понять не могу,
И ветер так воет тоскливо.
И вдруг словно замер мой конь на бегу
И в сторону смотрит пугливо.

Забилось сердце сильнее у меня,
И глянул вперед я в тревоге,
Потом соскочил с удалого коня
И вижу я труп на дороге.

А снег уж совсем ту находку занес,
Метель так и пляшет над трупом.
Разрыл я сугроб-то и к месту прирос,
Мороз заходил под тулупом.

Под снегом-то, братцы, лежала она,
Закрылись милые очи...
Налейте, налейте скорее вина,
Рассказывать больше нет мочи.



УВЕДОМЛЕНИЯ О БУДУЩЕЙ ПЕНСИИ – ПРОАКТИВНО

СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

С начала 2025 года свыше 66 тысяч жителей Свердловской области получили информацию о предполагаемом размере будущей пенсии. Эти уведомления им поступают от регионального отделения Социального фонда России проактивно – через личный кабинет на портале госуслуг.

Информация о размере будущей пенсии дает гражданам возможность заранее оценить свои пенсионные права и проверить данные, которые работодатели представляют в СФР. Женщины получают такое уведомление начиная с 40 лет, мужчины – с 45 лет. В дальнейшем уведомления будут поступать в личный кабинет каждые три года.

Любой гражданин может ознакомиться с информацией о сформированных пенсионных правах через личный кабинет на портале госуслуг или сайте СФР, а также в МФЦ или любой клиентской службе отделения СФР по Свердловской области.

Если на лицевом счете учтена неполная информация о пенсионных правах, отсутствуют данные об отдельных периодах работы или иных периодах, например, о службе в армии, уходе за ребенком до 1,5 лет, необходимо подать заявление о корректировке сведений. Сделать это можно в личном кабинете на портале госуслуг или сайте СФР, в МФЦ или в любой клиентской службе регионального отделения СФР.

Заявление о корректировке подается одновременно с подтверждающими документами: трудовой книжкой, справками

о стаже и заработке, свидетельстве о рождении и другими документами. При направлении заявления в электронной форме необходимо приложить скан-копии документов, которые являются основанием для корректировки лицевого счета.

Если для рассмотрения заявления отделению СФР потребуются оригиналы подтверждающих документов, в личный кабинет гражданина поступит соответствующее уведомление. Оригиналы документов необходимо будет представить в любую клиентскую службу в течение 3 рабочих дней.

Если остались вопросы, вы можете обратиться в региональный контактный центр: 8 (800) 100-00-01 (звонок бесплатный).

Пресс-служба отделения СФР по Свердловской области

ИГРА ПО ИМЕНИ ВЕСЛО

СПОРТ

Владимир Васильев

На минувшей неделе в столице Урала открылась первая в России падел-арена.

Екатеринбургский КРК «Уралец» более полувека был домом хоккейной команды «Автомобилист». Однако весной этого года «шоферы» переехали на «УГМК-арену», а осиротевший «Уралец» был выкуплен Русской медной компанией, которая решила переориентировать сооружение на развитие нового для России вида спорта – падела. Реконструкция длилась полгода, и теперь в спорткомплексе вместо хоккейной площадки – 6 падел-кортов.

Родом из Мексики

Падел – это ракеточная игра «двоем», гибрид тенниса и сквоша.

История её началась в 60-х годах XX века в мексиканском городе Эстипак. Предприниматель Энрике Коркуэра сделал у себя на вилле теннисный корт для жены, которая обожала эту игру. Но свободного пространства во дворе было мало, поэтому площадка получилась вдвое меньше стандартной – 20 на 10 метров. Кроме того, вилла находилась на холме, и поиски мяча, улетающего за пределы корта, превращались в отдельный квест.

Поначалу Коркуэра боролся с этим оптовыми закупками мячей, но потом нашёл другое решение: обнёс всю площадку стенами, которые быстро стали не просто ограничителем пространства, но и частью игровой зоны. Попадание в них перестало считаться аутом, и игра после отскока продолжалась. То есть в теннис были добавлены элементы другой игры – сквоша.

Играли в новый спорт сначала тен-

нисными ракетками, потом перешли на более компактные – полностью деревянные, без струн, которые использовались для пляжного тенниса. Эти ракетки по внешнему виду напоминали вёсла, поэтому Энрике с друзьями их так и называли – paddle («весло» по-английски). Правда, произносили это слово на испанский манер – padel, с ударением на первый слог. Так появилось название новой игры.

Экспансия

Частым гостем на даче Энрике был испанский принц Альфонсо де Гогенлоэ – крупный девелопер, застройщик курортов на своей родине. Ему так понравился новый спорт, что в 1974 году он построил в испанской провинции Малага две падел-площадки.

Всего через год игра попала в Южную Америку, где обрела вторую родину: миллионер из Аргентины Хулио Мендитенгия, побывавший на курорте Гогенлоэ, импортировал падел в свою страну, где эта игра вскоре стала вторым по популярности видом спорта после футбола.

В 1991 году была основана Международная федерация падела, через год в Испании прошёл первый чемпионат мира. С той поры было сыграно ещё 16 всемирных первенств. Их победителями становились спортсмены только двух стран – Аргентины (20 золотых медалей) и Испании (13).

В настоящее время падел является самым быстроразвивающимся видом спорта в мире. География его распространения – 75 стран, в число которых входят США, Канада, Бразилия, Германия... Число занимающихся – более 30 миллионов человек.

Секреты успеха

Одно из главных достоинств падела

– простота в освоении. Если в теннис не начнешь полноценно играть, пока не освоишь подачу сверху, то в паделе подача осуществляется снизу – после отскока мяча от земли, что значительно упрощает начало розыгрыша. Благодаря легкому входу игра затягивает с первого занятия.

Еще одно очко в пользу падела – отсутствие возрастных ограничений. Детские секции набирают малышей с 5-6 лет, а на кортах можно увидеть, как играют люди и старше 70 лет.

Опорный регион

В нашей стране про падел узнали в 1990-х, когда несколько российских футболистов начали играть в испанских клубах. Однако первые корты для падела стали появляться у нас только в начале 2020-х. Федерация падела России была создана летом прошлого года.

На Средний Урал падел пришёл три года назад и быстро развивается. Создана региональная федерация, работают несколько клубов, регулярно проходят турниры. Число постоянно занимающихся – около двух тысяч.

– Урал является для нас одним из опорных регионов, – отметил генеральный директор ФПР Алексей Сорокин. – Появление первой в России падел-арены, да еще такой роскошной, безусловно, поможет вывести развитие этого вида спорта в нашей стране на новый уровень.



На фото све.рф: так выглядел сейчас бывший КРК «Уралец», а ныне – падел-арена.

6+ **НАШ САЙТ: газетapенсионер.рф**
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Пенсионер №39 (1269)
подписной индекс: **П3196**
Подписаться можно в почтовых отделениях области с любого месяца
Платеж через ПАО СБЕРБАНК – **ИНН 6659037532**

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

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

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602.
Телефон: 8-977-211-21-00. E-mail: ps@mediakrug.ru.
Сайт: газетapенсионер.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 – 13.00, 23.09.2025 г. Дата производства 23.09.2025 г.

Выход в свет 24.09.2025 г. Тираж 8 900 экз. Заказ 2010.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,
E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки Тел. 8 953-825-76-81

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

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»
по QR-коду

