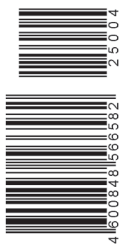


**ТВ**ПРОГРАММА  
с 27 января  
по 2 февраля

# Пенсзионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ № 4 (1234)  
22 ЯНВАРЯ 2025 г.Дежурный  
по номеруПоделитесь  
своими  
планами  
на весну.Ваши звонки принимают  
с 23 по 28 января.  
Звоните  
с 10 до 16 часов.8-912-229-31-01  
Елена Анатльевна  
Зинковская**Верхняя Пышма –  
четвёртый город Среднего  
Урала, имеющий звание  
«Город трудовой доблести»****ОФИЦИАЛЬНО**

Указом Президента России звание «Город трудовой доблести» присвоено Верхней Пышме. Об этом решении Владимир Путин сообщил в ходе заседания Российского организационного комитета «Победа».

«Как вы знаете, 63 города, где были расположены такие предприятия, уже носят почётные звания «Город трудовой доблести». Сегодня рассмотрим ещё несколько заявок на получение этого высокого статуса. В некоторых из этих городов и сегодня успешно работают предприятия, связанные с оборонно-промышленным комплексом. Это Курган, Ковров, Миасс, Верхняя Пышма», – сказал Президент.



eburg.mtk.ru

В Верхней Пышме в годы Великой Отечественной войны находился единственный в стране производитель медного порошка – важнейшей продукции для авиа- и моторостроительной промышленности. Основная часть снарядных гильз и патронов производилась из пышминской меди. На Пышминском электроплавильном заводе зародилось движение скоростных плавков, инициатор – плавильщик литейного цеха Тимофей Степайкин – стал кавалером ордена Ленина.

Ранее звания «Город трудовой доблести» были присвоены Екатеринбург, Нижнему Тагилу и Каменску-Уральскому. При этом губернатор Е. Куйвашев отмечал, что в Свердловской области такого звания достоин практически каждый город. Почётный статус получают города, которые внесли значительный вклад в достижение Победы в Великой Отечественной войне, обеспечив бесперебойное производство военной и гражданской продукции, проявив массовый трудовой героизм и самоотверженность. В городах трудовой доблести устанавливаются памятные стелы.

Департамент информполитики

## В ПРИРОДНЫХ ПАРКАХ – АЖИОТАЖ

В ЯНВАРЕ В РОССИИ ОТМЕЧАЕТСЯ ДЕНЬ ЗАПОВЕДНИКОВ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ПАРКОВ



Елена Зинковская

**В нашем регионе располагаются 537 особо охраняемых природных территорий, которые позволяют сберечь уникальные геологические и природные ландшафты, флору и фауну Свердловской области, наблюдать за изменениями климата. Об этом сообщил министр природных ресурсов и экологии Свердловской области Денис Мамонтов.**

Он также рассказал, что благодаря реализации нацпроекта «Экология» активно развивается экотуризм: «Большим спросом пользуются природные парки – это огромное достижение нескольких десятилетий работы. В прошлом году количество посетителей особо охраняемых природных территорий Среднего Урала составило 241,4 тысячи человек, это почти на 40 тысяч больше в сравнении с 2023 годом. Нынче в новогодние каникулы был зафиксирован новый всплеск посещаемости природных парков и заказников. В парке «Оленьи ручьи» побывали более четырех тысяч человек, «Бажовские места» посетили 3,4 тысячи человек, природно-минералогический заказник «Режевской» заинтересовал 750 человек. Для сравнения – в прошлом году было только 70 желающих приехать туда».

Конечно, наплыву туристов во многом способствовала теплая, почти весенняя погода в начале января. Но кроме погодных условий росту популярности способствуют и благоустройство природных парков, новая, удобная инфраструктура. Широко известен в Свердловской области и за ее пределами природный парк «Оле-

ньи ручьи», отметивший в прошлом году 25-летие. Здесь на территории площадью более 18 тысяч гектаров обустроены разнообразные туристические маршруты: «Малый круг», «Большой маршрут», маршрут к Карстовому мосту, Миткинским рудникам и долине Аракаевских пещер. По итогам 2024 года парк вошел в число победителей конкурса «Достояние Среднего Урала». В прошлом году в «Оленьих ручьях» была обустроена инклюзивная тропа. Ее с легкостью могут одолеть люди, которые передвигаются на колясках, пенсионеры и маленькие дети. Установлены скамейки, 10 скульптур животных. «Сейчас началась работа по обустройству самого дальнего маршрута – к Провалу и пещере Дружба. Это будет круговой маршрут, хотя раньше он был радиальным. Там появятся новые лестницы, мостики, смотровые площадки, деревянные тротуары», – рассказал директор парка «Оленьи ручьи» Николай Калинин. – В 2025 году заработает и музей первопроходцев».

Не менее 15 экологических маршрутов обустроены в природном парке «Бажовские места». «Ежегодно у нас проходит примерно 170 экоуроков со школьниками. Мы объясняем детям, как нужно обращаться с природой, насколько это хрупкий организм», – отметил директор парка Евгений Хвостов. – На 2025 год планы у нас грандиозные. Будет обновлена входная группа, продумываем новые локации, чтобы «разгрузить» главную достопримечательность парка – Тальков камень. Надеюсь, что все получится, нас всегда поддерживает министерство природных ресурсов и

экологии Свердловской области, за что огромное спасибо его сотрудникам».

Одно из любимых мест туристов нашей области – природно-минералогический заказник «Режевской», занимающий площадь 39,5 тысячи гектаров. На его территории находятся около 60 рудников, в которых добывают аметисты, топазы, изумруды и опалы, есть и месторождения подземных вод. Он создавался с целью охраны минералогических объектов и животных, населяющих местные леса. В этом году Режевской заказник отметит 30-летие. В честь этого юбилея продолжится его обустройство: прокладка троп, формирование смотровых площадок и фотозон, появится новая зона отдыха. В карьере, который там расположен, начнет работу дайв-центр. «Перспективы у нас большие, – считает директор природно-минералогического заказника «Режевской» Артем Сергушин. – Думаю, пройдет совсем немного времени и наш заказник войдет в число самых популярных экопарков не только Свердловской области, но и страны».

«Урал – уникальная территория, самые древние в мире Уральские горы еще хранят немало тайн. И мы рады, что люди стали чаще выбираться на отдых в наши природные парки, заповедники и заказники. Интерес к ним повышается и у жителей Свердловской области, и у тех, кто приезжает в регион в гости. Плановая работа по увеличению доступности, обустройству этих зон позволит нам с наименьшим ущербом для природы принять большее количество гостей в уральских особо охраняемых природных территориях», – заключил Денис Мамонтов.

# «ПЕРЕЛОМНЫЙ ГОД ДЛЯ МИРА И РОССИИ»



## МНЕНИЕ

**Так наступивший 2025-й охарактеризовал Павел Цереня, читатель и друг газеты «Пенсионер», знакомый вам по проекту «Старшие». Постараюсь изложить основные идеи, озвученные им за наш полторачасовой разговор.**

### Оглянемся на 35-40 лет

В этот период глобалисты – финансовые паразиты, сконцентрировавшиеся сейчас в основном на территории США, особенно активно перекраивали мир. Признаки их присутствия мы наблюдаем и в России.

Глобалистам необходимо избавиться от государства: управление должно оказаться в руках корпораций. Так что еще в 1990-е они наплевали на международное право, заменив его «порядком, основанным на правилах», то есть тем, что самим глобалистам взбретет в голову. На ключевые посты в правительствах многих стран, в советы директоров мировых компаний они протолкнули своих людей или купили действующую управленческую элиту, военных. Страны жили себе

во вред, кормя ненасытных глобалистов. В их интересах – отказ от человека в пользу так называемого рабочего скота, которым легко управлять через кулленые СМИ и кинопропаганду. «Рабочий скот» не должен думать, иметь качественное образование. Ему достаточно «нажимать кнопки», то есть выполнять простейшие задачи. По этой причине и у нас в стране уже много лет не учат, а предоставляют «образовательные услуги». По этим же причинам глобалисты не оставили в покое и институты религии и семьи, где человеку прививаются морально-нравственные ценности, традиции его народа.

### Что изменилось 10-15 лет назад?

Началось постепенное, локальное сопротивление тем тенденциям, что я назвал. Во всем мире люди стали осознавать, куда ведет деградация промышленности, инфраструктуры, образования и медицины. Во главе многих государств оказались лидеры, готовые бороться за свою страну. Первым знаменем этого сопротивления стала знаменитая речь Владимира Путина в Мюнхене в 2007 году. Вторым – приход к власти в Китае Си Цзиньпина в 2012 году. Третьим – в 2017 году уже в самих США президентом стал ставленник промышленников, патриотов Дональд Трамп.

Аналогичные события происходили в Европе и на Востоке. Глобалисты, купившие некогда власть во многих странах, начали постепенно сдавать позиции.

### Чем запомнился 2024 год?

Произошло больше покушений на лидеры государств, чем за предыдущие 30 лет: три покушения на Трампа, покушение на словацкого премьера Фицо, венгерского премьера Орбана, подозрительное крушение вертолета иранского президента Раиси.

А что такое политическое убийство? Это значит, что глобалисты и патриоты не могут победить друг друга, не могут договориться. И глобалисты начали физически уничтожать противников. Увы, даже оказавшись припертыми к стенке, они будут долго сопротивляться. Значит, сохраняется риск войны, терро-

ристических актов.

«Голова гидры» находится в Штатах, оттуда дует ветер. Именно там, а не у нас, не в Европе должна развернуться основная борьба человечества с паразитами. В 2024 году в США неожиданно вновь побеждает на выборах антиглобалист, патриот Трамп.

### Патриоты займутся собой

Может показаться, что возлагать надежды на эту, уже знакомую фигуру, не стоит, ведь Трамп уже был президентом. В прошлый раз открыто побороться с «гидрой» ему не удалось: он сам отбивался от нападков, ему объявляли импичменты, ему противоречили сенат, спецслужбы, большинство губернаторов и СМИ. Однако сегодня у него больше поддержки и более крепкая команда, например, вице-президент Вэнс – даже более жесткий патриот, чем сам Трамп.

Новому американскому президенту и его команде предстоит устроить чистку кадров в финансово-промышленном секторе, снять с важных должностей тех, кто не разделяет его взгляды. Это очень тяжелая задача, а для США, которые сейчас балансируют на грани гражданской войны, особенно. В Америке оружие легально находится в руках народа. Трампу и его команде будет не до внешних конфликтов – Украины, Ирана, Тайваня и других.

### Крутое начало 2025 года

Нынешнее положение США напоминает нашу страну в 1990-е. Яркая иллюстрация – пожар в Калифорнии, где глобалисты сократили противопожарные, предупредительные, полицейские и прочие службы. А ведь там живет элита, миллиардеры, там расположен Голливуд, претендующий на звание столицы мировой киноиндустрии. Многие из этой среды еще не решили, чью сторону принять. Кто-то сбежит, кто-то перестроится, а кто-то уже занял сторону патриотов.

Многие крупные корпорации типа «Макдоналдса» объявили об изменении внутренней политики. Иначе заговорили и многие СМИ.

Ярым приверженцем традиционных ценностей, патриотизма и нового пре-

зидента США стал знаменитый Илон Маск. В семье изобретателя случилась трагедия: его сын стал дочерью, сменив пол под воздействием гормональных препаратов. Еще до официального вступления на должность Трамп сделал заявление о том, что на протяжении 30 лет в США было табу. Трамп сказал открыто и на весь мир: существуют только два пола – мужской и женский...

Чувствуете, какое крутое начало года в гнезде глобалистской «гидры»?

### А что с СВО?

В прошлом году на фронте произошел перелом. Мы уже победили, завершение спецоперации – вопрос времени. Значит, в течение полугода должна произойти встреча, которую я бы сравнил с Тегеранской конференцией 1943 года. Проведут ее Путин, Трамп и товарищ Си. Лидерам предстоит обсудить судьбы Европы, Ближнего Востока, Средней Азии, Африки. А еще – претензии США на Гренландию, Канаду, арктический шельф и морские пути, потенциально ограничивающие доступ России в Атлантику.

Для спада глобализма характерно усиление колониальных тенденций. Все больше стран будут добиваться влияния на территориях не подкумом управляющей элиты, а открыто, с помощью референдумов, как хочет США с Гренландией, или силой, как это вышло у Турции с сирийскими территориями.

### В России и Свердловской области

Перемены коснутся и регионов. В Свердловской области политическая и финансово-экономическая элита в основном либеральная, но и у нас появился патриот, которому под силу изменить обстановку. Это Артем Жога – новый полномочный представитель Президента России в Уральском федеральном округе.

Следующая волна перемен коснется СМИ, кинематографа и интернета. В руки патриотов вернутся образование и наука. Но первые плоды этих перемен появятся лишь через пять-десять лет. Однако ошутими они будут во всех отраслях, куда придут новые специалисты. Словом, впереди – много работы!

## СВЕРДЛОВСКИЙ УПОЛНОМОЧЕННЫЙ – ФРОНТУ

### ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

**В 2024 году к Татьяне Мерзляковой, уполномоченному по правам человека в Свердловской области, обратились свыше 49 тысяч человек, многие из них – участники СВО и члены семей военнослужащих.**

### По военным вопросам

Тематику обращений Татьяна Георгиевна прокомментировала так: «Среди них 45% обращений – это спецоперация. В этой теме на первом месте в 2024 году – без вести пропавшие, очень большое количество обращений связано с медицинской тематикой, логистикой лечения, врачебными комиссиями, реабилитацией».

По вопросам поиска пропавших бойцов чаще всего обращаются инициативные группы из матерей, сестер и жён.

Благодаря информации, полученной от них, уполномоченный ведет поиск, общаясь с руководством войсковых частей. Если боец оказался в плену, Татьяна Мерзлякова способствует тому, чтобы имя этого военнослужащего скорее оказалось в списке на обмен. В минувшем году вернулись домой 26 свердловчан.

Под контролем уполномоченного по правам человека и медицинские вопросы. Год назад военнослужащие массово жаловались на то, что не могут получить направления в больницы. Сейчас таких обращений нет. При личных встречах, например, в палатах областного госпиталя ветеранов войн, бойцы и их близкие довольны медобслуживанием. Их новые обращения касались чаще всего денежных выплат военнослужащим и членам их семей. И от этой темы омбудсмен не отсталась в стороне.

Сначала спецоперации по инициативе действует телефон информационной

поддержки участников СВО и членов их семей: 8-800-101-91-11, по будням с 10 до 19 часов.

### Если в тылу не все гладко

Не защищены военнослужащие и их близкие от бед, никак не связанных со спецоперацией. К примеру, на одной из встреч с омбудсменом житель Тавды, выполняющий боевые задачи в батальоне связи, и его соседи рассказали о нарушении своих жилищных прав. Их многоквартирный дом был признан аварийным, администрация города с согласия собственников снесла его в апреле прошлого года. Вместо нового жилья мэрия пообещала жильцам денежную компенсацию, только оценку недвижимости провели в мае, когда от дома ничего не осталось. В итоге людям предложили суммы в полтора раза ниже рыночной стоимости их квартир, но и этих денег они не получили из-за отсутствия средств в местном бюджете.

Сейчас пострадавшим тавдинцам приходится снимать жилье и ждать, когда им выделят деньги на расселение.

Некоторые семьи, оставшиеся без крепкого мужского плеча, обратились к уполномоченному с просьбой оказать им волонтерскую поддержку. Татьяна Мерзлякова поддерживает работу волонтеров, которые оказывают гуманитарную помощь участникам СВО и членам их семей.

Региональный омбудсмен беспокоится о будущей мирной жизни бойцов, получивших тяжелые травмы. «Надо, чтобы эти ребята пошли в паралимпийский спорт. У нас очень развито это движение, мы – практически лучшие в России по зимним видам. Надо вовлекать ребят туда, чтобы их удаило не были четыре стены и группа инвалидности», – предложила Татьяна Мерзлякова.

Единый телефон для обращений и записи на приём уполномоченного по правам человека в Свердловской области: **8 (343) 354-01-88.**

## «ВИРУС ВИЗУ НЕ ПРОСИТ, ПОЭТОМУ ВАЖЕН НАШ САНИТАРНЫЙ КОРДОН»

### КОМПЕТЕНТНО

Ирина Краснополянская, «Российская газета» (в сокращении)  
Фото:cdnstatic.rg.ru

**Мир как никогда открыт, а значит, более уязвим для распространения многочисленных инфекций. Какие сегодня существуют эпидугрозы? Как защитить россиян, что необходимо знать каждому? Об этом беседуем с профессором Анной Поповой, которая возглавляет Федеральную службу по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.**

**- Анна Юрьевна, сразу на злобу дня. В Китае, некоторых других странах зафиксированы вспышки метапневмовируса. Это новый вирус? Насколько он опасен?**

- Метапневмовирус давно изучен и не является новым патогеном. Большинство случаев, связанных с ним, характеризуются как обычные респираторные инфекции. Мы наблюдаем регулярные сезонные всплески заболеваемости ОРВИ, особенно в осенне-зимний период. Мировое медицинское сообщество стало более внимательным к респираторным инфекциям после пандемии covid-19. Врачи зорко следят за симптомами, проводят тесты на различные вирусы, включая метапневмовирус. Поэтому сейчас мы фиксируем сообщения о таких случаях. Рисков по поводу распространения метапневмовируса в Российской Федерации нет. Специального лечения метапневмовирусных инфекций в настоящее время не существует. Обычно пациентам назначают симптоматическое лечение, которое направлено на облегчение симптомов. Специализированные вакцины от метапневмовируса также не разрабатывались, поскольку не зафиксированы его патологические свойства, требующие специфического формирования иммунитета. Повторю, это лишь один из множества представителей респираторных вирусов

**- А какие меры предосторожности все же следует соблюдать?**

- Чтобы сохранить здоровье в условиях повышенной активности респираторных инфекций, включая грипп, важно придерживаться профилактических мер: регулярно мыть руки, проветривать помещения и дезинфицировать поверхности. Необходимо избегать контактов с людьми, у которых есть симптомы болезни. И помнить: заниматься самолечением не стоит. При первых признаках заболевания надо обратиться к врачу.

**- Какие эпидемиологические риски вы видите? Что год наступивший готовит?**

- Возможны любые варианты развития событий. Учитывая ситуацию в мире, видим высокие риски распространения холеры. Делаем все, чтобы в России, даже если кто-то ее завезет, распространения не было. В странах Африки и Азии сейчас высокий уровень заболеваемости брюшным тифом, разными лихорадками. Лихорадка Крым-Конго есть во всем мире. Случается она и в Российской Федерации. Это геморрагическая

лихорадка с почечным синдромом. И мы должны сделать все, чтобы не было ее распространения.

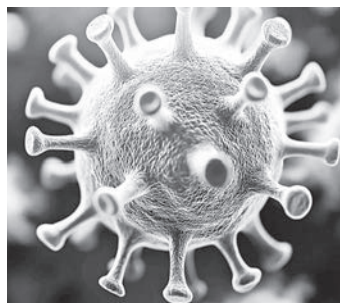
**- А чума?**

- В разных странах – разные ситуации с этой напастью. Чума – природно-очаговая инфекция. Мы с зарубежными коллегами контролируем природные очаги. У нас так организовано противостояние чуме, что ее нет уже десять лет. Люди не болеют, но животные, увы, да: грызуны же дикие. Мы это контролируем.

**- Насколько успешен проект «Санитарный щит», который реализует «Роспотребнадзор»? Кого, как он защищает?**

- Это федеральный проект, начавшийся в 2020 году. Тогда мир накрыла пандемия ковида. Стали очевидными серьезные риски для страны. Наш проект должен был сформировать такую систему защиты, которая оберегала бы россиян и внутри страны, и на ее границах, и за границами тоже. Наши граждане должны быть информированы обо всех возможных рисках. Сейчас многие путешествуют. Но ведь «путешествуют» и инфекции. Причем, без виз. Встречи с ними неизбежны. Как не заболеть? Надо сделать необходимые прививки, чтобы на той или иной территории избежать заражения. Если вы собираетесь в Африку, Юго-Восточную Азию, Южную или Центральную Америку, в первую очередь там нужно опасаться укусов комаров. Ходите в одежде с длинными рукавами. Используйте репелленты – специальные препараты, которые не допускают приближения комаров.

Еще одна группа инфекций – кишеч-



ные. В мире, к сожалению, с каждым годом больше холеры и других инфекционных заболеваний, которые передаются с грязной водой, грязной едой. При этом кто-то не соблюдает элементарные правила личной гигиены. Например, просто не моет руки. А ведь это может быть и тот, кто подает вам еду, и тот, кто ее готовил, и тот, кто ее употребляет. Поэтому, когда вы путешествуете по таким «сомнительным» с точки зрения гигиены странам, воду нужно пить только бутилированную. И желательно, чтобы бутылку открыли при вас или вы сами. В кафе выбирайте блюда, которые хорошо термически обработаны – прожарены, проварены. Не надо рисковать, испытывая на себе прелести незнакомой кухни. То же самое касается фруктов, овощей. Их необходимо тщательно мыть бутилированной водой. И лучше, чтобы фрукт или овощ был целиком. Поэтому сырые салаты в таких странах я точно не порекомендую.

Теперь что касается деятельности



нашего «Санитарного щита». В пунктах пропуска через государственную границу успешно действует автоматизированная информационная система «Периметр». Она позволяет оценивать риски, связанные с ввозом инфекционных болезней, обеспечивает санитарный контроль пассажиров в пунктах пропуска через границу. В режиме реального времени «щит» отслеживает санитарно-эпидемиологическую обстановку в мире и составляет прогноз риска ввоза инфекционных болезней с точностью до 90 процентов.

**- Территории, вернувшиеся к Российской Федерации, тоже за надежным санитарным щитом?**

- Конечно. Даже в такие непростые времена на этих территориях нет вспышек инфекционных заболеваний. Хотя там исторически сложились природные очаги разных инфекций: туляремии, геморрагической лихорадки с почечным синдромом, многих других. Но осложнения эпидемиологии не допущены! Холерный вибрион прекрасно живет в теплых малосолесных водах Азовского моря, удерживать ситуацию там очень важно. А уж когда случился подрыв Каховской ГЭС... Мы сумели защитить население. Потому что есть опыт, знания, технологии. И есть специалисты, которые работают самоотверженно. В СВО участвуют свыше тысячи наших сотрудников и членов их семей. Помогаем Военно-клиническому госпиталю Минобороны России в Ростовской области. Каждый квартал направляем туда медицинские изделия, расходные материалы.

**- Не самая лучшая для зимы погода, частые магнитные бури, информация о новых случаях инфекционных болезней... Как нынче сохранить оптимизм?**

- В народе говорят: «Дал бы Бог здоровья, а дней впереди много». Человек устроен так, что он боится стареть и болеть. Но если старость – это неизбежность, то болезней можно избежать. Мы не хотим, чтобы люди болели. Хотим, чтобы научились этому противостоять.

А хорошее настроение, умение видеть плюсы даже в самом сером дне помогают пережить любую непогоду и сезон вирусов без ущерба для здоровья. Поверьте, многое из того, о чем мы мечтали в новогодние дни, может исполниться! Только для этого нам нужно быть более внимательными, терпеливыми, заботливыми, добрыми друг к другу. Чем больше мы отдаем, тем больше получаем взамен.

### Как у них

**Китай.** По данным национального института инфекционных заболеваний, на севере КНР отмечен рост числа случаев заболевания метапневмовирусом среди детей 14 лет и младше. Всплеск совпал с холодными зимними месяцами, когда респираторные инфекции наиболее активны. Китайское Национальное управление по контролю и профилактике заболеваний ввело систему мониторинга заболеваемости вирусом нового образца. МИД КНР успокоил граждан и туристов и заявил, что путешествовать по стране безопасно.

**В США** Центр по контролю и профилактике заболеваний зафиксировал около 10-12 процентов респираторных осложнений, вызванных метапневмовирусом. Большинство зараженных – дети до 5 лет.

**В Великобритании** столкнулись с «критической нагрузкой» на больницы «скорой помощи». Медработники сообщали о переполненных стационарах из-за сотен больных гриппом и очередях, в которых заболевшим приходится ждать по 6 часов и более. Жителей призвали не обращаться в «скорую», если нет угрозы жизни или чрезвычайной ситуации.

**В Индии** зарегистрированы случаи заболевания метапневмовирусом в нескольких штатах. Кабмин Индии рекомендовал местным органам усилить наблюдение за заболевшими, посоветовал населению не паниковать и соблюдать стандартные меры предосторожности: чаще мыть руки и избегать тесного контакта с окружающими.

# Решит ли наземное метро транспортную проблему Екатеринбурга

## МНЕНИЕ

Светлана Добрынина,  
«Российская газета»

**Продолжение строительства метро в Екатеринбурге – несбыточная мечта горожан и гостей уральской столицы. Можно обсуждать, откуда и куда лучше тянуть вторую ветку, но главным остается вопрос: где взять средства на подземную стройку? А он остается без ответа.**

Поэтому стали возникать альтернативные, более дешевые идеи развития скоростного рельсового транспорта – от использования для городских электричек имеющихся железнодорожных путей до создания линий наземного метро – эстакад над городскими улицами.

Авторы идеи равняются на российскую столицу, где активно используют наземные железнодорожные линии – Московскую кольцевую железную дорогу и пересекающие ее диаметры. Эта транспортная структура позволяет жителям, минуя центр города, добраться с одной окраины мегаполиса до другой. Но насколько реалистичны такие варианты для Екатеринбурга? Способны ли они решить транспортную проблему полуторамиллионного города?

Своим видением ситуации поделился Петр Евдокимов, ведущий эксперт в вопросах проектирования объектов транспортной инфраструктуры.

**- Петр Анатольевич, признаюсь: эскизы возвышающейся над проспектом Ленина эстакады для наземного метро выглядят странно. Но, может, на самом деле стоит похертовать городской эстетикой ради оптимального решения по организации движения общественного транспорта?**

- В Москве реализован и продолжает развиваться проект «Центральное железнодорожное кольцо». Он объединяет уже сложившиеся транспортные системы – пригородные поезда и метрополитен. Это позволяет пассажирам эффективно передвигаться по городу, добираться в отдаленные районы. Сейчас ни в одном большом городе мира нет такой продуманной системы внутригородского пассажирского транспорта, как в Москве. Но простой перенос этой схемы в Екатеринбург, на мой взгляд, невозможен. У нас – совершенно разные условия, главное из которых – отсутствие разветвленной схемы метро.

**- Но Екатеринбург – крупный железнодорожный узел. Можно ли не строить дополнительные пути, а использовать для развития городского общественного транспорта действующие ветки?**

- Сложившаяся инфраструктура Екатеринбургского железнодорожного узла по своей конфигурации могла бы быть использована для организации пассажирского движения в пригородном и городском сообщении по цен-



www.zelenograd.ru

тральному диаметру – как минимум, на участке от Екатеринбурга-Сортировочного до станции Путевка. К сожалению, загрузка Екатеринбургского железнодорожного узла не оставляет для этого свободных интервалов: последние 30 лет узел работает на пределе, через него следует такой плотный поток пассажирского и грузового транспорта, что в отдельные периоды пути заняты на 100 процентов. При таком графике организовать регулярное движение городской электрички практически невозможно. А редкие рейсы с большим разрывом, как показывает практика, неэффективны. Размер екатеринбургского диаметра сравним с московским: поездка займет не менее 50 минут, но направления пассажирских потоков у нас отличаются от столичных. В Екатеринбурге большинство рабочих мест до сих пор расположено внутри города, а в Москве – на значительно большей площади, в окраинных районах. Для уральской столицы движение по кругу пока не так актуально. Зачем жителю Академического района тратить время на городскую электричку, добираться до железнодорожного вокзала, чтобы потом пересеживаться на другой вид транспорта? Времени он потратит столько же, сколько простит в пробке. Екатеринбургская агломерация, безусловно, будет развиваться, притягивать ближайшие населенные пункты, это повлияет на пассажиропоток, проект наземного метро со временем может оказаться востребованным. И все-таки перед его разработкой стоит провести детальный анализ уже существующей транспортной инфраструктуры, исследовать наиболее востребованные маршруты.

**- А с пропускной способностью железнодорожных линий что-то можно сделать? Реально ли снизить загруженность Транссиба в черте Екатеринбурга?**

- Конечно, чтобы использовать же-

лестнодорожные пути для городских пассажирских перевозок, нужно разгрузить узел. Один из вариантов – построить альтернативный ход Транссибирской магистрали, второй широтный путь, проходящий из Тюменской области севернее нынешней линии – через Нижний Тагил на Пермь. Это не исключит движение части составов через Екатеринбург, но загрузка дороги в самом областном центре снизится хотя бы до 70 процентов. Тогда имеющиеся пути и можно будет использовать для запуска городского транспорта. Такой вариант – не фантастика. Проект второго широтного хода был разработан еще в 2015 году. Его реализация поможет решить сразу несколько задач: увеличить общую пропускную способность Транссиба, разгрузить крупнейшие узлы Свердловской железной дороги – Тюменский, Екатеринбургский и Пермский, оживить территории, через которые пойдет новая магистраль.

**- Своего рода Уральский БАМ?**

- Я называю это второй линией Транссибирской магистрали на полигоне Свердловской железной дороги, или Среднеуральским широтным ходом. На самом деле, там не так много участков, которые придется строить с нуля: многие линии уже существуют, но используются далеко не на полную мощность.

**- Возвращаясь к городской электричке: в Екатеринбурге будет построена ветка наземного метро, которая соединит аэропорт Кольцово и микрорайон Компрессорный. Она пройдет через новый строящийся район, студенческий кампус. Логично ли создание таких веток, которые не привязаны к циклическому круговому движению?**

- Любой дополнительный вид транспорта – на пользу. Но поначалу для студентов железнодорожный маршрут не окажется оптимальным, чтобы добираться до мест учебы и обратно. Нужно переносить в Новокольцовский и часть

учебных, и лабораторных корпусов. В Екатеринбурге был один удачный проект – маршрут городской электрички Екатеринбург – Сортировочный – Керамик, который проходил через железнодорожный вокзал и тогда еще удаленный микрорайон Ботанический. Ежедневно этим маршрутом пользовались до 7 тысяч человек, он даже окупался. Но как только до Ботаники дотянули метро, пассажиропоток упал в два раза. А электричка от железнодорожного вокзала до аэропорта Кольцово вообще оказалась невостребованной. Я убежден, что для Екатеринбурга нет действительно эффективной альтернативы продолжению строительства метрополитена.

**- Выходит, все нынешние вложения в развитие наземного транспорта бесполезны? И трамвайные линии до Верхней Пышмы, Академического, Солнечного – временное спасение: повиснет метро, они тут же останутся без пассажиров?**

- Нет. Оптимальный вариант транспортного каркаса города – создание базовой опорной сети, проложенной под землей с большими расстояниями между станциями, и наземной инфраструктуры, которая обеспечивает передвижение по более коротким участкам. С пропускной способностью метрополитена – до 130 тысяч человек в день – не сравнится никакой трамвай. Различные виды транспорта должны дополнять друг друга, только тогда возможен максимальный эффект.

Общественный транспорт не должен быть коммерческим проектом. Я бы вообще убрал частников из сферы городских перевозок. Все должно быть организовано муниципальной властью. Сейчас много говорят о транспортной реформе. Ее суть проста: транспортная сеть должна иметь одного хозяина – городскую администрацию, которая обязана эффективно управлять этой системой и выделять на ее развитие достаточное средств. Вот и все.

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. СМЕРЬ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ- 2025 Г 16+
08.00, 03.25, 04.05, 04.55, 05.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

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

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 СМЕХ, ДРОЖИ И ВИДЕО 16+
08.50 Х/Ф «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 17.00, 18.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00 ДАЙДЖЕСТ 12+

5 канал

06.05 Х/Ф «ПЕРЕХВАТ» 16+
07.35, 09.30 Х/Ф «ТАЙФУН» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.40, 18.20, 23.10 ГОЛОВОЛЮБКА 12+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 00.00 ДАЙДЖЕСТ 12+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 Т/С «МОЛОДЕЖКА. НОВАЯ СМЕНА» 16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

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

ВТОРНИК, 28 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ

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

МАТЧ ТВ

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВЫ ЭТО ВИДЕЛИ? 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 Д/Ф «МОНОЛОГИ ВЕЛИКОГО ДУНИ» 16+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ- 2025 Г 16+
08.00, 03.35, 04.20, 05.05, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

05.10, 13.50, 17.05, 03.25 Т/С «ПРИКАЗА УМИРАТЬ НЕ БЫЛО» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.35 Х/Ф «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 09.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 18.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00 ДАЙДЖЕСТ 12+

5 канал

06.10 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+
07.40, 09.30 Т/С «ДЖОКЕР» 16+

ТНВ

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

ОТВ

05.55, 08.55, 10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 18.55, 20.55, 22.55, 00.55 ДАЙДЖЕСТ. РУБРИКАТОР 12+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 Т/С «МОЛОДЕЖКА. НОВАЯ СМЕНА» 16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

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

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00
ВЕСТИ
09.30 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ

04.55 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ
ДЬВЯЮЛЫ. СМЕРЬ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 20.55 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 Д/Ф «МОНОЛОГИ ВЕЛИКОГО ДУНИ»
16+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ
НЕОСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 04.45 ДАВА ДАВА РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ - 2025 Г 16+
08.00, 04.15, 05.00, 05.15 ОДНАЖДЫ В
РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР ИЛ... 16+
08.35 Д/Ф «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 09.00, 13.00, 15.00, 17.00, 18.00,
20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00
ДАЙДЖЕСТ 12+

5 канал

06.35, 09.30 Т/С «ДЖОКЕР» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ
16+

ТНВ

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

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55,
19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

06.00 ЕРАША 0+
08.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.00 Т/С «МОЛОДЕЖКА. НОВАЯ СМЕНА»
16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

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

ЧЕТВЕРГ, 30 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00
ВЕСТИ
09.30 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ
ДЬВЯЮЛЫ. СМЕРЬ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 20.55 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 Д/Ф «МОНОЛОГИ ВЕЛИКОГО ДУНИ»
16+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ
НЕОСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 04.45 ДАВА ДАВА РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ - 2025 Г 16+
08.00, 03.50, 04.35, 05.10 ОДНАЖДЫ В
РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

03.45 Х/Ф «МАРШ-БРОСОК. ОСОБЫЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР ИЛ... 16+
08.35 Д/Ф «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 09.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00,
18.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00
ДАЙДЖЕСТ 12+

5 канал

06.00, 06.45 Т/С «ДЖОКЕР» 16+
07.45, 09.30 Т/С «ДЖОКЕР-2. ОПЕРАЦИЯ
«КАПКАН» 16+

ТНВ

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

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО
12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55
ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

06.00 ЕРАША 0+
08.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 Т/С «МОЛОДЕЖКА. НОВАЯ СМЕНА»
16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

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

# СУРОВЫЕ ЭТО БЫЛИ ДНИ

К 80-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ

Марина Старостина  
Фото из семейного архива Л. Соловьевой

**Нынешний год Президент России В.В. Путин объявил Годом защитника Отечества. Конечно, главным его событием станет празднование 80-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне.**

Эта тема всегда волнительна для наших читателей. Ведь многие из вас, друзья, относят себя к поколению «детей войны», на долю которого выпали не менее суровые испытания, чем у тех, кто ковал Победу на фронте и в тылу.

Газета начинает публикацию ваших воспоминаний. Пишите нам, присылайте фото. История жизни каждого – это история всей страны!

... Любовь Степановна Соловьева родилась в 1937 году в Назепетровске Челябинской области. В 1963 году окончила Свердловский государственный медицинский институт. Молодой врач анестезиолог-реаниматолог, она по



анестезиологом до 2013 года. Общий трудовой стаж – 50 лет.

- Воспоминания детства – очень грустные, помню отрывками, где-то лет с пяти. Мы с братом, он на год меня моложе, жили у бабушки в Назепетровске, – рассказывает Любовь Степановна. – Дедушка Пётр Фёдорович Огарков

в состоятельных семьях её кормили, а бабушка обшивала всю семью. У них с дедушкой было 12 детей, но выжили только три дочери.

Моя мама Зинаида Петровна Огаркова окончила педагогическое училище, ее послали в деревню Гривенка Челябинской области, где она трудилась учителем начальных классов. Там она встретила отца Степана Петровича Горшенина, который был её намного старше, работал сельским врачом. Через год она вышла за него замуж. Такая вот пара: сельский врач и сельская учительница.

- Я всё это рассказываю со слов мамы и дедушки с бабушкой, потому что об этом я узнала, когда уже училась в классе 6-7, – продолжает собеседница. – Отца арестовали в 1938 году по 58-й статье, никто не знал, за что. Мне тогда был год с небольшим, а мама носила под сердцем моего брата. Мама ездила в Москву к Н.К. Крупской, пыталась доказывать, что папа ни в чем не виноват. Для этих поездок приходилось продавать какие-то вещи, но все было бесполезно. Маму выгнали из школы, конфисковали имущество, и она уехала из Гривенки к родителям в Назепетровск. Тогда она вернула себе родительскую фамилию – Огаркова. Мама сначала пыталась ездить и хлопотать за отца, а потом вообще пропала. Конечно, мы с братом спрашивали, где мама, дедушка с бабушкой говорили, что на работе. В этом же доме, в другой половине, жила мамина старшая сестра Анна Петровна с мужем и ребенком, они нас с братом тоже опекали. А потом дядю Николая Родионовича забрали на фронт.

Бабушка была с задатками прекрасного воспитателя. Помню, мне было 5 лет, дом стоял рядом с речкой, там водились маленькие рыбки. Серёжа с двоюродным братом Борей летом ходили по ней босиком и ловили рыбешек. А у меня было свое задание: раз в неделю песком чистить ложки, вилки, самовар. Всё это бабушка выносила на берег, и я чистила. Мне безумно хотелось посмотреть, как ребята ловят «малышек», но я должна была выполнять свою работу.

Одевались мы в те годы очень бедно, девочки носили чулочки, колени всегда были протерты, бабушка научила меня штопать и давала другое задание: чинить носки и чулки. И следила, чтобы чулки и белье у меня всегда были чистыми. Учила сервировке стола, ведь она многое

переняла в юности от своих хозяев. Все это было мне только на пользу.

Позже выяснилось, что мама как жена врага народа нигде не могла устроиться на работу. Она окончила курсы медсестёр Красного Креста, и ее отправили санитаркой на фронт в штрафную роту. Нас хотели забрать в детский дом, но дедушка не отдал. Мама вернулась только в 1945 году, она была контужена и перенесла сыпной тиф. Она долго ничего не рассказывала, но спустя время сообщила, что была сандружинницей, вытаскивала раненых с поля боя. Когда ставили участников войны на учет, она никогда не ходила в военкомат. Я ей не раз говорила: «Мама, но ты же – участница войны, у тебя есть все документы». Она отвечала: «Нет, я не по своей воле там была, а отбывала наказание»...

Детство у нас было голодное. Дедушка водил нас в лес собирать грибы и ягоды, какую-то траву, которую бабушка отваривала и что-то готовила. Но главное – у моей тётки была корова, нам с братом перепало в день по кружке молока. А ведь тогда был огромный налוג на корову, нужно было сдать большое количество молока.

От папы не было никаких известий долгие годы, мы не знали, жив он или нет. Когда он освободился в 1955 году после смерти Сталина, то вернулся в деревню Гривенка, но с другой женщиной. Он знал, что я учусь в втором курсе в медицинском институте, дядя Коля однажды меня свозил в Гривенку встретиться с отцом. Это был 1957 год. Дороги были ужасные, мы ездили на телеге, виделись с отцом три дня. Он очень хорошо говорил о маме, но ничего не рассказывал о себе. Папа мне подарил свой фонендоскоп с японскими надписями. Брат Серёжа служил в то время в армии, прощаясь, мы с папой договорились, когда брат вернётся, мы обязательно приедем в Гривенку вдвоём. Но не удалось – отец скоропостижно умер.

Отпечаток того, что я была дочерью врага народа, я хорошо почувствовала в школе. Не помню младшие классы, а вот когда училась в 5 классе, у нас был мальчик Валера Пауль, я запомнила его на всю жизнь, ведь к нам двоим было особое отношение. Конечно, я многого не понимала, но эмоциональные воспоминания остались...

Послевоенное время было тоже очень трудное. Спустя два года после того, как мама вернулась, в Назепетровск приехал мужчина, нам с Серёжей сказали, что это – наш отец, он воевал на фронте и был ранен. Я уже училась в третьем классе. Мы с Серёжей очень радовались: папа вернулся! Мы долго не понимали, что это – не наш родной отец. Отчима звали Владимир Данилович Ополев. Мама с отчимом прожила долго, у них были хорошие, ровные отношения, нас он никогда не обижал. Он был спокойный, работал начальником цеха на Челябинском трубопрокатном заводе. Мама после войны трудилась на том же заводе в центральной лаборатории. У них родилась общая дочка Мирра, которой сейчас 75 лет, она на 10 лет меня моложе.

Жизнь сложилась так, а не иначе, я рада, что стала врачом. До сих пор вспоминаю трудовые будни и понимаю: все было не зря!



распределению попала в Кузбасский совнархоз, в научно-исследовательскую лабораторию. Затем в Свердловске трудилась в больницах № 23, № 27.

С 1977 года работала в горкоме КПСС, в отделе науки и учебных заведений, курировала здравоохранение Свердловска, не оставляя дежурств в 27-й больнице. Позже вернулась в родную больницу №27, где трудилась врачом-

работал на металлургическом заводе, где во время Великой Отечественной войны выпускали подводные мины и другие боеприпасы.

Бабушка Анна Петровна Огаркова окончила только два класса церковной школы, но была самобытной, одаренной и доброй. Рассказывала, что до замужества работала «в людях», у неё была швейная машинка, она прекрасно шила.

**ВЕДЬ ЭТО ВСЕ – ЛЮБВИ СЧАСТЛИВЫЕ МОМЕНТЫ****АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**

Елена Зинковская

Газета продолжает рассказывать читателям о призерах конкурса «Фото на комод». Напомним, конкурс с таким названием организовало областное министерство здравоохранения. «Пенсионер» стал партнером проекта.

Более 300 жителей Свердловской области старше 60 лет поделились памятными снимками, на которых запечатлены моменты их активной жизни. Сегодня рассказываем о победителях в номинации «Когда душа поет»: жительнице поселка Мурзинка Новоуральского ГО Людмиле Петровне Придорогиной и Нине Петровне Киселевой из Серова.

Свою конкурсную фотографию Л.П. Придорогина назвала «И в 94 работа в радость», на которой изображена ее мама. Автор снимка дала такое пояснение: «Есть неписанный закон жизни: всё, что не работает, – отмирает. Человек от лени болеет, а от труда здоровеет. Как вы думаете, почему в деревнях больше долгожителей? Дело – не только в чистом воздухе и экологически чистых продуктах. В деревне народ трудится с утра до вечера: дров накопи да принеси, печь истопи, воды накачай, грядки вскопай, в теплице полей, скотину накорми, – одна работа другую погоняет!

Вот и мамы умелые руки не знают скуки, она постоянно выполняет по-настоящему работу, насколько позволяют её 94 года! На фотографии она обрезает лук. Сплошные плюсы: мелкая моторика необходима для поддержания работо-

способности коры головного мозга, а еще – стимул для мамы: помогает дочери, ощущает себя нужной. Во время работы она напевает – с песней дело спорится, а это усиливает насыщение лёгких кислородом. И, конечно, от позитивного настроения душа поёт! Потому и радостно мне от взгляда на этот снимок! Живи дольше, мамочка, радуй нас, твоих близких!»

«Очень трогательное фото, – отметила клинический психолог Свердловского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Анна Ткач, – глядя на него, еще раз убеждаешься в том, что важно как можно дольше оставаться активным, задействовать головной мозг, а душа должна любить, творить, сострадать».

«Зацепила» членов жюри и фотография серовчанки Нины Петровны Киселевой «В некотором царстве, в некотором государстве», напомнив многим передачу «В гостях у сказки». К снимку автор добавила небольшой рассказ: «Два года назад у меня родилась правнучка Ниночка. Жизнь ближайших родственников стала другой: насыщенной, стремительной, яркой... Мы с маленькой Ниночкой познакомились и подружались. Для нее изготовили из картонных коробок огромный телевизор на колесах. А прабабушка Нина Петровна превратилась в Главную Сказочницу, чтобы дарить радостные мгновения маленькому человечку, который только начал жить. Пришлось и наряд придумать, и румянец наводить, и сказки вспоминать, и сказочную музыку подбирать. Всё, как положено артистам на «голу-



бом» экране. С экрана телевизора сказки и прибаутки сказывались, читались стихи Агнии Барто. Сейчас Ниночка живёт в Екатеринбурге, «волшебный телевизор» подарен детскому саду в Серове, который посещала правнучка».

– Когнитивные изменения Нине Петровне точно не грозят, – прокомментировала Анна Ткач, – героиня снимка – очень увлеченная и любознательная натура.

Нина Петровна проработала 50 лет зубным врачом. В 60 лет научилась водить машину и сдала на права. Разгадывает sudoku, рисует картины по номерам, вяжет носки, поет романсы, учит стихи. Цветы на клумбах возле подъезда высаживает. Посещает спектакли, концерты. Помидоры на окне выращивает. Путешествует: поехала в санатории в Североуральске, погостила у дочери в Тюмени, была на юбилее стоматологической поликлиники в Нягани. Купила новый наряд и собирается к зятю на день рождения!

**УВАЖАЕМЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ!  
С НОВЫМ ГОДОМ!****Приглашаем на праздничные мероприятия\*  
и тестирование массажного оборудования****ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ  
НОВОГОДНИМИ ПОДАРКАМИ****ПОЗВОНТЕ ИЛИ ЗАПИШИТЕСЬ ПО АДРЕСУ****Наши адреса:**

г. Екатеринбург:

ул. Посадская 42, 8(982)751-00-10

ул. Победы 5, 8(982)751-00-20

ул. Восточная 162, 8(919)399-20-35

ул. Амундсена 61, 8(982)717-50-08

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

\*Подробнее с мероприятиями можно ознакомиться в салон-магазине «Дом Здоровья». Записаться можно по номеру телефона или адресу. Количество мест ограничено.



# «Я СНЯЛСЯ В ПОСЛЕДНЕМ СОВЕТСКОМ ФИЛЬМЕ»

## ОТКРОВЕННО

Нина Миловидова, «Моя семья»  
Фото: mk.ru

Мало кто знает, что он начинал трудовую деятельность электриком в Свердловске. Зато все знают его как одного из самых ярких артистов советского кино. Актёр, режиссёр, «почётный дальнобойщик» Владимир Гостюхин называет себя «русским белорусом». Перечислить все его работы невозможно, в их числе выдающиеся произведения – «Восхождение», «Урга», «Хождение по мукам»...

### Справка

Владимир Васильевич Гостюхин родился 10 марта 1946 года в Свердловске. Отец Василий Павлович Гостюхин руководил домом культуры в Алапаевске, работал в Уральском народном хоре; мать – актриса самодеятельного театра.

Владимир окончил радиотехникум, работал на Центральном стадионе Свердловска электриком, затем главным энергетиком.

Увлёкшись театром, уехал в Москву. Окончил в 24 года Государственный институт театрального искусства имени А. В. Луначарского (ГИТИС) в 1970 году.

**- Вы родились на Урале, у вас биография работяги, честного труженика. Вы – настоящий русский мужик. А не обидно ли для вас звучит грубоватое слово «мужик»?**

- Я появился на свет на Урале, рос в Свердловске, состоял как личность именно там. «Мужик» – хорошее слово, определяющее мужское начало в человеке. В сёлах ведь хозяйство именно на таких тружениках и держалось. Как на это можно обижаться? У меня в жизни происходило всякое, я был разносторонним пацаном. Перешли поколение никогда не переживёт того, через что прошёл я в первые двадцать лет. Учился в радиотехникуме, работал. Когда исполнилось восемнадцать, стал начальником – главным энергетиком свердловского Центрального стадиона. Случайно вышел на сцену в радиотехникуме и понял, что это – моё призвание, что буду служить искусству до конца своих дней. Всё ради

искусства оставил, даже спорт, а ведь я был хорошим боксёром, лёгкой атлетикой занимался.

**- Вы окончили один из лучших актёрских вузов России – ГИТИС. Чем, на ваш взгляд, отличается ваше поколение выпускников от сегодняшней «звездной» актёрской молодёжи?**

- Меня от слова «звезда» подташнивает. Сегодня «светит», завтра о нём забыли. А Евстигнеева, Папанова, Самойлова, Крючкова никогда не забудут. Понимаете, уровень исполнительского мастерства резко упал, как и уровень режиссуры. Где вы сейчас найдёте такого артиста, как Андрей Миронов? Мы, студенты, росли на великих примерах. Чтобы попасть в Ленинград на спектакль БДТ «Идиот», мы из Москвы ехали на перекладных, нас даже высаживали с поездов. Но я всё-таки попал на этот спектакль! До сих пор вижу Смоктуновского в роли Мышкина – прямо стоит перед глазами.

**- К моменту развала Советского Союза вы оказались артистом минского театра. Почему вы уехали в Минск? Неужели в 1980-е годы не могли устроиться ни в один театр Москвы или Ленинграда, с вашей-то известностью?**

- После окончания ГИТИСа у меня трудно складывалась жизнь. Я не смог нигде устроиться, ушёл в армию, служил в Таманской дивизии. После этого сложно было найти место в Москве. Взяли в Театр Советской армии на должность мебелистика-реквизитора с обещанием, если кто-нибудь уйдёт, перевести в труппу. Так продолжалось пять лет. Помог случай: заболел актёр. Режиссёр Борис Морозов договорился с руководством, чтобы меня взяли на одну из главных ролей в спектакле «Неизвестный солдат» по Рыбакову. Ну, сыграл очень успешно, меня заметили на «Мосфильме». Пригласили на роль Алексея Красильникова в фильм Василия Ординского «Хождение по мукам». Так я начал сниматься. Слухи обо мне дошли до Ларисы Шепитко, которая запустила тогда кино «Сотников» по повести белорусского писателя Василя Быкова. Прекрасный был сценарий, гениальный режиссёр. Эта тяжелейшая работа дала мне путёвку в большую кинематографическую жизнь. В окон-



нем советском фильме – «Урга». Тогда на «Мосфильме» велось производство трёх картин, в двух из которых я был задействован. После этого главный киноконцерн страны превратился в кладбище. Я ходил по нему со слезами, страшно было смотреть на эту разруху. То же самое постигло и блестящую киностудию «Беларусьфильм». А при Советском Союзе все студии республик процветали, выпускали интересное, своеобразное кино: «Грузия-фильм», «Молдова-фильм», «Таджикфильм», «Казакфильм», «Киргизфильм». Везде были свои гении, свои шедевры.

**- Даже спустя тридцать с лишним лет после конца СССР люди продолжают любить советское кино. Как вы объясняете зрительскую симпатию к старым фильмам?**

- Советские фильмы – величайшее мировое кино! Современный кинематограф никогда даже близко не дотянется до того уровня! Вся тогдашняя система была нацелена на то, чтобы искать талантливых мастеров. И это было режиссёрское кино. Режиссёр был личностью, вокруг которой собиралась блестящая актёрская труппа.

**- Есть фильмы, где вы запомнились зрителям по одному эпизоду, например, в картине Балабанова «Война». Ваш герой объясняет сыну, что всё в жизни держится на мужике. Вы с этим согласны? Как вообще оцениваете работу с Балабановым?**

- Я там нахожусь в кадре всего минут пять. Но вы обратили внимание, что Балабанов в титрах поставил мою фамилию не в эпизодах, а в числе исполнителей главных ролей? Это его оценка моей работы! Алексей дал мне полную свободу. Я сразу понял, что от меня требуется. Иногда режиссёр что-нибудь объясняет, а я просто затыкаю уши, потому что уже знаю, чего надо, а он может сбить с толку. А теперешняя система кинопроизводства кошмарна. Часто говорят: «Всё, давайте снимать». Отвечаю: «Что снимать? Всё сырое, нужно репетировать». Я всегда требую прогонов, потому что в меня ещё не вошёл мой персонаж, его нет ни в руках, ни в голове, ни в сердце. А сейчас режиссёрам надо быстрее, бегом. Камеру туда, потом сюда. Поэтому и кино смотреть невозможно...

чательном варианте фильм назывался «Восхождение».

**- Насколько изменилась ваша жизнь после «Восхождения»?**

- У меня появились очень интересные предложения. Георгий Товстоногов звал на главную роль в БДТ. Сильно обиделся на меня, когда я отказался из-за нехватки времени. Больше, конечно, ко мне не обращался. Звонили из «Современника», Театра Пушкина, «Моссовета», МХАТа. При желании можно было устроиться в любой московский театр. Но я отдал предпочтение кинематографу. А потом были фильмы «Старшина», «Случайные пассажиры», «Охота на лис». Началась интересная жизнь. Теперь не меня выбирали, а я выбирал.

**- А как при такой популярности вы оказались в Минске?**

- На съёмках безумно влюбился в гримёра «Беларусьфильма». Из-за неё расстался с семьёй в Москве и переехал в Минск – в никуда, в новую жизнь.

**- Как вас приняла Советская Белоруссия?**

- Для меня Советский Союз – величайшая страна, гибель нашей державы я переживал тяжело. В Белоруссии меня приняли прекрасно. При киностудии «Беларусьфильм» открыли театр-студию киноактёра, мне сразу предложили главную роль – в первом же спектакле. Сыграл двадцать-тридцать постановок, и опять кино меня увело. В театр я вернулся только в пасхунные «девяностые» годы, когда всё рушилось, погибал кинематограф. Я снялся, наверное, в послед-

## МЕТОД НИКОЛАЯ АМОСОВА. ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА, СОСУДОВ И МОЗГА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ?

Такие проблемы, как головная боль, головокружения, чувство онемения в конечностях, скачки давления, страх сердечной катастрофы или мозгового удара могут принести в жизнь человека выраженный дискомфорт. Но есть хорошая новость: наконец-то появилось средство, которое может помочь развеять данные опасения – ампулы «Амокардин». Это – натуральный препарат, приготовленный по рецептуре великого академика, известного кардиоло-

рга и популяризатора здорового образа жизни Николая Михайловича Амосова.

**«Бойтесь попасть в плен к врачам...»**  
Николай Михайлович считал, что здоровье человека зависит не столько от врачей, сколько от самого человека. Он критиковал докторов за то, что они не доверяют природе и нацелены на лекарства, которые можно принимать годами и не имеют эффекта. Поэтому создал собственную на-

туральную формулу, способствующую восстановлению сердца и мозга. Эта формула легла в основу ампул «Амокардин». Средство принимайте во время еды.

**Что представляет собой «Амокардин»?**  
Ампулы «Амокардин» содержат экстракты виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью, витамины для сердечно-сосудистой системы. Они способствуют очищению сосудов от холесте-

стериновых бляшек, тромбов и кальцевой извести, нормализации давления, разжижению крови и насыщению ее кислородом, восстановлению сосудов, улучшению их тонуса, состояния нейронов и мозгового кровотока.

Ампулы «Амокардин» также полезны при нестабильном пульсе или болях в сердце, при одышке, головных болях, головокружениях или онемении конечностей. «Амокардин» может помочь нормали-

зовать сон, повысить настроение, убрать тревожность, улучшить память и внимание. Он способствует восстановлению после инфаркта и инсульта, а также используется для профилактики этих состояний. Николай Амосов считал, что стать здоровым может каждый. И помочь в этом могут ампулы «Амокардин»!

## НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корбина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900. Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 22 марта 2025 г. \*Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

**СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»**

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

**ПОДАРОК «АМОКАРДИН»**

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону: **8-800-302-30-30**
2. НАЗОВИТЕ промокод акции **6622**
3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «АМОКАРДИН»

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**  
Акционное предложение действует до 22 марта 2025 г.  
**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫ!**  
Доставка за счет производителя!

**С днём рождения!**

90 лет

**Иван Васильевич АТМАЙКИН,**  
Нижний Тагил  
85 лет**Валентина Константиновна БУГАЕВА,**  
Екатеринбург**Валентина Афанасьевна ШКОДИЧ,**  
Нижняя Салда**Нина Михайловна ШУШАРИНА,**  
Новоуральск**ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ****Нина Николаевна ИВАНЦОВА,**  
Екатеринбург**Светлана Семеновна КОЖЕВИНА,**  
Екатеринбург**Людмила Александровна  
КУЗЕВАНОВА,**  
Ирбитский район**Людмила Аркадьевна МАНАХОВА,**  
Нижний Тагил**Владимир Ефимович МОСКАЕВ,**  
Екатеринбург**Людмила Михайловна ПОТАПОВА,**  
Екатеринбург**Татьяна Ивановна РЫБИНА,**  
Екатеринбург**Маргарита Георгиевна СМЕРНОВА,**  
Нижний Тагил**Клавдия Михайловна СПИРИНА,**  
Екатеринбург**Евгения Арсентьевна ЧИРКОВА,**  
Богданович**Николай Григорьевич ШЕСТАКОВ,**  
Лесной,**Нина Георгиевна ШЕПЕЛИНА,**  
Талица**Юлия Осиповна ЩЕПОЧКИНА,**  
Красноуфимск**Поздравляю с днем рождения  
Фанира Мавлетьяновича ГАРЕЕВА,****Фанила Даутовича ВАХИТОВА,****Михаила Александровича ПРОНИНА,****Владимира Александровича  
ПОЛУБОЯРСКИХ,****Василия Борисовича КОЛПАКОВА,****Людмилу Елампиевну ЧЕЧВИЙ,****Валентину Михайловну ЗУЕВУ,****Александра Игнатьевича СИБИРЦЕВА,****Леонида Геннадьевича  
ПОДГОРБУНСКИХ,****Татьяну Николаевну ШЛЕПЕТИС,****Николая Анатольевича СЕКИСОВА,****Викторию Михайловну СЕКИСОВУ**  
Доходы пусть всегда растут,В семье пусть любят, берегут.  
И всем невзгодам вопреки,  
В душе сияют огоньки!**Почетный ветеран УВД****А.Н. Глушков, Березовский**  
Поздравляем с 75-летием  
**Николая Викторовича  
БАНКОВСКИХ**Примите поздравление с юбилеем!  
Огромной радости желаем,  
вдохновения,Забудьте про обиды и ненастья,  
Достатка вам желаем, много счастья.**Совет ветеранов,  
д. Приданниково,  
Красноуфимский район****Поздравляем с днем рождения  
Маргариту Георгиевну СМЕРНОВУ**Желаем крепкого здоровья, мира в  
душе, покоя на сердце, исполнения же-  
ланий. Благодарим за мудрость, опти-  
мизм, твердую жизненную позицию.**Друзья, п. Старатель,  
Нижний Тагил****Поздравляем с днем рождения  
Татьяну Валерьевну  
ХОМУТИННИКОВУ**Желаем в день рождения не грустить,  
А весело смеяться и шутить!Пусть соберется вместе вся семья  
И от души поздравят вас друзья.**Мама и брат Александр,  
д. Приданниково,****Поздравляем с 70-летием  
Любовь Ивановну БАБУШИНУ**С днем рождения поздравляю,  
Улыбок, радости желаю.Любви, семейного тепла,  
Уюта, счастья и добра!**Группа пенсионеров,  
с. Четкарينو,  
Пышминский район****Поздравляю с днем рождения  
Ульяну Ивановну БОРИСОВУ**Пусть жизнь наполнится счастьем и  
светом

И будет любовью всех близких согрета.

**Елена Ильинична,  
Невьянск****Поздравляю с днём рождения  
Дмитрия БИРОИМОВА**Желаю при любых обстоятельствах  
гармонии в душе, здоровья в теле, ста-  
бильного дохода, мира и любви в семье!**Супруга Олеся****Клуб одиноких сердец**

● Владислав, 35 лет. Познакомлюсь для дружбы и общения со скромной женщиной, можно с инвалидностью, из Екатеринбурга, без в/п. Тел.: 8-950-209-54-39

● Александр, сред. обр. Познакомлюсь для создания семьи с одинокой простой, доброй, ласковой, нежной, без в/п, девушкой, 35-45 лет, из деревни, согласной на переезд. Тел.: 8-963-850-90-57

● Анатолий, 67 лет, живу в Екатеринбурге. Познакомлюсь с женщиной, согласной на переезд ко мне. Тел.: 8-912-696-45-28

● Татьяна, 74 года, вдова. Приглашаю к знакомству для общения и встреч мужчину, 75-80 лет, без в/п, из Екатеринбурга, ж/о, русского, вдовца. Фото в вацапе. Тел.: 8-982-732-22-52

● Познакомлюсь для с/о с мужчиной. О себе: вдова, 60 лет, люблю готовить, уют, природу. Тел.: 8-965-540-54-87

● Мужчина, 69/170/80, веду ЗОЖ. Познакомлюсь с женщиной. Тел.: 8-922-291-14-23

● Познакомлюсь с женщиной, 40-50 лет, можно с инвалидностью. О себе: живу в пригороде, ж/о, в/о, старше вас, оптимист. Тел.: 8-952-740-39-37

● Познакомлюсь для общения с мужчиной, не старше 80 лет. О себе: живу в области, 74/158/80. Тел.: 8-909-014-28-47

● Познакомлюсь для дружеского общения с пенсионером, 73-76 лет. О себе: 73/160/67, Белоярский район. Тел.: 8-902-501-83-35

**УСПЕВАЙТЕ!**Акция!  
Только до 28 февраля  
2025 г.!**ДЛЯ ВСЕХ  
ПЕНСИОНЕРОВ**  
при предъявлении  
пенсионного  
удостоверенияКомплексная диагностика  
зрения (по направлению или  
с подтвержденным диагнозом) и  
прием врача-офтальмолога**БЕСПЛАТНО**Лечение  
катаракты  
по выгодной цене  
**за 21 000 р.**  
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

Реклама. Медилицензия №71041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.**ОБЪЯВЛЕНИЯ**Все объявления – на сайте [газетапенсионер.рф](http://газетапенсионер.рф)● **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**

● Продам кислородный концентратор, новый, недорого. Тел.: 8-950-190-40-24

● Продам обои, 5 рулонов, светлые, новые, доску-ламинат, 3 шт., светло-корич., недорого. Тел.: 8-919369-04-18

● Отдам шифоньер, 3-створчатый; кровать односпальную, все в отл. сост. Тел.: 8-919-373-74-39

● Продаю люстру, раскладушку, кастрюлю «Паренка», 8-343-368-86-46

● Продам б/у детскую стенку: шифоньер, 2-створч., комп. стол с полками, кровать сверху, 5 т. р. Тел.: 8-912-681-11-82

● Продам автоклав и книгу рецептов. Звонить с 10 до 21 ч. Тел.: 8-908-919-95-07

**ЗАМКИ**Установка. Недорого.  
Не залезут! Гарантия.  
**Телефон 8-950-65-81-391****«Художка» на руки****К СВЕДЕНИЮ****В Свердловской областной универсальной научной библиотеке им. Белинского с 24 января открывается индивидуальный абонемент. Событие, которое можно назвать знакомым в истории библиотеки, станет подарком для читателей и подытожит серию юбилейных мероприятий к 125-летию главной библиотеки Свердловской области.**

С этого года художественную литературу – отечественную и зарубежную прозу – читатели «Белинки» смогут брать на дом, оформив читательский билет. В доступе – 5900 экземпляров книг, среди которых и произведения признанных авторов мировой литературы, и писателей современников, лауреатов различных литературных премий. Для удобства читателей выделены разделы: детективы, фантастика, триллеры, комиксы, новые поступления.

«В новый год – с хорошими новостями! Библиотека им. Белинского открывает индивидуальный абонемент для читателей. Ранее мы рассказывали, что работаем в режиме читального зала, позиционировали библиотеку как прекрасное место для сосредоточенной работы с книгой. Взять литературу, позаниматься, оставить за собой до следующего посещения – таков был алгоритм. Сегодня у читателей появилась возможность брать для знакомства художественную литературу на дом. Мы приглашаем всех книголюбов рассмотреть эту возможность и обещаем активно пополнять фонды новыми изданиями», – отмечает директор библиотеки Ольга Титова.

Почетное место на стеллажах занимают книги местных классиков и современных писателей. На «уральской

полке» читатели найдут авторов, с которых начиналось «литературное освоение» Урала: Павла Бажова, Дмитрия Мамина-Сибиряка, Фёдора Решетникова, Владислава Крапивина, а также романы наших современников – Алексея Сальникова, Алексея Иванова, Анны Матвеевой и других мастеров слова, которые не раз выступали в «Белинке» с авторскими вечерами и литературными презентациями.

Правила пользования абонементом простые:

- читатель может взять домой не более трех книг за одно посещение сроком на 14 дней, далее книги можно продлить еще на 2 недели;

- пользоваться фондом абонента могут только читатели, достигшие 18-летнего возраста и имеющие городскую или областную прописку (Екатеринбург и Свердловская область);

- для пользования индивидуальным абонементом нужен читательский билет библиотеки им. Белинского;

- помещение абонента оборудовано станцией самостоятельной книговыдачи, терминал позволяет самостоятельно оформить выдачу и возврат библиотечных изданий, просмотреть состояние формуляра, задолженности и оформить продление;

- читатели могут выбирать книги самостоятельно или обратиться за помощью к библиотекарям.

**Часы работы абонента:** ПН – 12-20 час., ВТ-ПТ – 9-20 час., СБ- 10-18 час., ВС – выходной.**Последний четверг месяца** – санитарный день.**Свердловская областная универсальная научная библиотека им. Белинского**

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИТВОР 0+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВРЕМЯ
09.30 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ
ДВОЙЛЫ. СМЕРЬ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 Д/Ф «МОНОЛОГ ВЕЛИКОГО ДУМЦА»
16+

Домашний

06.30, 05.10 ПО ДЕЛАМ
НЕОСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 04.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ- 2025 Г 16+
08.00 19.00, 20.00, 04.55, 05.40, 06.15
ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

04.50 Х/Ф «МАРШ-БРОСКО. ОХОТА НА
«ОХОТНИКА» 16+
09.00 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10, 11.50 Х/Ф «ЗАМУЖ ПОСЛЕ ВСЕХ»
12+

4 КАНАЛ

06.00, 09.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00,
18.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00,
00.00 ДАЙДЖЕСТ 12+

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 05.50, 06.35, 07.25, 08.20, 09.30,
10.15, 11.05, 12.05 Т/С «ДЖЕКЕР-2»

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.30 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+
08.30, 18.20, 23.10, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ
ЧАСЫ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55,
19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.05, 04.20 МУЛЬТИКОМЫ 16+
07.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 НОВОСТИ
16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ
16+

СУББОТА, 1 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ

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

НТВ

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

МАТЧ ТВ

08.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
08.30 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ 12+
09.00 11.30, 15.05, 20.25 НОВОСТИ
09.05 12.35, 13.25, 14.15, 15.10, 17.55,
20.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 16+
08.15 Х/Ф «ВАШИ ПРАВА?» 16+

Домашний

06.30, 02.35, 03.05 Т/С «ЗА ПЕРВОГО
ВСТРЕЧНОГО» 16+
19.00 Т/С «ПОЛЬДЕЖАМА» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 04.35, 05.20, 06.15
ОДНАЖДЫ В РОССИИ
16+

ЗВЕЗДА

05.45 Х/Ф «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД»
6+
07.05 Х/Ф «АТАКА» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+

ТВ Центр

06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.05 Х/Ф «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ
СОЛНЦЕМ» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 11.00,
13.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00,
20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00
ДАЙДЖЕСТ 12+

5 канал

05.50, 06.30, 07.15, 08.05, 10.25, 11.20,
12.15, 13.10, 14.05, 15.00, 15.55,
16.45, 17.40, 18.35 Т/С «УСЛОВНЫЙ
МЕНТ-2» 16+

ТНВ

06.00 КОНЦЕРТ 12+
07.00 15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЕ
ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+

ОТВ

06.00, 06.30, 09.00, 09.30, 18.05 ВСЕ
ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

РЕН ТВ

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

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/С «ТРИ КОТА» 0+
11.55, 10.00 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ
16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+
08.00 ВКУСО С АНФИСОЙ ЧЕХОВОЙ
16+

РЕН ТВ

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



# Сладкое прохладное чудо шоколадное...

## А ВЫ ЗНАЛИ?

Елена Зинковская

**Международный день эскимо отмечается 24 января. Любовь к этому сливочному мороженому на палочке, покрытому шоколадной глазурью, многие сохранили на всю жизнь, ведь это – символ беззаботных летних дней, вкус детства...**

## Из глубины веков до наших дней

История самого мороженого насчитывает несколько тысячелетий. Считается, что лакомство придумали в Китае 5 тысяч лет назад. Первое мороженое делали из снега и льда, которые смешивали с кусочками апельсинов, лимонов и зернами граната. В Древнем Риме император Нерон тоже позволял себе подобный холодный десерт.

А что общего у путешественника Марко Поло, королевы Екатерины Медичи, писателя Джека Лондона, премьер-министра Великобритании Маргарет Тэтчер и американского президента Джеймса Мэдисона? Ответ простой – тоже мороженое!

Почему же Днём рождения эскимо принято считать именно 24 января? Автором данного вида мороженого стал владелец магазина сладостей в городе Онава (США) Кристиан Нельсон, который покрыл шоколадной глазурью брикет сливочного мороженого. По одной из версий, его вдохновил маленький мальчик, желающий купить в лавке и мороженое, и шоколад, но денег хватало только на что-то одно. По другой, кондитер случайно пролил шоколад на холодное лакомство. В итоге в 1919 году миру был представлен новый сорт мороженого. Создатель назвал его Eskimo Pie (пирожок эскимоса), а через три года запатентовал своё «изобретение». С тех пор эскимо приобрело фанатов по всему миру.

## По предложению наркома

Кстати, наибольшее количество поклонников у эскимоса – в России. Оно появилось в Советском Союзе в 1937 году по инициативе наркома продовольствия СССР Анастасия Микояна, который считал, что советский гражданин должен съедать за год не менее 5 кг мороженого. Оно было отнесено к «высококалорийным и витаминизированным продуктам, обладающим лечебно-диетическими свойствами». Микоян настаивал на том, что мороженое должно стать массовым продуктом питания, по доступным ценам.

В 1937 году на московском хладокомбинате была введена в строй первая фабрика мороженого мощностью 25 тонн в сутки. До этого мороженое производилось кустарным методом. Эскимосы изготавливали из высокосортных сливок, именно в этом заключался феномен советского мороженого. Надо отдать должное и контролю за качеством продукции: любое отклонение от вкуса, цвета или запаха считалось браком. Неудивительно, что глазированные цилиндрики мороженого на палочке быстро стали любимым лакомством де-

тей и взрослых. Советское мороженое любили не только на Родине, ежегодно на экспорт страна отправляла более 2 тонн продукта.

Уличные киоски и тележки с мороженым – неперенный атрибут советских городских улиц – работали даже зимой, что несказанно удивляло иностранцев. В холодном октябре 1944 года премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль, проезжая в кортеже по московским улицам, увидел человека, который ел мороженое. На вопрос: «Этот человек ест мороженое? На улице – около 25 градусов мороза!» сопровождавший Черчилля дипломат ответил: «Ну и что?». Черчилль, подумав, сказал: «Народ, который в такой холод может есть мороженое, непобедим!».

## Выбираем свое, местное

Постепенно хладокомбинаты и цехи по производству эскимоса появились и в других советских городах. Одним из основных производителей мороженого в Уральском регионе стал «Хладокомбинат № 3». Свою историю предприятие ведет с 1969 года, когда в Свердловске был построен самый большой на Урале низкотемпературный склад. Спустя несколько лет рядом с ним появилась фабрика мороженого, которая 4 ноября 1974 года выдала первую продукцию – 2 тонны порционного мороженого. Сегодня «Хладокомбинат № 3» производит 50 тонн мороженого в сутки. Ассортимент широкий: от пломбира до десертов и фруктовых льдов; от простого вафельного стаканчика до



www.calend.ru

цы Серовского и Ирбитского молочных комбинатов, ООО «Талицкое молоко». Они входят в число лучших российских производителей мороженого, а всего таких производств в стране более 300, и работают они на сырье производителей молока из Свердловской области.

## Наш пломбир покориет мир

Уральское мороженое любят не только жители региона. Большой популярностью оно пользуется за рубежом и становится очень ходовым экспортным товаром. Только в начале 2024 года свердловские производители освежающего лакомства экспортировали почти 200 тонн продукции общей стоимостью 680 тысяч долларов. По данным таможи, по сравнению с 2023 годом рост в физическом выражении составил 66%. При этом 71% экспорта приходится на Казахстан: в соседнее государство отгружено почти 139 тонн мороженого на сумму более полумиллиона долларов. И 29% «сладкого» экспорта идет в Китай: в Поднебесную отправлено 55 тонн холодного лакомства стоимостью 152 тысячи долларов. На российско-китайской выставке «ЭКСПО-24» в Харбине уральские производители презентовали 45 видов мороженого и вызвали ажиотаж: к прилавкам с холодным десертом выстроились огромные очереди. Наше мороженое также поставляется в регионы России, страны Таможенного союза ЕАЭС, Монголию и Азербайджан. В планах – Вьетнам, Египет и Индия.

## А в чем секрет?

Конечно, в качестве продукта! Уральское мороженое готовят по советским стандартам, оно соответствует сложившимся вкусовым традициям жителей многих стран. Технологи «Хладокомбината №3» отмечают, что при производстве мороженого используются только натуральные продукты – молоко, сливочное масло, сахар, какао, ваниль и другие компоненты, предусмотренные рецептурой. Пальмового масла и иных заменителей там нет.

Ну и, конечно, строгое соблюдение

технологии. Сначала в аппаратно-ва- рочном отделении для будущего десерта готовится смесь из натурального коровьего молока, сливочного масла, сахара; затем при температуре плюс 93 градуса она пастеризуется, а не кипятится, что важно для сохранения полезных свойств. Затем продукт настаивается в резервуарах от 4 до 12 часов при температуре от 2 до 6 градусов. После того, как мороженое «дозрело», оно попадает во фризер, где его фасуют: в рулет, торт, ведерко или стаканчики. На этом этапе специалисты добавляют в него джем, шоколад, изюм или иные ингредиенты, снабжают палочками. Затем мороженое подвергается шоковой заморозке при температуре минус 40 градусов и упаковки.

## Идем в музей

Немало других, не менее интересных фактов из истории мороженого можно узнать в музеях. В Москве музей мороженого PANORAMA 360 расположился на 89-м этаже Башни «Федерация. Восток» в Москва-Сити. На высоте 327 метров посетители знакомятся с этапами производства любимого десерта. Приоткрывают тайну появления холодного лакомства и экспонаты музея мороженого «Артико» в Кирове.

В марте 2022 года в Невьянске открыл двери первый на Урале музей истории мороженого EskimoPie. В его экспозиции – коллекция креманок, обертки, упаковок и аппаратов для приготовления мороженого, собранных со всего мира. Здесь хранятся и уникальные экспонаты – старинные ручные мороженицы фирм Blizzard и Husqvarna второй половины XIX века. Особого внимания заслуживает макет коровы в натуральную величину, которую можно доить.

Помимо интересных экскурсий посетителям предлагают дегустации, образовательные мастер-классы, снимки в фотозонах. Подробности – на сайте музея eskimopie.ru, или по телефону: 8-9000-3-66-22-3.

Международный день эскимоса – повод, чтобы порадовать себя любимым лакомством. И не забывайте, что по ГОСТу, действующему в России, эскимос может быть только на палочке и в глазури – иначе это не эскимос!



octaporn media

## ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС: ЧТО О НЕМ НУЖНО ЗНАТЬ

### К СВЕДЕНИЮ

здоровое-питание.рф

**Считается, чем он ниже, тем лучше. Но так ли все однозначно?**

Гликемический индекс (ГИ) – коэффициент, показывающий, с какой скоростью углеводы, содержащиеся в продукте питания, усваиваются организмом и превращаются в глюкозу. Понятие «гликемический индекс» введено для подбора оптимального рациона питания больных сахарным диабетом.

Глюкоза – основное «биотопливо» живого организма, универсальный источник энергии в каждой клетке, который постоянно расходуется в процессе жизнедеятельности. Но чтобы она прошла через мембрану клетки, нужен еще один важный фактор – гормон инсулин. Высокий уровень глюкозы стимулирует особые клетки поджелудочной железы выделять инсулин. Его уровень повышается и «открывает» мембраны клеток

для глюкозы. Затем сахар уходит из крови в клетки и включается в энергообмен. При этом гликемия (уровень глюкозы) возвращается к обычным значениям.

Бывает, что из пищи поступает больше глюкозы, чем нужно для обеспечения энергообмена. Резкие «скачки» ее уровня приводят к тому, что организм не успевает использовать весь сахар и откладывает его «про запас» в виде гликогена и жира. Медленное и равномерное поступление глюкозы является более физиологичным.

Сам гликемический индекс позволяет понять, как отдельные продукты или рацион питания в целом влияют на уровень глюкозы в крови. За точку отсчета принят гликемический эффект чистой глюкозы, равный 100. Более низкий гликемический индекс означает, что при употреблении какого-то продукта уровень сахара в крови будет повышаться медленнее и более плавно в сравнении с чистой глюкозой.

Продукты распределены по шкале от 0 до 100 единиц. Низкий ГИ – менее 45.

Средний – 45-69. Высокий – от 70.

Продукты с низким ГИ расщепляются в нашем организме медленно, в течение нескольких часов. Глюкоза поступает в кровь по мере усвоения углеводов и постепенно расходуется на физиологические процессы и физическую активность, сохраняя чувство насыщения. В этом случае глюкоза не пополняет жировые запасы. К продуктам с низким ГИ относятся орехи, основные овощи – баклажаны, разные виды капусты, помидоры, редис, репа, тыква, перец, морковь, огурцы и другие, некоторые фрукты – абрикос, апельсин, гранат, грейпфрут, груша, дыня, яблоки, бобовые – горох, фасоль, чечевица.

Продукты с высоким ГИ быстро расщепляются, уровень глюкозы в крови повышается резко. При этом организм усваивает не всю глюкозу, лишняя превращается в жир. Чрезмерное употребление таких продуктов приводит к разным хроническим заболеваниям, в том числе – ожирению. К продуктам с высоким ГИ относятся жареный карто-

фель, некоторые фрукты – ананас, арбуз, банан, финики, белый хлеб, макароны, некоторые каши – рис, манная, пшеничная, мед, сладости – вафли, сгущенное молоко, зефир, пастила, печеное печенье, бисквитные пирожные, халва, мармелад, мороженое.

Однако не только индекс влияет на нашу массу тела, но и количество съеденного продукта. Чрезмерное употребление «полезных» десертов – даже с низким ГИ – отразится на массе тела.

**Также ГИ зависит от**

- формы продукта. Крупа мелкого помола имеет более высокий индекс по сравнению с цельнозерновой, у фруктового сока ГИ выше, чем у целого фрукта;

- способа кулинарной обработки продукта. У вареной моркови он выше, чем у сырой;

- компонентного состава блюд. Присутствие жиров и белков снижают ГИ;

- быстроты поглощения пищи. Чем медленнее вы едите, тем спокойнее повышается глюкоза в крови.

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

здоровое-питание.рф

**Обильные новогодние застолья – в прошлом. Пора вспомнить о традиционных блюдах. Повседневный обед в понимании большинства – это суп.**

Что представляет собой суп? Прежде всего, бульон. Он может быть мясным, рыбным, грибным или овощным. Все витамины, макро- и микроэлементы, получаемые при варке мяса и овощей, остаются в жидкости. Поэтому бульон не только способствует нормализации водно-солевого баланса, но и наполняет организм питательными веществами. Все вариации бульона богаты витаминами группы В, А и Е, а также магнием, фосфором, калием, железом, цинком, йодом и кальцием.

**Овощные супы.** Главная здесь – клетчатка. Она способствует хорошему пищеварению и участвует в поддержании нормальной микрофлоры кишечника. Низкая калорийность супов на основе овощей делает такие блюда приоритетными для людей, чей рацион нацелен на борьбу с лишними килограммами и снижение уровня холестерина. Чтобы сохранить максимум полезных свойств каждого овоща, следует варить их не более 15 минут.

Яркая тыква пополнит запасы витаминов А, С и бета-каротина – предшественника витамина А, который обладает антиоксидантным и иммуностимулирующим действием. Приготовив томатный суп, получим порцию антиоксиданта ликопина. Он снижает риск онкологических заболеваний, может влиять на снижение артериального давления. Добавьте в суп брокколи и, кроме запасов витаминов С, К, фолиевой кислоты, кальция, калия, магния, меди и фосфора, обеспечите организм порцией сульфата. Это органическое соединение обладает противовоспалительными и противораковыми свойствами. Бобовые – горох или фасоль – богаты белком и надолго



обеспечивают ощущение сытости.

Если хочется повысить калорийность и сытность овощного супа, можно добавить в рецепт крупы, бобовые или макаронные изделия.

**Грибные супы.** Особенный аромат и вкус этих блюд обладают возбуждающим действием на секреторную функцию пищеварительной системы. Грибы имеют уникальный состав аминокислот, богаты фосфором, калием, магнием, железом, натрием, кальцием и хлором. Однако из-за содержания хитина, целлюлозы и лигнина грибы являются непростым продуктом для усваивания. Поэтому детям и пожилым людям стоит избегать этого сложного для организма первого блюда.

**Рыбные супы** – настоящий белковый заряд плюс порция фосфора, магния, йода, фтора, кальция, цинка, натрия, витаминов группы В, Е, С, РР и Н, полезных жирных кислот. Из качественной рыбки мы можем приготовить блюдо, которое окажет благотворное влияние на здоровье щитовидной железы, костей, суставов, сосудов, нервной системы,

волос, ногтей и зубов.

**Мясные супы.** Мясо – это, в первую очередь, белок. Но, чтобы супчик получился полезным, стоит отказаться от жирных сортов и от приготовления бульона на костях. Это поможет снизить поступление в организм холестерина, способствующего развитию атеросклероза. Рекомендуется сливать первый мясной бульон через несколько секунд после закипания и только на втором готовить суп. Так вы удалите излишки жиров, экстрактивных веществ, влияющих на вкус, структуру мяса, и антибиотики, которые используются в животноводстве.

Самая «звонкая» репутация у супов из копченостей – они слишком жирные и калорийные, трудно усваиваются, могут вызывать нарушения работы пищеварительной системы и обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта – гастрита, язвенной болезни.

Супчик из куриной грудки – наиболее полезный среди популярных первых блюд. Мясо птицы содержит много белка и мало жира. А бульон из курицы быстро

## СУП ЗИМНИЙ

### ВКУСНО ПОЕДИМ!

www.povarenok.ru

Хорош и как диетическое, и как постное блюдо.

**Потребуется на 2 порции:** капуста белокочанная – 200 г, фасоль консервированная красная – 1 банка, лук репчатый – 0,5 шт., морковь – 1 шт., сельдерей черешковый – 1 шт., картофель – 2 шт., шампиньоны свежие – 100 г, рис – 200 г, растительное масло для жарки.

**Приготовление:** на сковороде в масле обжариваем лук, морковь и сельдерей, нарезанные мелкими кубиками. Укладываем в кастрюлю. Добавляем фасоль вместе с жидкостью из банки, грибы, картошечку кубиками и нашинкованную капусту. Кладем рис. Заливаем кипятком. Солим по вкусу, закрываем крышкой и варим на медленном огне до готовности риса и картошки. При подаче посыпаете рубленой зеленью петрушки или укропа.

восстанавливает силы и отлично усваивается, что особенно важно в период выздоровления после перенесенных заболеваний.

**Важно!** Очевидно, что роль первых блюд в здоровом питании сложно переоценить. Хотя без ограничений не обойтись. Люди с заболеваниями желудочно-кишечного тракта – язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, повышенной кислотностью желудка и другими, должны учитывать индивидуальные особенности своего здоровья.

Еще недавно считалось, что ежедневное употребление первого блюда – основа здорового питания. Сегодня картина иная. Диетологи советуют есть суп 2-3 раза в неделю. Причем, это можно делать в любой из основных приемов пищи – от завтрака до ужина. Главное, чтобы блюдо было свежим, а его состав – разнообразным и сбалансированным.

## ЕСЛИ РОЗА СБРАСЫВАЕТ ЛИСТЬЯ...

### КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО

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

**Дочь Веры Ивановны из Среднеуральска – любительница роз, вырастила несколько кустиков. Два года они радовали глаз обильным цветением, а нынешней зимой вдруг стали массово сбрасывать листья. «В чем причина, как спасти любимые цветы?» – спрашивает подписчица.**

Информацию по уходу за королевой цветов дали специалисты Ботанического сада Уральского отделения Академии наук. Основной причиной пожелтения, высыхания и сброса листьев являются высокая температура и сухость воздуха в помещении. Особенно это ощущается зимой, когда работают батареи отопления. Чтобы избежать оголения веток, надо чаще опрыскивать листочки водой, можно делать это несколько раз в день.

Еще можно поставить возле горшочков емкости с водой. Один раз в неделю рекомендуется устраивать розам душ, прикрыв землю полиэтиленовой пленкой. Вода должна быть теплой.

Вторая причина болезненного состояния роз может заключаться в недостатке питательных веществ в почве. Розы очень требовательны к подкормкам и нуждаются в них с весны до осени. За наращивание листьев отвечает азот. При его дефиците листочки начинают желтеть, в первую очередь – нижние. О недостатке в почве магния говорит появление красно-желтых пятнышек между прожилками, затем следует сброс листьев. Восполнить дефицит этого вещества помогут древесная зола или сульфат магния.

Если недостает железа, то появляется хлороз, при котором начинают желтеть листочки, замедляется рост растений. Спасти их помогут подкормки препаратами, в состав которых входит железо.

Нуждаются розы и в марганце, при его дефиците начинается пожелтение

листочков между прожилками. В этом случае необходимо раскислить грунт или подкормить растения сульфатом марганца.

Остро реагируют домашние розы на недостаток света. Зимой рекомендуется устраивать для них дополнительное освещение с помощью фито- или люминесцентных ламп.

Причиной сброса листьев может стать и неправильный полив. Частый полив нередко приводит к загниванию корней, а это верная гибель цветка. Поливать нужно, когда слой почвы просохнет на 1-2 сантиметра – в неглубоком, и на 3-4 сантиметра, если роза растет в большом горшке. Нельзя, чтобы земля в горшке полностью пересохла. Это тоже может привести к появлению опадающих листьев.

Нередко при домашнем разведении роз любители этих цветов берут землю из своего сада, считая, что она чистая. Делать это нельзя. Лучше приобрести в магазине специальный грунт, предназначенный именно для этого вида

растений, в котором присутствуют все необходимые микроэлементы. Дренаж при посадке обязателен!

Розы могут пострадать и от вредителей. Если воздух в помещении сухой, появляется паутинный клещ. Он выглядит как очень маленькие движущиеся точки, между листиками можно увидеть паутинку. Нередко розы поражаются трипсами и розанной цикадкой. Поможет избавиться и от паутинного клеща, и от этих вредителей обыкновенный душ.

Не обходят стороной королеву цветов и болезни. О черной пятнистости скажут темные пятна на листочках, о мучнистой росе – белые. Поможет только обработка фунгицидными препаратами. Перед применением нужно обрезать пораженные листья.

Напоследок хочется дать еще один совет. Пожертвуйте самым слабым растением, выньте его из земли, чтобы выяснить, не сгнили ли корни. Если они не высохли и не сгнили, срочно примите меры, которые порекомендовали специалисты.

## ПОЛЬЗА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ САДОВОДАМ В ЯНВАРЕ?

### СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ

www.botanichka.ru

**Поговорим о том, как садоводу привлечь на службу запахи, которые в жизни и растений, и насекомых, и даже грибов с бактериями играют огромную роль.**

Наши предки активно применяли в быту и для лечения полезные свойства эфирных масел: банные веники – для дезинфекции, отвар ромашки – при заболеваниях, успокаивающий чай с мятой, мята как домашний ароматизатор и антисептик, многофункциональное облепиховое масло, горчичные ванночки для ног при простуде, ванны с травами для лечения суставов.

Дезинфекция в доме. Отлично подходит пихтовое масло. Капнуть на ватный диск и положить на батарею отопления. Под ватный диск хорошо подложить пергамент, чтобы масло не попадало на батарею.

Масла чайного дерева, апельсина, лимона, грейпфрута, эвкалипта способны эффективно бороться с распространением плесени. Раскладывание лимонных и апельсиновых корочек по батареям отопления наполнит комнату приятным ароматом и поможет в борьбе с патогенными грибами.

Борьба с насекомыми. Кровососов отпугивает запах эвкалиптового масла. Не любят они и летучие соединения мяты, базилика, лаванды. Можно часть кустиков осенью выкопать и занести в помещение, пусть попробуют себя в качестве комнатных растений. Но просто так выделывать эфирные масла они не будут. Их нужно регулярно шевелить, тревожить, тогда ароматы будут ощутимыми.

Насекомые-вредители. Когда колорадский жук летит в поисках мест для кормёжки, он ориентируется не на внешний вид кустов, а на запах. Если картошка будет пахнуть, к примеру, цитрусами, жуки пролетят мимо. На этом принципе основана посадка среди картофеля сильнопахнущих пряных растений: бархатцев, пижмы бальзамической.

Лавандовое масло отпугивает щелкунов – родителей проволочников, долгоносиков, хрущей, крестоцветных блошек. Подходят для отпугивания также гераневое и хвойные масла.

Белокрылку способны отпугнуть гвоздичное, чесночное и лимонное масла. Тля и паутинные клещи не любят запаха мяты и гвоздики. Зелёный вонючий клоп не будет питаться на растениях, пахнущих чабрецом.

**Важно!** Эфирные масла плохо растворяются в воде, для обработки несколько капель масла смешивают с небольшим количеством хозяйственного мыла, потом всё разводится водой: 50 г хозяйственного мыла настругать и развести в 1 л воды; добавить 0,5 ч. ложки эфирного масла, хорошо размешать; объём довести до 10 л.

Натуральные масла боятся света, поэтому продаются в тёмных стеклянных флаконах. Хранить их нужно в темноте плотно закрытыми.

### К СВЕДЕНИЮ

www.botanichka.ru

**Зимой деревья и кустарники находятся в состоянии покоя, земля покрывается толстым слоем снега, но это не значит, что за садом не нужно ухаживать. Однако полевые работы необходимо проводить с умом.**

В старых книгах по садоводству рекомендуется утаптывать снег вокруг деревьев. Считается, что в плотном снежном покрове мыши не будут делать новые ходы, а старые будут разрушены и грызуны не доберутся до корней и стволов. К тому же после уплотнения весной снег медленнее тает, напитывая почву влагой.

Сейчас отношение к этому виду работ изменилось. Их эффективность против мышей считается недоказанной. Мелкие вредители способны прогрызать и более твёрдые материалы. Лучше с осени обвязать стволы молодых деревьев лапником, еловые ветки надёжно защитят кору от повреждений.

К тому же рыхлаый снег защищает растения от вымерзания. Это происходит благодаря пористой структуре и пустотам, наполненным воздухом. При утаптывании снег уплотняется, полости с воздухом исчезают. Значит, увеличивается вероятность подмерзания корней.

Некоторые дачники идут ещё дальше. Потоптавшись вокруг дерева, они поливают приствольный круг водой, считая, что через корку льда мыши точно не пройдут. Этого делать категорически нельзя. Во-первых, такой щит мешает циркуляции воздуха. Во-вторых, при обильном поливе земля оттаёт, растения могут раньше времени «пробудиться», решив, что наступила весна. Потом ударят морозы, плодовые культуры пострадают.

Окучивание снегом плодовых и ягодных культур – процедура полезная, защищающая растения от холодов. Только делать её нужно накануне прихода сильных морозов. При окучивании сада во время оттепели мокрым и тяжёлым снегом стволы деревьев и ветки кустарников от избытка влаги могут запарить и подгнивать.

Зимняя обрезка деревьев – процедура спорная. С одной стороны, в это время движение соков минимальное, все жизненные процессы замедлены. С другой – садовый вар или краска

застывают плохо, а если ударят морозы, то кора и внутренние ткани сильно пострадают. Особенно тяжело зимнюю обрезку переносят косточковые культуры. Лучше отложить работы до традиционных сроков в наших широтах – марта и начала апреля.

Отряхивать деревья и кустарники после каждого выпадения осадков у большинства дачников, уезжающих на зиму в город, не получится. Да это и не нужно. Растениям помогают после сильных обильных снегопадов во время оттепелей, иначе ветки могут не выдержать снеговой нагрузки и поломаться.

Процедуру проводят аккуратно, начиная с нижних ветвей. Для очищения верхних веток используют длинную палку, обмотанную мягкой тряпкой. Особенно важно провести работы, если после налипания снега обещают оттепель, а затем морозы. Снег сначала тает, в щели на коре просачивается вода. Затем она замерзает и расширяется. В результате появляются морозобоины и трещины.

Отсутствие снежного укрытия растений – серьёзная ошибка. На участках, расположенных на открытом поле, склоне или возвышенности, часто гуляет ветер, снег с грядки сдувает. В итоге наряду с вредителями вымерзают и полезные, продуцирующие гумус организмы. Пройдитесь по огороду и проведите мероприятия по снегозадержанию. Разложите на земле ветки, в которых будет застревать снег, сделайте по бокам грядки ограждения, набрите по периметру валы из снега.

Ещё одна ошибка – всю зиму держать теплицу закрытой. В первую очередь это касается сделанных из поликарбоната и герметичных конструкций. Разница температур внутри сооружения и на улице в облачную погоду – 5-7 градусов, а в солнечную – целых 10! Внутри всегда температура выше, почва плохо промерзает, так как слои материала хорошо удерживают тепло. При небольшом минусе из-за разницы температур на стенах и потолке собирается конденсат, создавая великолепные условия для зимовки вредоносных насекомых и развития патогенных микроорганизмов. В то же время, чтобы избавиться от них, нужно лишь хорошенько проморозить конструкцию. Постоянно держать теплицу открытой тоже нежелательно. Каркас может перекошиться, двери и форточки станут плохо закрываться.

**СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ**

**«Она ушла»**

По просьбе Анатолия Александровича Юрьева из поселка Свободный, который расположен недалеко от Верхней Салды, печатаем слова песни, которую читатель услышал в передаче Андрея Малахова. «Очень красивая песня, – пишет Анатолий Александрович. – Запала в душу. Надеюсь, что она понравится не только мне».

**Автор слов и музыки Тимур Китов**  
В бокале дна не видно.  
Ах, как терять обидно то,  
Что ты искал ночами  
Меж звезд над облаками, но...  
Она ушла, и эту боль  
Ты не забудешь никогда.  
Пройдут года,  
Ее ты вспомнишь, как тогда.  
Любовь дается только раз и навсегда.  
Да, навсегда она одна.  
Сгорают сигареты,  
И бесконечным ветром вдаль  
Уносит сизый дым,  
И, кажется, уже не жаль...  
Беспомощны попытки  
Закончить эти пытки, но  
На все есть свое время.  
Пройдет и это время – боль.

**ДОЖИТЬ ДО 90+? А ПОЧЕМУ БЫ НЕТ!**

**ИНТЕРЕСНО!**

**В ходе 15-летнего исследования под названием «90+» группа врачей проанализировала условия, которые позволили долгожителям достичь солидного возрастного рубежа. Их выводы мы предлагаем вашему вниманию.**

Кумыс, другие кисломолочные напитки оказались настоящим эликсиром долголетия, если употреблять его умеренно – по 1 стакану в день. Они сокращают риск преждевременной смерти на 18%, тогда как ежедневные занятия спортом в течение 15-45 минут – только на 3%, но при этом повышают риск инфаркта и инсульта на 49%!

Как ни странно, пара лишних килограммов тоже играет на руку тем, кто хочет увидеть праправнуков. Конечно, речь не идет об ожирении. Шанс уйти из жизни до 90 лет у полноватых пожилых людей на 3% меньше, чем у их стройных худосочных сверстников.

Кофе – ещё один эликсир долголетия: 2 чашки свежеваренного ароматного напитка в день на 10% сокращают вероятность ранней смерти.



Теперь по поводу хобби: те, кто на старости лет имеет увлечение и уделяет ему минимум 2 часа в день, становятся долгожителями на 21% чаще. Можно посвятить себя танцам, изучению игры на фортепиано или иностранных языков, живописи, пению или другим видам приятного времяпрепровождения. Главное – чтобы вы занимались этим не как обязанностью, а с радостью и наслаждением.

**Подводим итог:** ежедневно выпиваем кисломолочные напитки (+18%) + набираем парочку лишних килограммов (+3%) + пьем пару чашек кофе в день (+10%) + хобби (+21%). Итого: 18+3+10+21% = 52% к вашему возрасту!

**И напоследок:** улыбайтесь и смейтесь, веселье продлевает жизнь – это даже не истина, а аксиома!

Я, взглядом долгий путь окинув,  
От честных слов не удержусь:  
Мы постарели – это минус,  
Но мы не стары – это плюс!

Мы все – кто больше, кто меньше -  
Несли всю жизнь нелегкий груз.  
Пенсионеры мы – да, минус,  
Но не сдаемся – это плюс!

Радикулит прогрыз нам спину,  
И на себя всё чаще злюсь:  
Склероз мешает – это минус,  
Спасает юмор – это плюс!

И покорялись нам вершины!  
Как вспомню, так я сам дивлюсь!  
Увы, все в прошлом – это минус,  
Но есть что вспомнить – это плюс!

Мои друзья! Я, чашки сдвинув,  
Заверить вас не побоюсь:  
Что годы дают – это минус,  
Еще не вечер – это плюс!

Дзен.руф

**ТРАВМА ИЗ-ЗА ЛЬДА: МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ?**

**ВОПРОС-ОТВЕТ**

**«Нынешняя теплая зима с перепадами температуры и снегопадами стала причиной постоянной гололеда на улицах и во дворах. Скальвать лед никто не спешит. Если коммунальные службы плохо справляются со своими обязанностями и не убирают лед, пешеходы могут получать травмы. Кто будет за это отвечать? Можно ли добиться от них компенсации расходов на лечение?»**

**Анна Васильевна,  
г. Екатеринбург**

Вот что по этому поводу говорят специалисты «Роскачества»:

- Снег во дворе жилого дома должен убираться в те места, где не ходят люди. В снегопад чистить тротуары в зависимости от интенсивности пешеходного потока должны каждые 1-3 часа, а если снегопад отсутствует – каждые 1-3 суток. В обязанности управляющей организации (УК или ТСЖ) также входит очистка придомовой территории от наледи и льда и посыпание противогололедными материалами. Если этого не происходит, нужно жаловаться в свою управляющую организацию. Претензию лучше оформлять в письменном виде, в двух экземплярах: один останется у вас, на нем ответственное лицо проставит дату и подпись. Если ответа нет или он вас не

устраивает, можно обращаться в прокуратуру. В таких ситуациях закон чаще всего становится на сторону граждан.

Уборкой снега на тротуарах и дорогах, которые не относятся к придомовой территории, занимаются коммунальные службы, находящиеся в ведении местных властей. Если уборка не производится или она некачественная, необходимо жаловаться руководству коммунальных служб своего района.

Еще одно направление уборки зимой – очистка крыши от снега и сосулек. Этим занимаются УК или собственники зданий, которым и нужно жаловаться, если уборка не производится. Если нет реакции, стоит обратиться в районную или городскую администрацию.

Можно ли получить компенсацию за травму, полученную в результате падения на льду во дворе или у магазина? Да, в случае причинения ущерба нужно направить претензию организации, ответственной за содержание соответствующей территории. Например, если житель многоквартирного дома поскользнулся возле подъезда, то претензию нужно направлять в управляющую организацию. Если территория выходит за пределы придомовой, то ответственность за нее несут или расположенные вблизи организации, в собственности которых находится здания, рядом с которыми случился инцидент, или местная администрация.

При получении травмы необходимо зафиксировать место и время происшед-



шего. Следует вызвать «скорую помощь», – выписка из карты вызова впоследствии может помочь подтвердить факт получения травмы и место ее получения. Однако бригада «скорой помощи» может не забрать пострадавшего в больницу. Тогда стоит самостоятельно обратиться в травмпункт и взять справку, в которой зафиксированы полученные травмы. Также необходимо запечатлеть на фото или видео само место происшествия – лучше с отображением даты и времени, найти возможных свидетелей и взять у них контактные данные.

При осуществлении лечения необходимо получить и сохранить все справки

с указанием срока лечения, распечатать электронный больничный лист с отметками о периоде нетрудоспособности, чеки об оплате проезда к месту лечения и обратно, квитанции на оплату выписанных врачом лекарств и другие документы.

После сбора всех необходимых документов обратитесь с претензией к тому, кто отвечает за участок, где произошло падение и была получена травма. Если урегулировать ситуацию таким способом не получается, необходимо обратиться в суд. Потерпевший может требовать не только возмещения расходов на лечение, но и компенсацию морального вреда.

rskrf.ru

НАШ САЙТ: газетapensioner.pf **Пенсионер** №4 (1234)  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

Общественно-политическое издание. Учредитель ООО «Исток», г. Екатеринбург, ул. Шуваловская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомплеча РФ, пер. НЕ-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: 8-992-019-56-04. E-mail: ps@mediakrug.ru.  
Сайт: газетapensioner.pf

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдана номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 21.01.2025 г. Дата производства 21.01.2025 г. Выход в свет 22.01.2025 г. Тираж 11 400 экз. Заказ 16.

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

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки О. Биримова, тел. 8 953-825-76-81

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

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду



pnz.ru