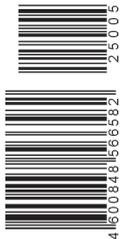


ТВПРОГРАММА
с 3 по 9
февраля

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ № 5 (1235)
29 ЯНВАРЯ 2025 г.Дежурный
по номеруКакой была
ваша первая
любовь?Ваши звонки принимают
с 30 января по 4 февраля.
Звоните
с 10 до 16 часов.8-912-229-31-01
Мария Михайловна
Волкова

АВТОБУСНЫЙ ПАРК РАСТЕТ

ОФИЦИАЛЬНО

Более 17 миллионов пассажиров перевезли автобусы, закупленные благодаря нацпроекту «Безопасные качественные дороги» в 2024 году. Министерство транспорта и дорожного хозяйства Свердловской области подвело итоги первого года работы обновлённого подвижного состава.



Масштабное обновление парка автобусов прошло благодаря заявке на участие в федеральной программе специальных казначейских кредитов, подписанной губернатором Евгением Куйвашевым. В 2023-2024 годы на эти средства были закуплены 299 автобусов, что позволило обновить около 10% подвижного состава, ежедневно выходящего на линию.

Так, 128 автобусов вышли на муниципальные маршруты и обеспечили жителей деревень и посёлков комфортным транспортом. Подвижной состав обновили перевозчики, обслуживающие пригороды Екатеринбурга, Каменска-Уральского, Камышлова, Заречного, Асбеста, Рефтинского, Алапаевского, Режа, Верхней Пышмы, Березовского, Среднеуральска, Ачита, Карпинска, Волчанска, Серова, Краснотурьинска, Нижнего Тагила, Богдановича, Сухого Лога. Всего в 2024 году по этим маршрутам автобусы перевезли почти 6,4 миллиона пассажиров.

Кроме того, обновлен и автопарк 15 муниципалитетов Свердловской области, они получили 171 автобус. В Талице, Ирбите, Нижнем Тагиле городские автобусы обновлены полностью. Уральцы высоко оценили новые машины: пассажиропоток заметно вырос к концу года.

В 2024 году реализация нацпроекта «Безопасные качественные дороги» в регионах России завершилась, но работа по развитию дорог и общественного транспорта будет продолжена в рамках проекта «Инфраструктура для жизни».

Сформирована и утверждена Транспортная стратегия, в рамках которой в ближайшие 6 лет в регионы России планируется поставить еще 33 тысячи новых автобусов, троллейбусов, трамваев и электробусов.

Департамент информполитики

СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА!



Мы уже анонсировали на страницах газеты специальную рубрику «Память сердца», в которой читатели в течение всего года могут рассказать о своих родных и близких, воевавших на фронтах Великой Отечественной войны или ковавших Победу в тылу. А кто-то наверняка захочет поделиться воспоминаниями о собственном тяжелом военном детстве.

В Свердловской области полным ходом идет подготовка к юбилейным торжествам в честь 80-летия Победы. Планируется, что в них примут участие более трех тысяч свердловских добровольцев разного возраста. Шанс влиться в их ряды, стать волонтером есть у каждого.

Мы планируем привлечь к ключевым памятным мероприятиям всех желающих от 14 лет и старше. На данный момент самому старшему волонтеру 72 года, – сообщил Антон Белов, руководитель регионального центра подготовки Международного волонтерского корпуса.

Региональный центр подготовки станет единой площадкой для обучения добровольцев и планирования их деятельности в рамках памятных и праздничных мероприятий 2025 года. Волонтерам предстоит организация международных акций «Георгиевская лента», «Диктант Победы», «Сад памяти», организация мероприятий к дням воинской славы.

«Мы с «Волонтерами Урала» работаем давно. Это та активность, которая объединяет многих ребят, студентов, людей «серебряного возраста», активных граждан нашего региона», – сказал заместитель министра образования и молодежной политики Свердловской области Денис Протасов.

Хотите и вы оказаться в гуще общественной жизни? Становитесь волонтером!

Для этого необходимо оставить заявку на официальном сайте всероссийского общественного движения «Волонтеры Победы», адрес которого так и пишется: волонтерыпобеды.рф.

Все добровольцы перед участием в памятных событиях пройдут образовательную программу по взаимодействию с ветеранами Великой Отечественной войны, правилам проведения массовых мероприятий, работе со средствами массовой информации и обучение непосредственно перед каждым мероприятием.

«Можно быстро идти одному, но именно командой достигаются все главные победы. Уверена, что вместе мы сделаем большие и важные шаги в сохранении исторической памяти. Такие центры подготовки волонтеров могут стать не просто пространством, а настоящим сообществом неравнодушных граждан», – отметила исполнительный директор Всероссийского общественного движения «Волонтеры Победы» Анастасия Рябова. И возраст добровольца, участвующего в общественно значимой акции, никакой роли не играет!

Редакция

Фото из открытых источников

ТО ДОЖДЬ, ТО СНЕГ,
А В ИТОГЕ – ГОЛОЛЕД...

ТЕМУ ПОДСКАЗАЛ ЧИТАТЕЛЬ

Римма Врубель

Всем, кто смотрел фильм «Бриллиантовая рука», запомнилась фраза, произнесенная Юрием Никулиным: «Шел, упал, очнулся – гипс». Так нынешней зимой с полным основанием могут сказать десятки, а то и сотни жителей области.

Виною тому – не только погодные катаклизмы, когда январский дождь сменяет снегопад, и наоборот, но и непростительная медлительность, а зачастую откровенное нежелание коммунальных служб выполнять свои обязанности по борьбе с гололедом.

В памяти наших читателей сохранились картины советского времени. Тогда существовало непреложное правило: каждое предприятие, учреждение, заведение обязано было, не дожидаясь указаний «сверху», зимой чистить тротуары и дорожки на своей территории, убирая снег и лед. И чистили, убрали. На помощь дворникам приходили другие сотрудники.

«А что творится сейчас? – с возмущением заявила екатеринбурженка Лариса Владимировна. – Я живу в поселке Мичуринский. Путь до остановки общественного транспорта или магазина у нас равнозначен подвигу». Идти до остановки жителям поселка приходится не по тротуару, которого вообще нет, а по проезжей части. Если прошел дождь или появилась оттепель, на дороге образуются лужи, машины обливают прохожих грязью. А если лужи замерзли, этот участок превращается в каток. Место возле остановки тоже никто не чистит, те, кто спешит к подъехавшему автобусу, может легко поскользнуться и упасть.

– В прошлом году эту дорогу «отремонтировали», разбросав старый асфальт, – рассказала Лариса Владимировна, – в итоге – сплошные ямы и кочки.

В мучения для πολλых людей превращаются и походы в магазин. Еще недавно возле их домов был киоск, где можно было купить продукты первой необходимости, но его снесли. Теперь люди вынуждены ходить в супермаркеты на другой улице, где их – целый «букет». Но до них еще надо преодолеть полтора километра по скользкой дороге. Так «забываются» о жителях администрация Верх-Исетского района Екатеринбурга, на территории которого расположен поселок Мичуринский.

Схожую историю поведала и пенсионерка из села Косулино Белоярского района Муза Николаевна Русакова. В декабре минувшего года она проходила лечение в 2-й областной больнице на набережной рабочей молодежи. Ее уже должны были выписать, но накануне выписки она решила сходить в киоск «Роспечати», чтобы купить свежую газету. Выйдя из больницы, читальница поскользнулась на заледневшем тротуаре и упала. Подняться помогли оказавшиеся поблизости молодые люди. В итоге вместо дома Муза Николаевна оказалась в 36-й больнице – «травмотологии». К счастью, перелома избежала, только сильно ушиблась.

О переполненных травмпунктах рассказывают многие читатели. И такая картина – не только в областном центре. Ответственность за состояние дорог и придомовых, дворовых территорий во всех населенных пунктах в любое время года, а в осенне-зимний период – особенно, должны нести не только коммунальщики, но и администрации городов, сел и поселков. Но у нас, как всегда, у семи нянек – дитя без глаза. Почаще бы чиновники ходили пешком, а не разъезжали на служебных автомобилях, тогда бы сами знали, насколько опасными бывают дороги и тротуары в гололед. Почему бы не взять на вооружение практику доперестроечных времен, когда каждый магазин, каждая аптека или другая «контора» обязаны были наводить порядок на своей территории? Но пока мы этогождемся, придется заботиться о своей безопасности и своем здоровье самим. Другого выхода нет. К сожалению.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ К НОТАРИУСАМ

КОМПЕТЕНТНО

Елена Зинковская
Фото Т. Андреевой

Дни бесплатной юридической помощи регулярно проводятся в Штабе общественной поддержки партии «Единая Россия». Так, 23 января здесь состоялся Единый день приема для участников СВО и членов их семей.

Посетителей интересовали вопросы, связанные с денежными выплатами участникам СВО, демобилизацией, вступлением в наследство, выплатами алиментов и компенсаций за услуги ЖКХ. Разобраться с юридическими тонкостями им помогали представители Государственного юридического бюро, регионального отделения Социального фонда России, фонда «Защитники Отечества», департамента занятости населения, Ассоциации юристов России, Нотариальной палаты Свердловской области.

Президент Нотариальной палаты Свердловской области, председатель Исполнительного комитета Свердловского регионального отделения Ассоциации юристов России **Ирина Перевалова** и советник президента – руководитель юридического отдела НПСО **Татьяна Ефимова** ответили на вопросы по оформлению наследственных прав, в том числе – наследованию денежных средств военнослужащего, нотариальному оформлению прав собственности на недвижимое имущество, восстановлению утраченных нотариальных документов. Интересовали граждан и льготы при обращении к нотариусам членов семей участников СВО.

Помогли нотариусы разбираться с проблемой нашего читателя из Нижнего Тагила Михаила Петровича, о которой он рассказал, позвонив в редакцию: «Несколько лет назад я получил в наследство от родственников участок с домом. Налоги за них платил регулярно. Но эта недвижимость находится далеко от моего места жительства, в Шалинском районе, я много лет туда не ездил, дом стоял пустой. А недавно выяснилось, что дома на участке уже нет, он сгорел, остатки строения разрушились. Я хочу продать земельный участок. Но, наверное, надо как-то решить вопрос с разрушенным домом?»

– Действительно, – отметила Ирина Перевалова, – сейчас земельный участок продать нельзя. Ведь на нем числится и зарегистрирован объект, которого уже нет. А как покупатель будет покупать то, чего нет? Нужно зафиксировать произошедшие изменения – вызвать кадастровых инженеров, которые составят акт обследования и подадут данные в «Росреестр» о



Нотариусы И.Д. Перевалова, Т.В. Ефимова

том, что этого объекта недвижимого имущества больше не существует, есть только земельный участок, на котором отсутствуют строения. Разрушенный объект снимут с учета и зарегистрируют право собственности на земельный участок уже без него. После этого участок можно будет выставить на продажу.

– Мы советуем с правовыми вопросами, особенно теми, которые связаны с оформлением завещания, наследственных прав, дарением недвижимого имущества, пожизненным содержанием с иждивением, брачным договором, разделом имущества между супругами, а также со сделками с недвижимостью обращаться напрямую к нотариусам, – подчеркнула президент Нотариальной палаты. – Приходите в любую нотариальную контору, ближайшую к вашему месту жительства. Они есть в каждом муниципалитете. Всего в Свердловской области работают 203 нотариуса, из них 87 – в Екатеринбурге.

Первичная консультация у нотариуса бесплатная, так что смело приходите на прием и задавайте свои вопросы. Специалисты помогут вам решить, как поступить дальше, – нужно совершать какое-либо нотариальное действие или нет.

На сайте Нотариальной палаты Свердловской области: prso66.ru содержится вся необходимая информация: перечень нотариусов с указанием населенных пунктов, где они работают, адресами, номерами телефонов, есть даже карта с размещением нотариальных контор.

Важное замечание добавила Татьяна Ефимова: «Для пожилых читателей, наверное, будет не лишним напомнить, что сейчас очень развито мошенничество. Не чистые на руку люди вводят в заблуждение пенсионеров, например, оформляя поддельные доверенности. Хочу подчеркнуть, что никакие доверенности по телефону не оформляются. Если вы не приглашали нотариуса на дом, он сам к вам не придет. Нотариус приходит по вызову только к больным гражданам, которые

самостоятельно не передвигаются. Если же человек обслуживает себя сам, к нему нотариус просто так, без вызова, не пойдет. Нужно очень внимательно относиться к подобным неожиданным визитам, ведь мошенники могут появиться у вас под любым предлогом».

Контакты

Штаб общественной поддержки «ЕР» находится по адресу: 620026, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 44А, бизнес-центр «Панорама», 1-й этаж

Режим работы: понедельник – пятница с 10 до 18 часов, перерыв с 13 до 14 часов.

Прием бесплатный по предварительной записи по телефону: **8 (912) 205-22-71.**

АНОНС

26 марта 2025 года по указанному адресу с 10 до 13 часов пройдет Всероссийский Единый день оказания бесплатной юридической помощи Ассоциации юристов России.

В мероприятии примут участие представители организаций – участников государственной и негосударственной систем бесплатной юридической помощи, органов государственной и муниципальной власти Свердловской области.

Специалисты проконсультируют граждан по вопросам гражданского, семейного, трудового, земельного, жилищного, социального законодательства, вопросам совершения нотариальных действий, регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним, исполнительного производства, защиты прав потребителей, иным правовым вопросам.

Бесплатная юридическая помощь будет оказываться всем обратившимся гражданам, вне зависимости от наличия льгот.

НАДО СНИМАТЬ СЕРИАЛЫ О ЛЮДЯХ ТРУДА!

НАКАНУНЕ ПРАЗДНИКА

Наталья Березнякова
фото rus.team, fnpr.org

О том, что Федерация профсоюзов Свердловской области и газета «Пенсионер» заключили соглашение об информационном сотрудничестве, наши постоянные читатели знают давно. Газете всегда интересно рассказывать о разных формах работы ветеранских организаций. В том числе – и о тех, которые при поддержке профсоюзов действуют на многих предприятиях и в организациях нашего региона.

Горчица с уральским характером



Наша очередная встреча с председателем Федерации профсоюзов Свердловской области А.Л. Ветлужских была посвящена приближающейся 107-й годовщине со дня возникновения профсоюзного движения на Урале, которая отмечается 1 февраля. «По традиции 1 Мая чествуют всех трудящихся. Но ведь нужно поблагодарить и тех, кто борется за права трудящихся, заботится об охране труда, разбирается в спорных, конфликтных ситуациях. Мы подняли архивы и выяснили, что в 1918 году в тогда еще Уральской области, которая объединяла будущие Свердловскую, Пермскую, Челябинскую и часть Тюменской, возникли первые профсоюзные организации. Так и родился наш профессиональный праздник», – говорит Андрей Леонидович.

Чем сегодня могут гордиться профсоюзные активисты? Почему сейчас уральские предприятия очень нуждаются в помощи своих ветеранов? Какие акции пройдут в честь 80-летия Победы? Об этом – в нашем разговоре.

Но начался он с забавного факта. Знаете ли вы, друзья, почему в советское время горчицу называли «профсоюзное масло»? Да потому, что в те годы в столовых всегда на столе стояла бесплатная горчица. В обед ее с удовольствием мазали на хлеб и ели такой бутерброд с супом. Так родилась идея зарегистрировать собственный бренд популярной приправы – «Профсоюзная».

– Мне говорят, мол, вариантов горчицы – не один десяток. Что тут регистрировать? – улыбается А.Л. Ветлужских. – Но мы решили, что наша приправа будет с «уральским характером» – яркая на вкус, ядреная, запоминающаяся. Обратились за помощью в создании рецепта к специалистам Уральского государствен-



ного экономического университета. Вариант с имбирем отвергли – явно не то! Профсоюзная горчица будет с хреном: треть хрена, две трети горчицы! Думаю, такой вкус каждый надолго запомнит. А после регистрации товарного знака мы сможем законно использовать его и на других товарах.

Где современная «Поднятая целина»?

Но, конечно, сейчас одна из главных задач областного профсоюзного движения – повышение престижа рабочих профессий среди молодежи. О том, что нужно прививать молодым людям уважение к человеку труда, не раз говорили и читатели «Пенсионера». Но куда сегодня чаще всего устраивается молодежь? Курьерами, охранниками, работниками торговли.

– На днях я был в Качканаре, встречался с работниками ГОКа, – говорит Андрей Леонидович. – Те, кто много лет отработал на комбинате, недоумевают: не хватает экскаваторщиков, а молодые парни стоят за кассой в супермаркете! Так ведь дело в том, что десятки лет никто не думал о том, чтобы создать соответствующий имидж профессии экскаваторщика. Будут говорить о самой технике, о том, что ковш, к примеру, величиной с человеческий рост, но только не о мужиках, которые такой машиной управляют. Хорошо, что сегодня и предприятия, и власть заинтересованы в том, чтобы придать таким профессиям ореол романтики, мужественности, стабильного дохода. Снимают множество российских сериалов, но где фильмы, подобные «Поднятой целине»? Чтобы они воспевали не страдания офисных работников, а повседневный героизм людей труда. Думаю, это серьезная государственная задача, особенно теперь, когда на производствах существует большой дефицит кадров. И хорошо, что над ее решением уже активно работают.

Бывший губернатор Ульяновской области Сергей Морозов, который сейчас является заместителем руководителя фракции «Единой России» в Государ-

ственной думе, инициирует создание общественного движения «Человек труда». Оно призвано повышать статус рабочего человека, престиж труда, привлекать внимание к нуждам, потребностям тружеников предприятий.

Профсоюзный «спецназ»

Говоря о защите прав, председатель областной федерации профсоюзов замечает, что порой такая защита требуется и самим профсоюзным активистам. «У работодателя – свои интересы, у работников – свои, и это нормально, – замечает А.Л. Ветлужских. – Но порой руководители предприятий считают, что они – полновластные хозяева на своей территории, и тогда начинаются гонения на неугодных работников. Но, если такой человек состоит в профсоюзной организации, за дело берется наш «спецназ».

Активисты федерации готовы помочь в спорных ситуациях по охране труда, правовым проблемам, привлекая для решения проблемы конкретного работника и прокуратуру, и трудовую инспекцию, и другие государственные органы.

Доказал свою эффективность проект «Профсоюзный адвокат». Суть его в том, чтобы не только помочь работнику доказать свою правоту в суде в споре с работодателем, но и взыскать с ответчика судебные издержки. Раньше, по сложившейся практике, если права работника защищал профсоюз, эти средства никто не возвращал.

– Поэтому мы создали фирму, через которую выдаём члену профсоюза ссуду, чтобы он оплатил услуги адвоката и прочие судебные издержки, – поясняет руководитель Федерации профсоюзов Свердловской области. – Если суд проигран, то же это профсоюзные деньги и наш риск. А если выигран, то судебные издержки, которые обязан выплатить ответчик, нам возвращаются. То есть для члена профсоюза, который через суд отстаивает свои права, услуги юриста практически бесплатны. Благодаря этому мы начали решать в судебном порядке не только трудовые вопросы, но и защищать пенсионные права работников.

Гордимся прошлым

Конечно, не осталась в стороне работа с ветеранами предприятий. Три года назад был создан Союз ветеранских организаций предприятий России, который возглавил А.Л. Ветлужских.

Ветераны – это и профориентация, и наставничество, и сохранение традиций предприятий, и патриотическое воспитание молодежи. А нынче – и опытный кадровый резерв, к которому обращаются практически все производства. Поэтому государство заинтересовано в том, чтобы собственники, руководители предприятий как-то поощряли своих ветеранов, давали им что-то еще, помимо пенсии.

– Вот подумайте, кто готов сегодня пойти в школу, чтобы с душой, с любовью рассказать ребятам о конкретном предприятии, о рабочей профессии? Только ветераны, которые отдали этому делу не один десяток лет. Такие встречи – лучшая форма профориентации, – говорит Андрей Леонидович. – А у кого молодой человек – новичок на производстве – может перенять все тонкости профессии? У наставника-ветерана. А сейчас, в условиях СВО, когда многие предприятия выполняют важные оборонные заказы, они прямо обращаются к «своим» пенсионерам: приходите, помогите! И в спорных ситуациях, когда дело касается всего коллектива, именно ветераны – в первых рядах тех, кто отстаивает общие права. Конкретный пример: на Богословском алюминиевом заводе планировали закрыть цех электролиза. Кто вместе с профсоюзом выходил на митинги, писал письма в защиту производства? Не молодежь, а именно бывшие работники, которым бояться нечего. Ветераны в подобных ситуациях всегда самые боевые. Профсоюзам ветераны сегодня нужны, работодателям нужны, государству – тоже. Но важно, чтобы и мы были нужны ветеранам, а для этого мы реализуем проекты поддержки через спорт, культуру, материальную помощь, оздоровление и так далее.

В связи с 80-летием Победы в Великой Отечественной войне ветеранские и профсоюзные организации большое внимание уделяют заводским музеям: обновляют, пополняют экспозиции, проводят параллели между той войной и специальной военной операцией.

– От Союза ветеранских организаций предприятий России мы подали заявку на грант в Президентский фонд культурных инициатив, чтобы собрать со всей страны директоров заводских музеев, представителей советов ветеранов и профкомов с видеопрезентациями и фильмами о своих экспозициях. На Урале практически все местные заводы, эвакуированные предприятия в годы войны работали на Победу, так что гордиться есть чем любому предприятию, – замечает А.Л. Ветлужских. – Хотим в сентябре – месяце, когда окончилась Вторая мировая война, провести такую встречу или в Санкт-Петербурге, в музее Путиловского завода, или в Москве, в Музее Победы. Но даже если такой грант не получим, встречу заводских музеев все равно проведем. Ведь, как известно, «из одного металла льют медаль за бой, медаль за труд...!»

Дежурный по номеру
Римма Врубель

И другая – «Учиться никогда не поздно». А так ли на самом деле? Вот как ответили на этот вопрос наши читатели.

ВЕРНА ЛИ ПОГОВОРКА «ВЕК ЖИВИ – ВЕК УЧИСЬ»?

Не пропадает интерес к жизни

Вера Николаевна из Первоуральска радостно сообщила: «В августе внуки подарили мне на 80-летие смартфон, до этого я всегда пользовалась кнопочными телефонами. Поначалу немного пугалась, а сейчас освоила все его функции: узнаю новости, играю, слушаю музыку. Очень довольна. Внуки говорят, что я удивила их».

«Я вожу машину, трактор, квадроцикл, а осенью 2024 года купил снегоуборочную машину, – рассказал ветеран труда из Пышминского района **Иван Иванович Менухов**. – Быстро освоил управление ею. Очень хорошо расчищает дорожки, убирает даже большие заносы».

«Мужу подарили на день рождения машинку для стрижки волос, и я стала домашним парикмахером. Быстро научилась пользоваться ею. Теперь он не тратит время и деньги на парикмахерскую», – похвасталась **Екатерина Семеновна Козлова** из Среднеуральска.

«А я учусь быть пенсионеркой, – заявила **Тамара Константиновна Воробьева** из Екатеринбурга. – В июле прошлого года вышла на заслуженный отдых. Пенсия небольшая, не хватало баллов, поэтому призадумалась, как прожить на нее. Осенью, когда овощи были относительно дешевые, несколько раз съездила на базу, купила картошки, лука, свеклы, морковки, капусты. Благо, есть, где хранить. Насолила целый бачок капусты. Выгода очевидна. А когда прихожу в магазин за некоторыми продуктами, с интересом рассматриваю растущие цены на овощи и хвалю себя, что вовремя обеспечила себя на всю зиму».

«Главное для меня сейчас – не забыть бы то, что умела и пока еще умею делать, – призналась 85-летняя **Екатерина Тимофеевна** из Ревды. – Всю жизнь любила вязать, но когда работала, на это не хватало времени. Зато сейчас его полно. Дочь держит овец, я пряжу шерсть и вяжу носки, шарфики, варежки и даже перчатки».

Этим же рукоделием продолжает заниматься и **Роза Аркадьевна** из Нижнего Тагила. Своих близких по-прежнему радует красивыми варежками и носками.

Уже в пенсионном возрасте **Сергей Леонидович Мелкозеров** из Верхней Туры приобрел навыки строительного дела. Его дом наконец-то подключили к газу, а это по нынешним временам – довольно дорогостоящее дело. Читателю пришлось даже взять солидный кредит. «Часть денег по госпрограмме газификации мне вернули, их потратил на приобретение котла и стройматериалов, – признался он. – Сам построил котельную и установил котел».

Надежда Валентиновна Бунько-



ва из села Четкарино Пышминского района компьютер давно освоила, а нынче на Новый год дочка сделала ей замечательный подарок: подключила к программе – голосовому помощнику «Алиса». Теперь каждое утро Надежда Валентиновна здоровается с ней, разговаривает на разные темы. Недавно, например, попросила прочитать молитву во здравие сваты, которая приболела. Вот так подписчица приобрела новую «подругу».

На восьмом десятке жительница Невьянска **Евгения Федоровна** стала художницей. Долго наблюдала за тем, как соседка вышивает бисером картины, и тоже решила попробовать. Первую работу делала по полотну Шишкина «Утро в сосновом лесу». Это занятие так увлекло ее, что сюжеты для других картин стала придумывать сама. Евгения Федоровна – садовод со стажем, любит выращивать цветы, их и переносит на холст.

Жительнице Тавды **Галине Прокопьевне** три года назад сын с невесткой подарили палки для скандинавской ходьбы, и она увлеклась этим видом активности. Правда, призналась, что ходит не каждый день, но раза 3-4 в неделю – обязательно. После таких прогулок и настроение поднимается, и аппетит появляется.

Людмила Борисовна Мамаева из Екатеринбурга в последнее время усиленно занимается, как она сказала, «тренировкой мозгов». Узнала, что в онлайн-магазине «Озон» можно приобрести сборники «Тренируйте свой мозг», и вот уже 2 года заказывает их. В каждом выпуске – по 60 заданий, несложные, но интересные. Например, раскрасить рисунок одновременно двумя руками. Летом заниматься этим некогда, а зимой – самое то.

Екатеринбурженке **Нине Николаевне** доставляет удовольствие заниматься благотворительностью. Раньше отвозила хорошие вещи в церковный пункт приема, а когда возникли проблемы с ногами, стала пользоваться телефоном: позвонит – люди приедут и заберут. А еще она – мастер конькобежного спорта и любит наблюдать в окно, как во дворе на корте катаются ребяташки. Свои беговые коньки она хранит до сих пор.

Вот это семья!

Активный образ жизни ведут супруги из Красноуфимска, ветераны журналистики **Виталий Андреевич Пономарев** и **Раиса Павловна Мезенцева**. Оба уже несколько лет на пенсии, но, как поется в известной песне, старость их дома не застанет: успевают и в саду поработать, и детям-внукам помочь, и общественной работой заняться. Виталий Андреевич всю жизнь дружит со спортом, возглавляет районную федерацию футбола. Организует соревнования и по другим видам спорта, летние и зимние спартакиады ветеранов. Недавно, к примеру, организовал соревнования по шашкам, в которых приняли участие ветераны Западного управленческого округа.

А **Раиса Павловна** два года назад увлеклась танцами и создала ансамбль «Позитив». Самодеятельные артисты разучивают все новые и новые танцы.

Даже стали победителями фестиваля «Осеннее очарование». «Кто же ставит вам танцы?» – поинтересовалась я.

– Нам помогает моя дочь Надежда Григорьевна Шушакова, – ответила Раиса Павловна. – Она с детства занималась танцами, а теперь, по сути, является художественным руководителем «Позитива».

Раиса Павловна, агроном по специальности, много лет назад написала первую заметку в районную газету и вскоре стала профессиональным журналистом. Освещает ход уборочных кампаний она и сейчас. А ее супруг ведет на сайте еженедельную страницу «Новости спорта от Виталия Пономарева».

Вот такая семья живет в Красноуфимске, подавая хороший пример землякам.

«А я, наоборот, разучился»

Так заявил житель Асбеста **Владимир Александрович Чащин**, наш постоянный и активный читатель. А разучился он ходить в больницу. И дело не в том, что в этом нет необходимости. Необходимость как раз есть. Но лечение в больнице не помогает. Вот он и решил помочь себе сам.

Недавно ему в руки попало старинное издание «Домашний лечебник», Владимир Александрович прочитал в

нем, как можно лечить больные ноги. Совет такой: надо взять стакан оливкового масла, всыпать в него ложку чистой поваренной соли, хорошо размешать и, когда соль полностью растворится, смазывать больные места. Сделал так – помогло, теперь советует другим. Конечно, всем, кто решит воспользоваться советом, нужно сначала проконсультироваться у своего врача.

«Мне только что позвонил

мошенник...»

Голос **Людмилы Борисовны Мамаевой** из поселка Исток в Октябрьском районе Екатеринбурга был взволнованным. «Я столкнулась с новым видом мошенничества, – заявила она. – Меня явно хотели развести на деньги. Раздался телефонный звонок, на экране высветились слова «Почта России». Звонивший сообщил, что на мое имя пришла посылка, правильно назвал дату моего рождения и номер телефона. Объяснил, что будто что-то случилось с квитанцией и посылку надо получить не в почтовом отделении, а

на складе. Я ответила, что ничего не заказывала, не жду никакой посылки. А он не унимается: «Если вы не получите, придется отправить обратно». Я отключилась и тут же позвонила внучке. Она предупредила, что если неизвестный снова позвонит и попросит оплатить ее, ни в коем случае не делать этого. Предупредите читателей, чтобы не попались на эту уловку».

Предупреждаем. И предупреждали не раз, но мошенники придумывают все новые способы обмана доверчивых людей, особенно пенсионеров. Надо быть начеку!

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило более **32** звонков

из Екатеринбурга, Первоуральска, Ревды, Камышлова, Режа, Новоуральска, Артемовского, Нижнего Тагила, Красноуфимска, Верхней Туры, Асбеста, Ирбита, Тавды, Среднеуральска, Пышминского, Белоярского и Нижнесергинского районов.

ПЕРВЫЙ

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

МАТЧ ТВ

08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 21.05, 21.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

Домашний

06.30, 06.25 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТВ Центр

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

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20, 00.15, 02.40
КОНЦЕРТ 12+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.05, 05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 М/Ф «НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ» 6+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

КУЛЬТУРА

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

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 2025 Г. 2 Ч 16+
08.00, 03.50, 04.30, 05.15 ОДНАЖДЫ В
РОССИИ 16+

4 КАНАЛ

06.00, 15.00, 23.00 Д/С «ТАЙНЫЕ
МЕХАНИЗМЫ ПРИРОДЫ» 12+
06.30, 15.30, 23.30 Д/С «ВМЕСТЕ ПО
РОССИИ» 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+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.30, 15.00, 18.00, 23.00 НОВОСТИ 16+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ
ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЬ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

КУЛЬТУРА

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

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+

5 канал

06.40 Х/Ф «ДЖОКЕР» 16+
07.25, 09.30Т/С «ДЖОКЕР-3» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+

ОТВ

10.00, 11.00 Т/С «СКОЛЬКО ЖИВЕТ
ЛЮБОВЬ» 16+
12.00 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 01.15, 04.25 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

ВТОРНИК, 4 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ

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

МАТЧ ТВ

08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 МАТЧ ПАРАД. ЛУЧШИЕ НОКАУТЫ
UFC 2024 Г 16+

Домашний

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

ТВ Центр

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

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.25, 02.40 КОНЦЕРТ 12+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.05, 05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 М/Ф «НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ» 6+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ
12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.20 Д/Ф «БАШНЯ» - ОБИТЕЛЬ
СИВИЛЬИ» 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 03.50, 04.35, 05.15 ОДНАЖДЫ В
РОССИИ 16+

4 КАНАЛ

06.00, 15.00, 23.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 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+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.30, 15.00, 18.00, 23.00 НОВОСТИ
16+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ
ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЬ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
16+

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.20 Д/Ф «БАШНЯ» - ОБИТЕЛЬ
СИВИЛЬИ» 16+

ЗВЕЗДА

05.15, 14.00, 17.05, 03.35 Т/С
«НАСТОЯЩИЕ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+

5 канал

06.40 Т/С «ДЖОКЕР-3» 16+
07.30, 09.30 Т/С «ДЖОКЕР-3» 16+
08.05 СТРАНА СОВЕТОВ 16+

ОТВ

10.00, 11.00 Т/С «СКОЛЬКО ЖИВЕТ
ЛЮБОВЬ» 16+

РЕН ТВ

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

ПЕРВЫЙ

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

МАТЧ ТВ

08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД 12+
08.30 МАТЧ БОЛЬШОГО СПОРТА 12+
09.00 12.00, 14.55, 17.00 НОВОСТИ

Домашний

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

ТВ Центр

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

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 12.20, 22.15, 02.40 КОНЦЕРТ
(КАТ1) 12+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.00 М/Ф «НУ, ПОГОДИ КАНИКУЛЫ» 6+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
ВЕСТИ

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.20 Д/Ф «БАШНЯ» 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 2025 Г. 2 Ч 16+
08.00, 03.50, 04.40, 05.15 ОДНАЖДЫ В
РОССИИ 16+

4 КАНАЛ

14.05, 22.00 Д/С «РОССИЯ ВНЕ ЗОНЫ
ДОСТУПА» 12+
06.00, 15.15, 23.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 23.30,
02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

ТВ3

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

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ
ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЬ» 16+

МАТЧ ТВ

08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00 12.00, 14.55, 17.00 НОВОСТИ

Домашний

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

ТВ Центр

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

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 01.05, 02.40 КОНЦЕРТ
(КАТ1) 12+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.05, 05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 М/Ф «НУ, ПОГОДИ КАНИКУЛЫ» 6+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
ВЕСТИ

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.20 Д/Ф «БАШНЯ» 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 2025 Г. 2 Ч 16+
08.00, 04.10, 05.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ
16+

4 КАНАЛ

14.05, 22.00 Д/С «РОССИЯ ВНЕ ЗОНЫ
ДОСТУПА» 12+
06.00, 15.00, 23.00 Д/С «РОССИЯ ВНЕ ЗОНЫ
ДОСТУПА» 12+

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 23.30,
02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

ТВ3

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

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ
ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЬ» 16+

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.20 Д/Ф «БАШНЯ» 16+

ЗВЕЗДА

05.15, 13.50, 17.05, 05.05 Т/С «ЗАХВАТ»
16+

5 канал

06.00 Т/С «БЫВШИЕ НЕ БЫВАЕТ»
16+

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 23.30,
02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

ПЕН ТВ

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

НОВОСТИ ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

А ВЫ ЗНАЛИ?

Елена Зинковская,
по сообщениям соцсети ВКонтакте

Психологи утверждают, что позитивная информация дает передышку от шквала тревожных историй и помогает сохранять более оптимистичный взгляд на жизнь. Следуя их советам, мы подготовили небольшую подборку, знакомство с которой, надеемся, добавит вам радости и хорошего настроения.

В Уральском НИИ ОММ появилась на свет тройня

Опытные специалисты Уральского научно-исследовательского института охраны материнства и младенчества Минздрава России помогли появиться на свет сразу двум девочкам и одному мальчику. Это первые тройняшки, родившиеся в учреждении здравоохранения в текущем году.

Для мамы новорожденных, 43-летней жительницы Асбеста, эти роды не стали первыми. В семье уже есть трое детей: одна девочка и два мальчика. Теперь количество сыновей и дочек у родителей сравнялось. Маленьким свердловчанам дали имена Ясения, Демьян и Дарина.

- Беременность протекала под постоянным наблюдением за состоянием здоровья матери и плодов, своевременно назначалось необходимое лечение. Как и рекомендовано при многоплодной беременности тройней, на сроке 35 недель произошло запланированное оперативное родоразрешение. Две девочки и мальчик родились с массой тела 1990, 2320 и 2190 граммов, – рассказал директор НИИ ОММ Юрий Семёнов.

Многодетная мама чувствует себя хорошо, новорожденные наблюдаются в палате адаптации и в ближайшее время будут переведены в палату «Мать и дитя».

В 2024 в учреждениях родовспоможения Свердловской области появились на свет 8 тройняшек.

Сорта семян уральской селекции – лучшие в стране



По данным мониторинга ФГБУ «Россельхозцентр», широкое распространение в нашей стране получил уральский сорт ярового ячменя «Памяти Чепелева»,

заявивший в 2024 году первое место по объему высеву: в Российской Федерации его высели более 79 тысяч тонн на площадях свыше 600 тысяч га.

В тройку самых востребованных сортов яровой пшеницы в нашей стране по итогам 2024 года вошел и уральский сорт пшеницы «Ирень». В прошедшем году аграрии высели свыше 106 тысяч тонн семян «Ирени» на площади более 1 млн га.

Оба сорта выведены в Красноуфимском селекционном центре – структурном подразделении Уральского федерального аграрного научно-исследовательского центра УрО РАН.

- Ячмень «Памяти Чепелева» и пшеница «Ирень» выращиваются в 58 регионах нашей страны. Это самый важный показатель не только научной стороны нашей работы, но и успешного внедрения наших разработок в производство, – пояснил директор УрФАНИЦ УрО РАН, доктор сельскохозяйственных наук, член-корреспондент Российской академии наук Никита Зезин. – Сорта уральской селекции ценятся за высокие показатели урожайности, устойчивость к болезням и полеганию, а также за адаптивность к климатическим условиям Урала, Поволжья и Центральной полосы России.

По мотивам «Белой башни»



Уральский заварочный чайник стал лучшим образцом аутентичного дизайна в РФ и победителем российской премии «Мастерский и массовый: русский дизайн». Цель конкурса – вдохновить дизайнеров на создание практичных массовых предметов.

Изделие с оригинальным творческим решением от лаборатории «Антихрупкость» входит в серию «Фрагменты», посвященную конструктивистским зданиям Екатеринбурга. В лимитированную коллекцию также вошли кружки, которые выпускает «Фарфор Сысерти». На этот раз автора Федора Колпакова вдохновил известный в Екатеринбурге памятник конструктивизма «Белая башня» – водонапорная башня, которая является одним из символов Уралмаша.

- Свердловский конструктивизм – это часть визуальной идентичности города и локальной идентичности горожан. Для меня работа с этой темой стала возможностью сделать шаг навстречу себе, чуть лучше понять себя. В работе над проектом я выбрал путь угрирования. Как художник-шаржист, искал запоминающиеся черты и пытался акцентировать внимание именно на них, – пояснил Федор Колпаков.

В конкурсе приняли участие более 100 работ со всей России. Помимо любимого

в Екатеринбурге конструктивизма участники создавали свои работы по мотивам традиционных ремесел, русских народных сказок, деревянного зодчества, картин Казимира Малевича, Василия Кандинского, Михаила Врубеля.

Буйство красок и запахов



Для тех, кто любит яркие краски лета и весны, совет: спешите на экскурсии в оранжерею Ботанического сада УрО РАН. Здесь в это время года цветут орхидеи!

Орхидеи как декоративные горшечные растения начали выращивать примерно 2 тысячи лет назад в Китае. Виды и сорта с утонченными ароматами ценились больше всего.

Первой культивируемой орхидеей считается Цимбидиум – самая «медовая» из всех. Ее называли Lap и одним из «четырёх благородных растений». Конфуций посвятил этому растению целую поэму. Он писал, что «познакомиться с хорошим человеком – всё равно, что провести день в комнате, наполненной ароматами Lap». Азиатские цимбидиумы Конфуций называл «королями благоуханных растений», «царями душистых цветов» – термином, который прошёл проверку временем и используется по сей день.

В природе представители рода Цимбидиум распространены от Северной Индии, через Китай и Японию, захватывая часть Малайзии и Филиппинских островов, и остров Борнео до Южной и частично Северной Австралии. Род содержит около 300 видов, 45 из которых произрастают только в Китае. Цветки этого растения в зависимости от сорта и вида отличаются размером и очень богатой цветовой гаммой: кремовые, желтые, желто-зеленые, розовые, коричневые, красные цвета и их оттенки. Период цветения цимбидиума длится от полутора до трех месяцев. Ванильные ароматы в запахе придают восхитительно ярким цветкам еще большую экзотичность.

Также в оранжерее Ботанического сада цветет и источает изумительный аромат символ Венесуэлы и Коста-Рики, королева среди орхидей – нежнейшая Каттлея. Она была привезена из Южной Америки в Европу в XIX веке и сразу стала всеобщей любимицей. В ее запахе можно уловить нотки ландыша или лилии, а расцветка – от белоснежной, светло-лиловой и бледно-розовой до солнечно-желтой, малиновой, зеленоватой, насыщенно-фиолетовой.

Так что спешите в Ботанический сад УрО РАН! Вас ждут увлекательные экскурсии. Здесь же можно приобрести растения.

Адрес:

г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 202а.

тел.: (343) 210-29-58,

в будни – с 8:30 до 17:30.

Приключения глухаря



С осени жители Заречного с интересом наблюдали за жизнью глухаря, который сперва обосновался возле Белоярской АЭС, а в январе птица перелетела в город. Сначала глухаря видели в «старом поселке», он переходил улицу Бажова, потом погостил в двух дачах – «Рябинка» и «Светлячок». Воспитатели рассказали, что, когда они вышли гулять с детьми, пернатый спокойно бродил по площадке, не обращая внимания на шум детей, важно шагая по белому снегу рядом с яркими качелями. Позже птицу заметили у Покровского храма, а потом возле здания бывшего автовокзала.

Защитники природы забеспокоились, что птица может пострадать, попадет под колеса автотранспорта. Поэтому после обращения егеря Белоярского общества охотников и рыболовов глухаря поймали и отвезли в центр реабилитации хищных птиц «Холзан». Вместе с ним в центр передали гостинцы – бруснику и орехи. Сейчас глухарь живёт в вольере, за ним присматривают орнитологи. Если его состояние будет удовлетворительным, питомца выпустят в лес.

Самый большой каток на Урале



На городском пруду Сысерти оборудовали огромный каток. Длина окружности – 3 километра. Но если вам и этого недостаточно, есть внешнее кольцо, его протяженность... 7 километров! Территория почищена от снега, первые любители покатаются на коньках уже выйдут на лёд.

Пусть лёд не самый ровный, зато виды вокруг – просто потрясающие, да и свежий воздух с уединением отлично всё компенсируют. Поэтому мы советуем и вам вооружиться коньками либо взять их напрокат, теплыми варежками и носками, и отправляться за новыми впечатлениями на бесплатный каток. Удобнее всего на него попасть с пляжа, ориентируясь на спортшколу: ул. Загородная, 1.

А для тех, кто любит послушать музыку и покатаются на ровном льду, есть платный каток рядом с центральным пляжем.

КОГДА МАНИТ ВЕТЕР СТРАНСТВИЙ

ФОТО НА КОМОДЕ

Елена Зинковская

Сегодня мы завершаем рассказ об участниках областного фотоконкурса, который проводил региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики и партнером которого выступала наша газета.

Одна из номинаций называлась «В гармонии с природой». Ее победителями по единодушному решению жюри стали Галина Николаевна Гневанова из Алапаевска и житель Пөлевского Сергей Анатольевич Тихонов.

«Горы меня манили всегда, – написала в пояснении к своему фото Галина Николаевна. – Но лишь в 60 лет я смогла покорить свою первую высоту – некогда священную гору Иремель. Потом был Горный Алтай. Горный воздух позволяет дышать полной грудью, восхождение на вершину держит мышцы в тонусе, а на самом пике открывается такая красота! Кажется, что можешь рукой дотянуться до облаков. Все это наполняет организм жизненной силой, снимает депрессию и

стресс, если таковые имеются. Именно в такие моменты хочется жить, творить, дарить свою любовь близким, друзьям и всем, кто в этом нуждается. Ведь тебя ждут новые непокоренные вершины!»

– Благодарим Галину Николаевну за этот прекрасный снимок! Конкурсная комиссия была сражена наповал, – сказала на вручении призов клинический психолог центра медпрофилактики Анна Ткач. – От него идет замечательная энергия. Хочется так же, как автор, подняться на вершину, расправить крылья... Глядя на эту фотографию, мы радуемся за Галину Николаевну и говорим: «И мы так сможем!»

«Путешествия – самая древняя страсть человека, – считает Сергей Анатольевич Тихонов. – Всё изменится, но останутся горы, бурные реки, озёра да топкие болота. А значит, будут и туристы из той самой породы, о которых говорят: «Им не страшен ни чёрт, ни леший!». Мы с другом часто ходим в походы, бывает, ночуем в лесу. Эта фотография сделана в один из таких походов в начале осени 2024 года. Такие путешествия по уральскому лесу и вдохновляют, и энергией заряжают, и лечат. Не зря в последнее время даже появился особый термин – экотерапия.



Лично я в лечебных свойствах природы убедился давно».

Все работы, представленные на конкурс «Фото на комод», были достойны наград. И главное, что все участники еще раз подтвердили, что сегодняшние пенсионеры не сидят у телевизора, а раскрывают в себе новые возможности,



продолжают радоваться жизни, невзирая на возраст и житейские проблемы. Увлеченные, активные, открытые всему новому, умеющие видеть красоту в самых простых вещах, они не представляют свою жизнь без путешествий, спорта, участия в общественных мероприятиях. Гериатры этому только рады. Ведь такой настрой становится лучшей профилактикой многих болезней.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ДРУЖНУЮ КОМАНДУ АВТОРОВ «ПЕНСИОНЕРА»!



Завершился очередной учебный семестр в нашей редакционной школе журналистики.

С одной стороны, чуточку жаль расставаться с командой, с которой мы за несколько месяцев сдружились, освоили немало интересных тем. С другой, окончание занятий для выпускников – это старт в увлекательное дело. Практически все, кто обучался в школе «Пенсионера», уже опубликовали свои заметки на страницах любимого издания.

На самом деле каждый, кто приходит на занятия, сам может многому научиться других. У каждого – огромный багаж знаний в своей профессии, интересные увлечения, о которых можно рассказать, богатый жизненный опыт, которым можно поделиться. Так что школа журналистики «Пенсионера» – проект, интересный обеим сторонам. Ученики осваивают азы творческой профессии, а как наставник совершенствуют профессиональные навыки в общении с людьми, которые способны дать мне массу новых сведений.

Отзывы тех, кто получил диплом об окончании нашей школы, вы сегодня прочтаете. Радует, что наши с вами впечатления от общения совпадают. Спасибо, друзья! Наш дружный творческий путь продолжается, ведь многие выпускники школы становятся постоянными авторами нашей газеты.

А если кто-то из читателей решит по-

следовать их примеру и тоже пройти курс журналистского мастерства, то весной приглашаем записываться на занятия!

Следите за информацией в газете.

Наталья Березнякова,
главный редактор «Пенсионера»

МНЕНИЯ

Любовь Федорова:

– Выйдя на пенсию, я немного растерялась. С одной стороны, у меня появилось много свободного времени, но с другой – нужно было найти какое-то занятие, которое не позволит погрязнуть в рутине домашних дел, поможет развиваться и будет приносить удовольствие.

Однажды, когда я заглянула в нашу районную библиотеку, мне на глаза попалось объявление о наборе на бесплатные курсы журналистики. «Вот то, что мне нужно!», – подумала я и, не раздумывая, записалась на курсы. И с нетерпением ждала начала обучения, мне очень хотелось приступить к освоению новой для меня профессии.

Занятия проводила главный редактор газеты «Пенсионер» Наталья Дмитриевна Березнякова. Мы познакомилась с разными жанрами газетных публикаций, узнали, как правильно выстраивать структуру текста, как работать с информацией. Кроме того, мы ознакомились с законодательством, на которое опираются средства массовой информации, узнали, что такое пресс-релизы, встретились с пресс-секретарём одного из надзорных органов, а также выяснили, как СМИ могут участвовать в избирательном процессе.

Но самое главное – мы приобрели бесценный опыт написания статей, заметок, репортажей! Почти всё, что мы написали, было опубликовано в «Пенсионере». Вы даже не представляете, какое это счастье – увидеть свою статью в настоящей газете!

После того как моя первая публикация увидела свет, я отсканировала её и отправила всем своим друзьям! Я радовалась,

как школьница, получившая пятерку на экзамене! Моя семья, мои друзья поддерживали меня в моих начинаниях.

Если и у вас есть желание писать, если вам есть, что сказать людям, идите на курсы и получайте новые знания, интересный опыт и положительные эмоции! Возможно, это станет вашим новым делом, ведь никогда не поздно учиться.

Наталья Дмитриевна, огромное спасибо за новые знания, доброту, внимание и, конечно, за искреннюю поддержку!

Николай Сергеев:

– Прошедший год по событиям был достаточно непростым и не во всём положительным. Но хочется отметить в нём одно замечательное событие – курсы журналистики, которые газета проводит с людьми старшего поколения – не только читающими газету «Пенсионер», но и желающими поделиться своими мыслями в письменной форме с другими людьми.

Со стороны редакции «Пенсионера» это неожиданный, смелый и интересный эксперимент: поработать с непрофессионалами. И то, что курсы, проведенные в конце 2024 года, не первые, говорит о том, что задумка правильная, верная. Её стоит продолжать и развивать.

Конечно, может быть, не сразу и не у каждого получилось стать Константином Симоновым или Мариэттой Шагинян. Но такие занятия, с одной стороны, дают возможность реально оценить свои способности и либо заниматься писательским творчеством, либо успокоиться и откататься от этого. С другой стороны – дают первый опыт и знания в журналистской деятельности. А увидеть своё творчество в печатном виде на страницах газеты – для кого-то просто фантастика!



Фото Юлии Симоновой

От всей души, Наталья Дмитриевна, благодарю вас и всех сотрудников редакции, поддержавших этот проект, уделявших время для его проведения. Желаю газете в наступившем году развития, процветания, сотрудникам – здоровья, и всем нам вместе – мирного неба над головой.

Любовь Кострова:

– Одно из качеств моей природы – постоянно вносить новизну в обыденную жизнь, что и привело меня в школу журналистики газеты «Пенсионер». Журналистика – это калейдоскоп событий, динамичный, насыщенный, познавательный, многогранный. Это – вотчина профессионалов слова, кем и является главный редактор газеты Наталья Дмитриевна Березнякова. О чём бы она ни говорила на занятиях, её слушаешь, не слыша, с всепоглощающим вниманием, её компетентное слово захватывает всецело. Так классно общаться со знатоком своего дела!

Курс стал для меня полезным опытом самовыражения, творческим наслаждением, пищей для ума. Призываю всех: пробуйте себя в разных сферах, пытайте свои таланты, разнообразьте свою жизнь. Творите и объявляйте о себе миру вместе с газетой «Пенсионер»!

«Я УМЕЮ НЕ ТОЛЬКО ЗАРАБАТЫВАТЬ, НО И ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ»

ОТКРОВЕННО

Марина Хакимова, «Моя семья»
Фото: cdn.gen.tv

Актрису Екатерину Волкову сделала знаменитой роль в комедийном телесериале «Воронины». Её героиня Вера, многолетняя мама большого и весёлого семейства, полюбились зрителям.

Параллельно с этим Екатерина активно снималась в других проектах, работала в театре и на телевидении. В программах «Форт Боярд», «Кто хочет стать миллионером?», «Танцы со звёздами» она удивляла талантом, выносливостью и интеллектом.

- Хотелось бы больше узнать о вашем детстве. Кем были ваши родители?

- Мой папа был дипломатом и работал в Таллинне, мама – домохозяйка. Мы жили в Эстонии, а также в Финляндии. Но, если честно, папиной работой я заинтересовалась, только когда стала старше. Я уехала из Таллинна в детстве, но до сих пор люблю туда возвращаться. Одна моя бабушка жила прямо в Старом городе, в самом центре Таллинна. Она работала учительницей, у неё всё было строго, как по расписанию. А вторая бабушка жила на самой окраине эстонской столицы, которая тогда считалась бандитским районом. Вот там я отдыхала, гуляла с собакой. В школу пошла в Финляндии, куда папа отправился по работе, а мы жили в дикопорпусе. Потом мы переехали в Москву.

- А почему вы стали актрисой?

- Всё просто – актёрство нравилось мне с раннего детства. Я любила забраться на стульчик, прочитать стих, спеть песню, никогда этого не стеснялась. Такое самовыражение уже тогда доставляло мне большое удовольствие. Мама, конечно, говорила с иронией: «Ну, актриса!» Моё увлечение никто не воспринимал как перспективное, папа всегда объяснял, что сначала надо получить серьёзное образование. Но я твёрдо решила поступать в театральный вуз. И стала актрисой, как мечтала в детстве.

- Вы учились в знаменитом театральном институте имени Щепкина. Что помогло вам туда поступить?

- У нас в школе был театральный класс, существовал свой театр и при администрации Западного округа Москвы, где мы жили. Мы, школьники, участвовали



в спектаклях, которые ставили к праздникам, выступали на Поклонной горе, на Тверской в День города, на других мероприятиях. Западный округ заключил договор с «Щепкой». Согласно ему, после окончания 11-го класса мы уже считались студентами подготовительного курса. Посещали институт шесть раз в неделю. Но экзаменационные прослушивания проходили на общих основаниях. Из нашего класса поступили не все, это действительно не просто при таком большом конкурсе. А после окончания института все разошлись на вольные хлеба, многие участвовали в хороших кинопроектах.

- Но ведь у вас есть ещё одно образование – финансовое. Для чего оно понадобилось?

- Это моё обещание папе. Он настаивал, чтобы у меня было «хорошее образование, а не танцы-шманцы». Я поступила в финансовую академию и честно её окончила. Наверное, поэтому умею деньги не только зарабатывать, но и тратить.

- Вы не раз называли себя трудоголиком. Откуда в вас эта черта характера?

- Я люблю свою работу и считаю, что должна ответственно ею заниматься. Вот и весь трудоголизм. Хотя однажды моя дочка Лиза сказала: «Господи, как же сделать так, чтобы ты перестала работать?» Это – напоминание мне о том, что детей надо чаще обнимать и постоянно говорить, как вы их любите.

- «Жена нужна мужу, чтобы успокаивать, когда он нервный, и нервировать, когда он спокойный. Карпусик, мне кажется, я справляюсь с этой миссией уже 14 лет на отлично» – написали вы на своей интернет-странице, обращаясь к супругу Андрею Кар-

пову. А если продолжить логическую цепочку, для чего муж нужен жене?

- На этот вопрос каждая жена и каждый муж должны найти ответ самостоятельно. Я дорожу отношениями с мужем и люблю его. В чём секрет крепкого брака – не знает никто. Думаю, это бесконечное взаимное уважение. Мои родители прожили вместе больше четырёх десятков лет. Иногда я смотрю на них и не понимаю, как такое возможно. Ведь я знаю их характеры. Но секрет в том, что они всегда друг за друга.

- Какая вы мама, как воспитываете дочь Лизу?

- Я считаю очень важным не давить на ребёнка, уметь слушать и понимать его. Мои родители были строгими. Папа хотел для меня серьёзного образования, мама наказывала за плохие оценки, не отпускала гулять. Думаю, такие методы воспитания уже устарели. Единственный способ, которым я могу иногда повоспитывать Лизу, – забрать у неё электронные устройства. Смартфоны и планшеты в руках подростков – действительно, большая проблема, и никто не понимает, как её решить. Впрочем, Лиза знает, чем себя занять. Например, она очень любит читать.

- Хочется поговорить и о ваших любимых псах.

- Я очень люблю животных, болит сердце за каждого «хвостика». Часть гонораров перевожу в приюты, помогаю им, для меня это действительно важно. Что касается питомцев, Бо – наш первенец. Собака породы акита-ину, которая давно живёт с нами. А Ру мы щенком нашли на улице, сразу было принято решение забрать его домой и окупать любовью. Но у нас есть ещё одна собака – Валя. Её мы взяли из приюта. Прежде чем там оказаться, она сильно пострадала от рук нелюдей, лишилась зрения. И хотя у каждого питомца – свой характер, они дружны, а мы стараемся дать им лучшую собачью жизнь.

- Недавно у вас в доме появилась ещё одна кошка. Теперь у вас их две?

- Обеих кошек мы взяли из приюта. Они, конечно, чувствуют себя полными хозяйками в доме. Такие королевские особы со сбалансированным характером и гордой походкой движутся по комнатам, лежат там, где хотят. Они наполняют дом особенной энергетикой, внушают доверие и спокойствие. Люблю лежать с ними на диване и нежиться.

- К сожалению, у многих сейчас

аллергия. Дайте совет, как, страдая аллергией, вам удаётся дружить с животными?

- У нас некоторое время жил кролик, которого мы очень любили всей семьёй. Завели по желанию Лизы, в итоге все к нему прикипели. Однако моя аллергия постоянно давала о себе знать! Я сидела на антигистаминных препаратах, убирала в клетке, соблюдала порядок и чистоту, прилагала максимальные усилия, чтобы кролик и моя аллергия «ужились» в одном доме. Но организм не обманешь. В какой-то момент ситуация так усугубилась, что, даже проходя мимо комнаты с питомцем, я начинала чихать, глаза слезились. Поэтому решили отдать малыша в семью друзей. Без слёз не обошлось, но я честно сделала все, что могла. Исходя из своего опыта, могу посоветовать слушать свой организм, оценивать состояние, соблюдать назначения врача и не усугублять ситуацию. Если ситуация очень тяжелая, лучше не заводить питомцев.

- У вас дома часто бывают гости. Как вы их встречаете?

- Мы всегда с большой любовью встречаем гостей. В доме сразу воцаряется дружеская атмосфера. Моя кухня тут же становится общей – готовим всей компанией со смехом, шутками, песнями. Обожаю такие посиделки, на которых по традиции после шашлыка и блюд на гриле готовим нашу «корону» – курузу из скороварки. Все мои друзья знают, что их ждёт в конце вечера!

- Создаётся впечатление, будто вы почти не отдыхаете. Но если всё-таки выйдёте свободное время, чем занимаетесь?

- У нас в семье есть традиция – улетать к морю на день рождения Лизы. Выбираем для этого тёплые края, ведь в Москве март – холодный месяц. В жизни я – трудоголик, но от отдохнуть активно мне не очень нравится. В отпуске люблю просто лежать, не вставать по будильнику, не суетиться. Мне нравится читать, лёжа на пляже, смотреть, как вся семья плавает. Прошлым летом мы летали в Турцию большой компанией: говорят, во взрослом возрасте это трудно осуществить, но у нас получилось. Было очень весело. Мы выбрали путёвку «всё включено», чтобы хорошо отдохнуть и ни о чём не думать. Лес я не особо люблю, там много насекомых. А вот пляж, на котором есть песок, где ласкает лёгкий приятный ветерок, мне очень нравится. Такой отдых меня заряжает силой на дальнейшее.

УЗНАЙТЕ, ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ УЛУЧШИТЬ СЛУХ И ЯСНОСТЬ УМА

Ученые считают, что улучшение слуха может повысить умственные способности – внимание, память, мышление, речь. Исследование, проведенное в институте Хопкинса, показало, что при налаживании слуха люди могут обновлять более 1 кубического сантиметра мозговой ткани в год. Особенно это положительно сказывается на зоны мозга отвечающие за обработку речи и звуков. Также улучшается функциональность средней и нижней височной извилин, что свидетельствует



об улучшении памяти. Кроме того, при восстановлении слуха происходит в норму и равнове-

сие. Люди перестают падать и получать серьезные травмы.

Можно ли вернуть слух и улучшить функциональность мозга даже в старшем возрасте?

По мнению ученых, это реально сделать. На протяжении жизни человеческий организм может восстанавливать клетки и создавать новые. Однако клетки ушного аппарата очень сложные и нежные, поэтому регенерируют не просто. Помочь запустить процесс восстановления может специальная формула. Она включает аллантоин, Д-пантенол, экстракт эвблигии

лекарственной и серебро коллоидное. На основе этой формулы ученые создали ушные капли «СенСолан».

Как капли «СенСолан» воздействуют на органы слуха?

Капли «СенСолан» способствуют нормализации кровообращения, стимуляции ушных нервов и отделов мозга, отвечающих за обработку звуков. Это помогает создать в организме благоприятные условия для восстановления волосковых клеток ушей и нейронов в мозгу, улучшения слуха и когнитивных способностей.

Кому могут быть рекомендованы капли «СенСолан»?

Людям с тугоухостью и другими возрастными нарушениями слуха, воспалительными заболеваниями ушей, проблемами со слухом после травм или воздействия громких звуков, а также при наличии когнитивных ухудшений, вызванных заболеваниями ушей. Капли могут помочь восстановить волосковые клетки и «нарастить» слуховую кору, что подарит не только острый слух, но и ясный ум и хорошую память.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корыбина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 29 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» ПОДАРОК «СЕНСОЛАН»

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

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ по телефону: **8-800-302-30-30**
2. НАЗОВИТЕ промокод акции **9844**
3. **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО** получите Ваш ПОДАРОК* – «СЕНСОЛАН»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!
Акционное предложение действует до 29 марта 2025 г.
ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
Доставка за счет производителя!

С днём рождения!

Яркою солнца, здоровья, тепла,
Мирного неба, любви и добра,
Ярких моментов, мечты, позитива,
Жизни прекрасной, безмерно
счастливой.

75 ЛЕТ

Тамара Ивановна БОГДАНОВА,
Байкаловский район

70 ЛЕТ

Галина Михайловна ГРЕБЕНЩИКОВА,

Пышминский район

Ирина Константиновна КРУТИКОВА,

Ирбит

Валентина Михайловна СОЛОДКОВА,
Пригородный район

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Людмила Ивановна АВЕЛИДИ,

Березовский

Алевтина Павловна БАЙГУЗИНА,

Екатеринбург

Рева Ардашировна КАДЫКЕЕВА,

Каменский район

Любовь Михайловна КАЗАНЦЕВА,

Алапаевск

Юрий Анатольевич КОКОРИН,

Ревда

Татьяна Геннадьевна КУЗЕВАНОВА,

Ирбит

Надежда Кондратьевна КУТЮКОВА,

Богдановичский район

Василий Иванович ЛАВРОВ,

Нижнесергинский район

Антонина Михайловна МОРОЗОВА,

Березовский

Зоя Николаевна ПЕРМЯКОВА,

Екатеринбург

Галина Николаевна ПОЛИНСКАЯ,

Новая Ляля

Нина Ефимовна РОМАНОВА,

Лесной,

Валентина Алексеевна РУЗАНОВА,

Талица

Нина Александровна ШОЛОХОВА,

Екатеринбург

Людмила Ивановна ЮЖАНИНА,

Североуральск

Поздравляем с 85-летием

Нину Григорьевну МИХЕЕВУ

Желаем чаще улыбаться,

По пустякам не огорчаться,

Не нервничать и не болеть

И об ушедшем не жалеть!

Н. И. Колпащиков,

Нижний Тагил

Поздравляем с 55-летием

Ларису Николаевну ЛЕВАШОВУ

Пусть будет теплотой согрет

Прекрасный юбилей.

И станет в 55 лет

Жизнь ярче и светлее!

Семья Пономаревых,

мама, сестры, братья,

с. Тюльгаш,

Нижнесергинский район

Поздравляем с 70-летием

Василию Музагитовну

МИНЛИАХМЕТОВУ

Радости, смеха, улыбок, веселья

В ваш замечательный день рождения,

Пусть никогда не приходит ненастье.

Ну а в глазах пусть читается счастье.

Родные,

с. Арамашка,

Режевской район

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатьева



Здоровый глаз

Катаракта

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

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.
Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

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

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

УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
только до 28 ФЕВРАЛЯ 2025 г.!

СКИДКА 20%
на хирургию катаракты!
ВСЕГО ЗА 21 000 р
(включая операцию и сам хрусталик)
Комплексная диагностика зрения
(по направлению или с подтвержденным диагнозом) и прием врача-офтальмолога
БЕСПЛАТНО

Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



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
- Мужчина, 69/170/80, веду ЗОЖ. Познакомлюсь с женщиной. Тел.: 8-922-291-14-23
- Познакомлюсь для дружбы и общения, возможно, с/о с мужчиной,

- от 68 лет. О себе: 75/160/60, живу в с/м. Тел.: 8-922-109-96-41
- Познакомлюсь с женщиной, 65-66 лет, нуждающейся в понимании и заботе и желающей остаток жизни прожить в тишине и покое в пгт, в 80 км от Екатеринбурга. Тел.: 8-908-906-91-31
- Надеюсь на встречу с достойным мужчиной, от 67 лет, для с/о, любви, заботе друг о друге, взаимного понимания, уважения. О себе: 72/155/69, позитивных взглядов на людей и жизнь. Живу в Екатеринбурге. Тел.: 8-909-017-81-90

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**
- Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391
- Приглашаем отдохнуть на территории заказника, среди берез, осен и елей, где спокойно гуляют косули, зайцы, кабаны и лоси, много грибов и ягод, а карасы сами просятся в уху. Здесь вам предложат зимой лыжи и снегоход, а летом – велосипед и квадроцикл, а для отдыха – отдельный домик. И все это при минимуме затрат. 8 (908) 928 79 13.
- Продам кислородный концентратор, новый, недорого. Тел.: 8-950-190-40-24
- Продам стир. машину-автомат «Дэу», электрочайник, кувшин-фильтр на 3 л. Тел.: 8-919-369-04-18
- Продам большую российскую энциклопедию, 32 т., красочное издание. 5 т. р. Тел.: 8-912-681-11-82
- Отдам шифоньер, 3-створчатый, с антресолями; кровать односпальную, деревянную, с матрасом, все в хор. сост. Тел.: 8-919-373-74-39
- Продам электропрядку, много ниток мулине, ткани по 3 м и более. Все новое, в упаковке; снегоборочник; плед из комплекта «Северный пейзаж», мягкий и теплый. Тел.: 8-908-919-95-07
- Куплю небольшой садовый участок близ Екатеринбурга. Тел.: 8-952-145-28-60
- Куплю капитальный гараж в городе. Тел.: 8-992-331-19-67
- Куплю золотой ус. Продам алоэ, каланхоэ; валенки, спортивную обувь; верхнюю зимнюю одежду; матрас ортопедический. Тел.: 8-982-622-68-04
- Продам зимнюю куртку на меху, р-р 52, в хор. сост.; шапку мужскую, натур., р-р 56, вязаные коврики, из новых ниток. Тел.: 8-343-258-64-19
- Очень дешево продаю новые, х/б, льняные простыни, 1,5x2,1 м, наволочки, 70x70 см, ковер п/шерстяной, 1,5x2 м. Тел.: 8-919-384-61-93
- Продам ручную вязальную машину «Нева-5», колесо-пряжу, нитки камвольного комбината на бабинах. Тел.: 8-904-176-31-69

Средства на развитие сельских территорий

ОФИЦИАЛЬНО

Глава региона Евгений Куйвашев на заседании правительства Свердловской области принял решение направить 170 миллионов рублей на развитие сельских территорий Среднего Урала.

Средства, выделенные из федерального и регионального бюджетов, будут направлены на строительство инженерной инфраструктуры, улучшение жилищных условий сельчан, благоустройство парков и скверов. В частности, почти 33 млн рублей будет направлено на строительство газопроводов в деревни Калиновка, Куянково и Средний Баяк Красноуральского района, село Белослудское и деревню Первомайскую Ирбитского района.

Эти меры направлены на улучшение качества жизни жителей малых населенных пунктов Свердловской области. Они реализуются в рамках государственной программы «Комплексное развитие сельских территорий».

В 2025 году будет реализовано 10 проектов благоустройства общественных пространств в селах Алапаевского и Ирбитского районов, муниципальных округов Богданович и Красноуральск, Артёмовского муниципального округа.

Также благодаря выделенным сред-



ствам социальные выплаты на приобретение или строительство жилья получат 50 уральских семей, проживающих в селах и деревнях. Более 60 миллионов рублей предусмотрено на строительство инженерной и транспортной инфраструктуры села Сажино Артинского муниципального округа. Там реализуется масштабный проект компактной жилищной застройки.

В Свердловской области госпрограмма «Комплексное развитие сельских территорий» реализуется с 2020 года. Уже построено 12 газопроводов общей протяженностью более 95 километров, улучшены жилищные условия 345 семей, благоустроено 26 общественных территорий. В посёлке Рефтинский проведён капитальный ремонт Центра культуры и искусств, в посёлке городского типа Пионерский Ирбитского района построен современный физкультурно-оздоровительный комплекс.

Департамент информационной политики Свердловской области

Только для пенсионеров

Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 МОДНО, 14.00 НОВОСТИ
09.05 ЛЮДИ ПРИГОВОРО 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ
12+

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ
ДЬВЯЛЫЕ СМЕРЬ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
13.25 ЧЕРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+

СУББОТА, 8 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+
09.00 УНИКУСЫ И УНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 И. МАТВИЧЕНКО. «КРУТО ТЫ ПОПАЛ...»
16+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+
09.00 ФОРМУЛА ЕДЫ 12+
09.25 ПЕТРО НА ОДНОГО 12+

НТВ

06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТЯ 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДУ, ПОЕДИМ! 16+
09.00 ЕДИМ ДОМА 0+
10.20 ГЛАВНАЯ ДОРОГА 16+

МАТЧ ТВ

08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 12.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05, 19.15, 23.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
12.05 НЕБЕСНАЯ ТРАГИЯ 0+
12.25, 20.00 ФУТБОЛ. ЕВРОКУБКИ.
ОБОСР 6+

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.20 Д/Ф «АШНА» 16+
08.15 Д/Ф «ВОЛОДА. УСАДЬБА
БРЯННИКОВЫХ» 16+

Домашний

06.30, 05.20 ПО ДЕЛАМ
НЕОСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.30 ДАВАЙ ЗАБЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.45 ТЕСТ НА ОТВЕТСТВО 16+
10.40, 23.25 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 2025 Г. 2 ЧА 16+
08.00, 19.00, 20.00, 04.05, 04.55, 06.15
ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30,
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00,
14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/С
«ИНТЕРНЬ» 16+

ЗВЕЗДА

06.45 Т/С «ЗАХАТ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ШОУ СВОИХ 12+
10.10 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
11.20, 13.25, 16.15, 17.05 Т/С «ЛИХИЙ
ДОН» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15, 11.50 Х/Ф «ДОМОХОЗЯИН» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ
12.35, 15.05 Х/Ф «УЛЬБА ЛИСА» 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
16.55 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.05 Т/С «ВЫСОКО НАД СТРАХОМ»
12+

4 КАНАЛ

06.00, 23.00 Д/С «ДЕРЕВНИ РОССИИ.
БЕРНОВО» 12+
06.30, 15.30, 23.30 Д/С «МАГИЯ ВКУСА»
12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 16.05, 00.00 Д/С «РОССИЯ ВНЕ
ЗОНЫ ДОСТУПА» 12+

5 канал

06.25, 06.50, 07.20, 07.45 Т/С
«ЛОХИШНИЕ» 12+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/С «ЗАКОН
ТАЙГИ» 16+

ТНВ

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

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30,
02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 20.30,
23.00, 02.30, 02.45, 04.00, 04.15
СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ РФ» 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.00 М/Ф «НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ» 6+

ТВ3

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

ПЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 1
6+

МАТЧ ТВ

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.
ONE FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
10.00, 12.10, 16.15 НОВОСТИ
10.05, 20.30, 00.10, 03.00 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ
16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.45 Х/Ф «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА
ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ»
0+

Домашний

06.30, 05.30 Д/Ф «ПРЕДСКАЗАНИЯ.
2025» 16+
07.00 Х/Ф «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-1» 16+
12.45 Х/Ф «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2» 16+
19.00 Х/Ф «ПОЛДЖЕМАЛ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 03.45, 04.35, 05.20,
06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ
16+

ЗВЕЗДА

04.55 Х/Ф «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ»
6+
06.10 Х/Ф «ЦАРЕВИЧ ПРОЩА»
6+

ТВ Центр

06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.00 Х/Ф «ХАМЕЛЕОН» 12+
09.05 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+
09.35 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+

4 КАНАЛ

06.00 Д/С «ТАЙНЫЕ МЕХАНИЗМЫ
ПРИРОДЫ» 12+
08.00, 20.00 НАВИГАТОР LIVE 12+
09.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

5 канал

06.25, 07.05, 08.00, 10.20, 11.15, 12.05,
13.00, 14.00, 14.50, 15.45, 16.45,
17.40, 18.35 Т/С «УСЛОВНЫЙ
МЕНТ-2» 16+

ТНВ

06.00 КОНЦЕРТ 12+
06.45 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+
07.00, 15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЕ
ПОДРАЗЛАВЛЕНИЯ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ
16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30 СОБЫТИЯ.
АКЦЕНТ 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.15, 10.00 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ
16+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 ВКУШНО 16+
08.30, 15.00, 18.00, 23.00 НОВОСТИ 16+

ПЕН ТВ

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

УГОЛОК ЖИВОЙ ПРИРОДЫ В ЦЕНТРЕ МЕГАПОЛИСА

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

Елена Зинковская
Фото из открытых источников

Нынешний 2025 год станет юбилейным для Екатеринбургского зоопарка. В сентябре он отметит 95-летие.

О новых экспозициях, реконструкции вольеров, благоустройстве территории, статистике посещаемости, а также о подготовке к празднованию 95-летия рассказала директор Екатеринбургского зоопарка Светлана Прилепина.

Обитатели и их опекуны

Главные действующие лица зоопарка – животные. У нас собрана уникальная коллекция, одна из лучших в России. В экспозиции представлено более 360 видов животных – 1200 особей. У нас есть слон – всего 5 зоопарков России имеют этих животных в своей коллекции, есть амурские тигры, дальневосточные леопарды, ягуары, львы, коллекция приматов содержит более 20 видов.

За прошлый год в зоопарке появилось 40 новых обитателей. Не могу не сказать о самце капибара, которого мы привезли по запросу горожан. Назвали его Капибарин. Вместе с ним мы переживаем первую зиму, взаимно учимся друг у друга, приспосабливаемся, привыкаем. Стараемся учитывать все: температуру воды и воздуха, влажность. А параллельно ведем активный поиск самки для нашего Капибарина, чтобы ему было веселее.

Летом в Екатеринбург приехали пара молодых бинтуронгов, арктический и красные волки (краснокишечные животные), пара императорских тамаринов, японские макаки, желтый мангуст, толстохвостые галаго, пара нухов, группа обыкновенных белок. У нас были речные выдры, а скоро в экспозицию выведем нососелов – безкоготных азиатских выдр. Наблюдать за ними очень любопытно, это очень подвижные, активные зверьки. Завершаются карантинные мероприятия еще у двух пар чрезвычайно интересных животных – древесных дикобразов и опоссумов. Скоро посетители смогут увидеть и их. Подолгу задерживаются гости зоопарка возле вольеров с красавцами фламинго, страусом эму, фазанами, полярной совой.

Содержать белых медведей могут позволить себе только 19 зоопарков России. Екатеринбургский входит в это число. В декабре 2024 года у нас появился белый медведь Вилюя. В прошлом году, 4 декабря, ему исполнился год. Растет он не по дням, а по часам, постепенно осваивается на новом месте, и все его любят – и сотрудники, и гости.

Успешным 2024 год был и по приплоду, у нас появились 22 особи. В зоопарке родились детеныши у ленивцев, восточных колобусов, краснорукх тамаринов, кенгуру Бенетта, лемурув. Дважды нам принесли потомство обезьянки игрунки жемфруа. Впервые вывели птенцов филины. Дали потомство и такие мелкие виды, как австралийские пятнистые квакши, древолазы, радужные удавы, тонкохвостые полозы. Что называется, «всякой твари – по паре».

У нашего зоопарка есть замечатель-

ные друзья – 54 крупные компании, которые взяли под свою опеку животных, помогая нам заботиться о них. Хочу назвать особенно преданных. Всех белых медведей России, в том числе – и нашего Вилюя, опекает нефтяная компания «Роснефть». Много лет «Уральские авиалинии» опекают амурских тигров, предприятие «Керамир» – слона, баскетбольный клуб «УГМК» – лисиц. Активно участвуют в социальных проектах зоопарка «УБРиР» и «Сима-Лэнд».

Вольеры с зеркалами и теплыми полами

Самое главное условие работы зоопарка – чтобы животные были благополучны. А для этого необходимо создавать комфортные условия проживания, соответствующие новым стандартам.



В прошлом году удалось осуществить очень серьезный проект – ремонт летних вольеров обезьян. Значительную финансовую поддержку в этом оказали городская администрация Екатеринбурга и «Альфа-банк». Мы привлекли и свои средства.

Сейчас условия содержания обезьян максимально приближены к природным. Мы подняли высоту вольеров, оборудовали водопады, водоемы, автоматические поилки и кормушки, теплые полы. Теперь у обезьян есть возможность погреться в холодное уральское лето. Они, конечно, этому очень рады и с удовольствием освоили новую территорию.

Также мы заново оборудовали водоемы с использованием декораций из полимербетона в вольере для ягуаров и сервала. Появились дополнительные конструкции в вольере волков, стеклянное ограждение для песцов и для белок. Толстохвостые и сенегальские галаго ведут ночной образ жизни. Чтобы посетители могли наблюдать их в течение дня, мы поменяли для них местами день и ночь, разработав специальную экспозицию «Ночной мир». Разработан дизайн и обустроены вольеры для капибары. А стены вольеров фламинго теперь снабжены зеркалами. Ведь эти красивые птицы, как и многие другие, очень любят стоять перед зеркалом.

Основательно мы подготовили к приезду нашего главного «ребенка» – мишки Вилюя, встречали его, как



года. Планируем омолодить эту экспозицию. И, чтобы подготовиться к приезду молодых мишек, собираемся капитально отремонтировать их жилище.

Отдыхать интересно и комфортно

За минувший год в зоопарке проведено не менее 80 праздничных мероприятий, более 400 экскурсий, 500 лекций и занятий. Если раньше у нас была предельная цифра посещения за лето 10 тысяч человек, то сейчас только в День города в зоопарке побывало 12 тысяч гостей. В «День тыквы» количество посетителей увеличилось в 5 раз по сравнению с прошлым годом. Горожане активно отозвались на нашу просьбу и принесли столько тыквы, что ее хватало всем животным. Ни одна тыква не пропала!

В канун Дня пожилых людей мы вновь проводили социальную акцию – открывали зоопарк для бесплатного посещения гостям элегантного возраста. В 2023 году, когда проводили ее впервые, даже несмотря на дождливую погоду, посетителей пришло очень много. Поэтому в 2024 году для пожилых людей мы организовали целую неделю бесплатного посещения. И пенсионеры показали пример того, как надо ходить в зоопарк. Они очень внимательно рассматривали животных, тщательно изучали сопроводительную информацию, по максимуму использовали все экскурсии и кинолекторий. За 5 дней у нас побывало более 7600 пожилых гостей. На каждой бесплатной экскурсии собралось по 100 человек.

Мы постоянно работаем над тем, чтобы в зоопарке было комфортно посетителям. Обновлено более 600 кв. метров пешеходных зон, организованы новые цветники, новая интерактивная фотозона, зеленые уголки отдыха. В новогодние праздники настроение поднимали живая ель, яркое оформление, подсветка, ледовые фигуры, лабиринт вокруг елки. Неслучайно в зимние каникулы мы перевыполнили план более чем на 200 процентов! А всего в 2024 году Екатеринбургский зоопарк посетили свыше 701 тысячи человек. Это говорит о том, что у нас – и животные интересные, и отдыхать комфортно. Приходите и убедитесь в этом сами.

Готовимся к юбилею

В год 95-летия Екатеринбургского зоопарка мы ставим перед собой очень амбициозные задачи, чтобы достойно встретить эту дату. Основные юбилейные мероприятия пройдут 16-21 сентября: и международная научно-практическая конференция «Зоопарки в большом городе», и большая праздничная программа для гостей «Лучший день в кругу семьи».

Мы намерены завершить ремонт высоких легких вольеров для хищных птиц, так как сетка рабица в них установлена еще с советских времен. Сейчас меняем ее на современную зверовую решетку. Это улучшит внешний вид вольера и позволит посетителям лучше наблюдать за птицами. У нас поредел состав бурых медведей: одному из проживающих в зоопарке сейчас 31 год, другому – 33

СОХРАНЯЕМ ЗДОРОВЬЕ КОЖИ ЗИМОЙ

НА ЗАМЕТКУ

cgon.rospotrebнадzor.ru

Зима – сложное время для самого большого органа нашего тела – кожи. Три долгих зимних месяца кожа подвергается травмирующему воздействию холода, ветра, низкой влажности. Сохранить здоровье кожи помогут эти рекомендации.

Короткие водные процедуры. Полежать в горячей ванне кажется отличной идеей, однако для кожи это не очень хорошо. Горячая вода разрушает защитный липидный слой кожи, продолжительные водные процедуры с использованием горячей воды снижают естественную влажность и иссушают кожу.

Используйте тёплую воду и сократите время, проводимое в ванне или душе: 10-15 минут достаточно. Используйте увлажняющий гель для душа или аналогичное мыло. После водных процедур аккуратно промокните кожу полотенцем, избегая агрессивного растирания.

Регулярное увлажнение. Нанесение на кожу увлажняющих средств – эффективный способ в борьбе с её сухостью. Это особенно актуально для зрелой кожи, которая и так страдает от недостатка влаги. Увлажняющие средства создают на поверхности кожи защитный барьер, задерживающий влагу. Выбирайте средства с содержанием следующих компонентов: линолевая кислота, керамида, глицерин, они предотвращают потерю влаги при низких температурах.

Уделите внимание губам, их нежная кожа особенно подвержена обезвоживанию и растрескиванию. Используйте бальзам для губ с содержанием ланолина и производных витамина А (ретинола).

Кожа открытых участков тела – лица и рук – наиболее подвержена травмирующему воздействию холода и требует дополнительной защиты. В коже рук расположено меньше сальных желёз, её жирность и влажность в норме значительно меньше, чем у других участков тела. Используйте соответствующий крем перед выходом на улицу. Всегда надевайте перчатки или варежки, это защитит кожу рук от холодного ветра.

Борьба с сухим воздухом. Увлажнение воздуха 30-40% идеально подходит для удержания влаги в коже и предотвращения иссушающего воздействия

центрального отопления. Используйте увлажнители воздуха в помещениях, где проводите больше всего времени. Можно, к примеру, периодически класть на батарею влажное полотенце.

Прохладный воздух. Высокая температура воздуха в помещениях провоцирует расширение поверхностных капилляров кожи, что может стимулировать зуд.

Прохладный воздух более комфортен для кожи, поэтому регулярно проветривайте комнаты.

Увлажнение изнутри. Сухость кожи может быть связана с общей обезвоженностью организма. Соблюдение питьевого режима поддержит оптимальную влажность кожи. Пейте на протяжении дня простую чистую воду или травяные чаи. Ограничьте употребление подслащённых напитков.

ИТОГИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ В 2024 ГОДУ

ОФИЦИАЛЬНО

По данным медицинских организаций Свердловской области, диспансеризацию и профосмотры в минувшем году прошли более 1,6 миллиона человек. В числе лидеров, выполнивших плановые показатели более чем на 100%, оказались медучреждения Красноуфимска, Полевского, Режа, Верхней Туры, ЗАТО Свободный, Серова, Верхотурья, Карпинска, Бисерти, Нижнего Тагила.

Свердловская область ежегодно наращивает объёмы диспансеризации и других профилактических мероприятий. В 2020 году медицинские работники обследовали 590 тысяч свердловчан, а по итогам 2024 года этот показатель пре-

высил 1,6 миллиона человек. По итогам профилактических мероприятий около 815 тысяч свердловчан были поставлены на диспансерное наблюдение, более 13 тысяч человек направлены для получения высокотехнологичной медпомощи, более 102 тысяч уральцев получили направление на санаторно-курортное лечение.

За прошедшие годы изменилась структура тех, кто стабильно уделяет внимание своему здоровью. Если ранее основной процент составляли жители пенсионного возраста, то сегодня более 60% обследованных – представители трудоспособного населения от 18 до 64 лет. Такому успеху способствует реализация регионального проекта «Добро на предприятии».

«Диспансеризация организованных

коллективов позволила нашей больнице выполнить план по проведению профосмотров. Бригады медиков выезжают и в сёла, где местные жители стараются не упустить возможность пройти диспансеризацию, ведь часто у них нет возможности или времени выехать в районную больницу», – отметил главврач Режевской центральной районной больницы Жан Солдатов.

В 2024 году у свердловчан, прошедших диспансеризацию, было выявлено почти 1,2 млн случаев различных заболеваний, из них более 126,5 тысячи диагностированы впервые. Наибольшее число впервые выявленных патологий традиционно приходится на заболевания системы кровообращения, из которых почти 83% составляют болезни,

характеризующиеся повышенным кровяным давлением. На 2-м и 3-м месте – болезни органов пищеварения и сахарный диабет. Каждый четвёртый уралец, прошедший диспансеризацию, имеет повышенный холестерин. Каждый пятый житель региона во время осмотра впервые узнал о повышенном артериальном давлении. Каждый седьмой свердловчанин страдает ожирением.

Медики напоминают, что любые заболевания, обнаруженные на ранней стадии, гораздо легче лечить без последующих осложнений. Поэтому важно, чтобы жители Свердловской области не забывали своевременно проходить диспансеризацию.

Департамент информполитики

МИФЫ О ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТАХ

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

rospotrebнадzor.ru

В марте 1930 года на прилавках магазинов появились первые замороженные продукты – фрукты и ягоды, шпинат, мясо, рыба. Они были заморожены по технологии шоковой заморозки. Её придумал американец Кларенс Бердсай.

Во время совместной рыбалки с эскимосами он обратил внимание на то, что часть своего улова они быстро замораживали на ледяном ветру. При таком способе заморозки рыба после приготовления оставалась такой же вкусной, как и свежая. Вернувшись в Нью-Йорк, Бердсай начал экспериментировать с замораживанием продуктов. Он выяснил, что главное в производстве замороженных продуктов – скорость заморозки. При медленной заморозке в продуктах образуются крупные кристаллы льда, которые разрывают оболочки клеток, сок вытекает в межклеточное пространство, продукты портятся. Шоковая заморозка сохраняет клеточную структуру и потребительские свойства продуктов.

Обычно мы отдаем предпочтение свежим овощам, фруктам и ягодам. Кажется, что эти продукты в замороженном виде содержат меньше полезных микроэлементов. Но так ли это?

Миф 1. Заморозка делает овощи и фрукты водянистыми и невкусными.

Такой результат может быть, если замораживать фрукты, овощи или ягоды в обычной морозильной камере, постепенно. Часто так делают некоторые дачники и работники магазинов, спасая от порчи нереализованные фрукты и овощи. Либо при неправильном хранении замороженных продуктов их качество портится при размораживании и повторном замораживании. При шоковой заморозке (35-40 градусов мороза) низкие температуры не дают воде, содержащейся в овощах, фруктах и ягодах превратиться в крупные кристаллы льда. Но некоторые овощи, ягоды и фрукты плохо переносят шоковую заморозку. К ним относятся огурцы, кабачки, редис и салат, то есть те овощи и фрукты, в которых много воды. Замороженные овощи не нужно заранее размораживать перед готовкой.

Миф 2. Свежие овощи и фрукты всегда полезнее замороженных.

Такое утверждение было убедительным 20-30 лет назад. В то время фрукты и овощи были исключительно сезонными. Сегодня любые «заморские» плоды есть на прилавках наших магазинов в течение всего года. Но какое количество полезных веществ будет содержаться в них – большой вопрос. А вот плоды для замораживания собираются в сезон, на

пике их естественной спелости, когда концентрация витаминов в них максимальная. При замораживании в них сохраняется большая часть питательных веществ.

Миф 3. Заморозка «убивает» все витамины.

Витамины – действительно, нестойкие вещества. Их количество максимально только в зрелых плодах и сразу после сбора. Витамин С начинает распадаться уже через три-четыре часа после того, как продукт покинул грядку. При быстрой заморозке его потери минимальны. Быстрая заморозка позволяет сохранить витамины и микроэлементы, которые разрушаются в свежих овощах и фруктах за время их долгой транспортировки и хранения. В замороженных овощах больше витамина Е, а также кальция, магния, цинка, меди, железа и клетчатки по сравнению со свежими. Однако фолиевая кислота (витамин В9), которой много в овощах, заморозку переносит плохо. Конечно, слишком долгое хранение замороженных продуктов приводит к разрушению витаминов.

Миф 4. В замороженные фрукты и овощи добавляют консерванты.

Холод – лучший из консервантов. Доставленные для быстрой заморозки плоды моют, сушат, бланшируют и помещают в морозильную камеру, температура в которой опускается за считанные



секунды до минус 35-40 градусов. Больше ничего не требуется, чтобы получить замороженный продукт.

Миф №5. Срок хранения замороженных фруктов и овощей бесконечен.

Это заблуждение. При температуре минус 18 градусов замороженные овощи, фрукты и ягоды хранятся до 1 года. После этого срока их лучше не использовать.

Если замороженные овощи или ягоды хранятся у двери морозилки, то каждое открытие-закрытие двери будет создавать колебание температуры. Это может спровоцировать образование ледяных кристаллов, которые повреждают клеточные мембраны, полезных веществ в продукте становится меньше. Запасы замороженных овощей и фруктов рекомендуется убирать к задней стенке морозильной камеры, если вы не планируете их использовать в ближайшую неделю.

КАК СОЗДАТЬ ЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАССАДЫ

ПАМЯТКА САДОВОДАМ

www.botanichka.ru

Не за горами очередной дачный сезон. И, естественно, какой же старт нового сезона без рассады – основы будущего урожая? Но какие условия можно считать оптимальными для выращивания рассады из семян?

С чего начинается посев семян? На первом этапе – сортировки посевного материала. Необходимо убрать семена повреждённые, неестественной окраски, нетипичной формы или размера. Из них не получится здоровых растений, не стоит тратить силы на нежизнеспособные семена.

Затем посевной материал подготавливают: обрабатывают стимуляторами и фунгицидами; подвергают воздействию тепла или холода; замачивают или скарифицируют, механически разрушая плотную оболочку.

Часто эти приёмы проводятся одновременно. Например, семена некоторых растений замачивают в холоде или высевают сразу после обработки какими-то препаратами. Термообработка и замачивание преследуют общую цель – стимулируют пробуждение зародышей. Ведь выращивание рассады из семян туговсхожих культур без дополнительной стимуляции занимает много времени.

Фунгицидные обработки проводятся для уничтожения патогенных микроорганизмов. В семенах растений хорошо сохраняются возбудители многих болезней – антракноза, фузариоза, фитотрофоза, гнилей, пятнистостей и других. Развитие патогена может начаться и на домашней рассаде, и на взрослых растениях на грядке. Обработка препаратами помогает снизить такой риск.

Ещё один тип средств, используемых для обработок семян, – стимуляторы на

базе химических веществ или натуральных компонентов. Содержащиеся в них соединения активируют механизм прорастания. Такое средство существенно улучшает всхожесть семян, эффективно подавляет многие патогены и активирует ростовые процессы семян. После замачивания на 6-12 часов в стимуляторе – в зависимости от культуры – семена можно сразу высаживать в грунт.

Правильный состав почвенной смеси. Грунт для рассады нужно выбирать очень тщательно. Всходы в первое время чрезвычайно уязвимы, а некачественный субстрат может погубить сортовые растения.

Для рассады нельзя использовать грунты очень тяжёлые, плотные, с плохой газовой проницаемостью; слишком легко или, наоборот, плохо отдающие воду; содержащие возбудителей болезней или вредителей; обладающие повышенной кислотностью. Плотный субстрат не даёт развиваться корневой системе, быстро сохнущий или заболочивающийся не поддерживает нормальный режим влажности, кислый препятствует усвоению питательных веществ, а болезни и вредители могут сразу погубить посевы.

В состав грунтовых смесей под рассаду обычно входят торф, песок и дерновая земля. Только если торф кислый, нужно нейтрализовать его доломитовой мукой или чистой древесной золой.

Соблюдение сроков посева семян. Есть такое понятие – готовность рассады. Это означает, что к моменту пересадки молодые растения сформировались, окрепли и способны противостоять неблагоприятным условиям внешней среды. Огурцы высаживают с 2-4 настоящими листьями, томаты – с 8-9. Огурцу надо для этого всего 25-30 дней, а томатам поздних сортов для нормального формирования потребуются 1,5-2 месяца.

Посевы культур проводят не одновременно, а отталкиваясь от сроков их развития на подоконнике и температурных условий на грядке к моменту пересадки. Опоздал с посевом – не получил хорошего урожая, поторопился – рассада переросла, а это проблемы с транспортировкой, пересадкой и адаптацией.

Технология посева. Размышляя, как посеять семена, учитывайте особенности культур. У некоторых рассада не переносит домашней пересадки с открытыми корнями и пикировки – травмируется, болеет и даже погибает. К таким неженкам относятся огурцы, арбузы, дыни, кабачки, тыквы, баклажаны, базилик.

Для этих культур нужно предусмотреть отдельные «домики» – горшочки, стаканчики – под каждое семечко. Иногда их сеют по 2-3 штуки в одну ёмкость, а потом прищипывают самые слабые сеянцы.

Другой нюанс – оставлять между семечками в общих контейнерах какое-то расстояние, даже если вы потом будете прореживать всходы. Конкуренция между растениями за свет начнётся сразу же, как только появятся ростки. Они будут сильно вытягиваться и мешать друг другу.

Никогда глубоко не заделывайте семена в грунт, тем более, очень мелкие. Всхожесть при таком посеве резко падает, первых ростков приходится ждать слишком долго. Для большинства культур глубина заделки семян составляет не более 0,5-1 см, а мелкие семена достаточно лишь присыпать сверху грунтом на пару миллиметров.

Досвечивание рассады. Нехватка света в нашем климате – одна из основных проблем при выращивании рассады. Дефицит освещения влечёт за собой вытягивание, замедленное развитие и неестественную окраску сеянцев. Для растений с длительным циклом развития

в домашних условиях – перцы, баклажаны и прочие – придётся установить фитолампы. Светильники для растений должны располагаться на расстоянии 25-30 см от листьев, строго над кустами. Зимой фитолампы необходимо включать на 3-4 часа утром и вечером, а общая продолжительность освещения, вместе с естественным, должна составлять не менее 12 часов.

Температурный режим выращивания. Одной из ошибок при выращивании рассады является создание ей «тепличных» условий с повышенной температурой. Между тем квартиры с сухим воздухом и температурой выше 25 градусов – стресс для большинства сеянцев. Высокая температура – одна из основных причин вытягивания и истончения рассады капусты.

Оптимальные значения температуры для некоторых культур таковы: томаты – 18-22 градусов; огурцы, кабачки, патиссоны – 20-22; капуста – 14-18; арбузы, дыни – 22-25; сельдерей, порей – 16-20.

Лишь перцам и баклажанам нравятся высокие температуры – около 25-28 градусов. Если освещение недостаточное (устойчивая пасмурная погода, отсутствие фитолампы), то температуру желательно понижать на 2-4 градуса.

Правильный режим полива. Чем моложе рассада, тем требовательнее она к влажности. Растения ещё не способны запасать достаточно влаги, чтобы пережить засуху, но быстро её испаряют. А без воды рост сеянцев приостанавливается, так как нарушаются все обменные процессы в тканях. Поэтому грунт всегда должен быть немного сырым, но не залитым.

С момента появления всходов и до формирования пары настоящих листьев удобно увлажнять растения с помощью пульверизаторов. Чем старше становится рассада, тем продолжительнее должны быть перерывы между поливами. Это повышает иммунитет растений и стимулирует наращивание корневой системы.

СЫРЫ: КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ

РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕКОМЕНДУЕТ

здоровое-питание.рф

Сыров в магазинах огромное количество. Порой потребителю сложно сделать правильный выбор. На что нужно обратить внимание при приобретении продукта?

Сыр – продукт, произведенный из молока с использованием специальных заквасок, термостойким способом с последующим отделением сырной массы от сыворотки, ее формованием, прессованием, посолкой, созреванием.

Приобретая сыр в магазине, необходимо внимательно изучить состав продукта на этикетке. Предпочтительнее выбирать сыр в фабричной упаковке, на ней всегда можно найти состав продукта и срок, до которого его нужно употребить. Фабричная упаковка гарантирует отсутствие посторонних бактерий.

Чтобы приготовить 1 кг натурального сыра, необходимо около 11 литров молока. Натуральный сыр после изготовления не сразу поступает в продажу. Ему необходимо время для созревания – не менее 30-60 дней.

Натуральный сыр содержит большое количество легкоусвояемого белка, витаминов А, Е, Д, С, группы В, РР, а также полезные элементы: железо, калий, кальций, магний, медь, марганец, натрий, фосфор, цинк.



Натуральный сыр – недешевый продукт. Покупая дешевый сыр, вы рискуете приобрести сырный продукт.

Как понять, что сыр хорошего качества? На разрезе сыр должен иметь ровный рисунок, состоящий из глазков различной формы в зависимости от сорта. Не должно быть трещин, неровностей. Корка ровная, тонкая, без повреждений, покрытая полимерной пленкой. Толстоватый подкорковый слой не допускается.

Аромат сырный, сладковато-пряный либо слегка кислотный. Ни в коем случае не прогорклый, тухлый, соляный. Цвет – от белого до светло-желтого, ровный по всей массе. Консистенция эластичная, однородная по всей массе, не допускается рыхлая, потрескавшаяся.

ХОЛОДНАЯ КУРИЦА ПО-ДУНГАНСКИ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

здоровое-питание.рф

Вкуснейшее и очень простое блюдо из отварной курицы – как острое или как закуска.

Потребуется: голень куриная отварная – 1 кг, помидоры – 200 г, лук репчатый – 200 г, перец болгарский – 100 г, кинза – 1 веточка, лук зеленый – 1 шт., чеснок – 3 зубка, соль и перец черный – по вкусу, кориандр молотый – 1 ч. ложка, базилик сушеный – 2 г, масло растительное – 40 мл.



Приготовление: отварить голени и остудить до теплого состояния. Выложить в чашу. Тонко режем помидоры и выкладываем на голени. Нарезаем кинзу и выкладываем на помидоры. Режем длинными перьями зеленый лук и выкладываем на помидоры. Шинкуем репчатый лук четвертинками, кладем на лук и кинзу.

Шинкуем тонкими длинными полосками болгарский перец. Выкладываем на лук.

Чеснок очень мелко режем, выкладываем горкой на перец. Насыпаем кориандр на чеснок. Солим, перчим, добавляем базилик. Далее следует прокалить растительное масло и вылить на горку чеснока, раздастся характерное шипение. Перемешиваем курицу с овощами. Вливаем немного куриного бульона для сочности. Накрываем и убираем минимум на 4 часа в холодильник, лучше на ночь.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Песня о горячем металле»

По просьбе жительницы Невьянска **Валентины Юрьевны Семеновы** публикуем слова песни, которая впервые прозвучала в фильме «Поэма о рабочем классе». Ее пел Эдуард Хиль. Все песни в его исполнении были очень популярны в советское время.

Слова Льва Ошанина, музыка Владимира Шаинского
Нужен мне родной кусочек неба, Понимаю дела своего, Да еще твою улыбку мне бы, Больше мне не нужно ничего. Прекрасен лес, и поле, и цветы, Песчаный плес и лодка у причала... Но в мире нет прекрасней красоты, Чем красота горячего металла. Ты не рвись вперед, чтоб все глядели, Для всего придет своя пора. Но зато в своем любимом деле Непременно выйди в мастера! Каждый вечер день уходит старый, По-иному надо петь и жить. Но душа, ребята, не гитара, – На семь струн ее не уложить.

СОЦВЫПЛАТЫ ВЫРАСТУТ

ОФИЦИАЛЬНО

Более 100 социальных выплат для льготных категорий уральцев проиндексированы на 4,5% по поручению губернатора Свердловской области с 1 января текущего года.

В частности, речь идет о ежемесячном пособии на проезд в общественном транспорте, ежемесячных денежных выплатах ветеранам труда Свердловской области, социальном пособии малоимущим семьям и других выплатах.

Были также проиндексированы единовременные выплаты к региональным знакам отличия «Материнская доблесть» и «Совет да любовь».

Сумма некоторых ЕДВ в текущем году также проиндексирована. К примеру, в октябре 2024 года Евгений Куйвашев принял решение в связи с 80-летием Победы в Великой Отечественной войне в 2025 году увеличить размер выплаты для ветеранов. В зависимости от категории получателя сумма денежных поступлений составит до 25 тысяч рублей.

Напомним, уточнить, какие льготы положены жителям региона в разных ситуациях, можно в территориальных управлениях социальной политики или по единому социальному телефону: **8-800-300-81-00**, звонок бесплатный.

Департамент информполитики

ПЛАНЫ ПО КАПРЕМОНТУ

ПЕРСПЕКТИВЫ

Свыше 770 жилых зданий в Свердловской области планируется отремонтировать в текущем году за счёт средств Фонда капитального ремонта. Специалисты подрядных организаций будут обновлять инженерные коммуникации, заниматься ремонтом крыш, отмосток, фасадов, менять систему электроснабжения, устанавливать новые лифты.

Генеральный директор регионального Фонда капремонта Станислав Суханов подчеркнул, что работы в регионе проводятся круглогодично и в плановом порядке: «План по капремонту жилых домов по итогам 2024 года выполнен в полном объёме. Строительно-монтажные работы завершены во всех 765 объектах жилфонда, стоявших в плане на 2024 год». Стоимость завершённых работ в минувшем году составила 6,59 млрд рублей.

Ремонт крыш по объёмам стоит на первом месте – в течение прошлого года обновлено 524 крыши. На втором месте – работы по замене систем теплоснабжения – произведена их установка в 255 многоквартирных домах. На третьем месте – ремонт системы электроснабжения, он проведён в 254 домах. Система водоотведения смонтирована в 222 домах. Ремонт подвальных помещений сделан в 194 домах. Отремонтировано 113 фасадов многоквартирных домов, в 35 домах установлено 80 новых лифтов

Также в семи домах, расположенных в Екатеринбурге, Сухом Логу, Качканаре, Дегтярске, Верхней Салде, в рамках капитального ремонта был реализован пилотный проект по монтажу узлов управления и регулирования потребления тепловой энергии в системе теплоснабжения и горячего водоснабжения. Установленное современное оборудование позволяет контролировать подачу теплоносителя в соответствии с погодными условиями и экономить расходы жильцов дома.

Департамент информполитики

СТРАХОВЫЕ ПЕНСИИ ДОИНДЕКСИРУЮТ С ФЕВРАЛЯ

ВАЖНО!

На днях стало известно о дополнительной индексации страховых и военных пенсий в феврале.

С января они выросли на 7,3% в соответствии с прогнозным уровнем инфляции за 2024 год. Но когда «Росстат» подвел итоги года, он представил новые данные – 9,5% роста потребительских цен за год. В итоге в соответствии с пенсионным законодательством с февраля пенсии предстоит доиндексировать с

учетом фактического уровня инфляции за предыдущий год.

На совещании с Правительством РФ 22 января 2025 года Президент Владимир Путин анонсировал индексацию всех соцвыплат в 2025 году. «Предлагаю уже в январе проиндексировать страховые пенсии исходя из реальной ситуации – по фактической инфляции прошлого года, то есть на 9,5%, – объяснил глава государства. – Понимаю, что первый месяц года практически закончился, поэтому прошу реализовать это решение, что называется, задним

числом, пересчитать страховые пенсии с учетом повышения на 9,5% уже с 1 января 2025 года и сделать соответствующую доплату в феврале».

По опыту прошлых лет, когда также применялся механизм доиндексации, выгладит эта процедура так:

- В январе пенсионеры получили выплату, увеличенную по сравнению с декабрьской на 7,3%.
- Размер доиндексации составляет 9,5 – 7,3 = 2,2%.
- Дополнительная индексация проводится с января, то есть задним числом.



rsloboda-rt.ru

Поэтому в феврале размер пенсии вырастет по сравнению с декабрьским на 9,5%, плюс еще 2,2% будет выплачено в счет января.

- Начиная с марта и далее размер пенсии будет равен декабрьскому плюс 9,5%.

Rg.ru

КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

С НУЛЯ ИЛИ РЕМОНТ:

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



Скидка пенсионерам и инвалидам от 15 до 25%!

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

РАБОТАЕМ КАЧЕСТВЕННО И В СРОКИ! тел: +79041776149. Валерий Владимирович

Реклама, Б. Д. Болосо, ИНН: 665813742242

НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф **Пенсионер** №5 (1235)
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 Госкомпечати РФ, пер. НФЕ-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: газетапенсионер.рф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Трайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдана номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 28.01.2025 г. Дата производства 28.01.2025 г.

Выход в свет 29.01.2025 г. Тираж 11 400 экз. Заказ 17.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

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

По вопросам доставки газеты звонить:

по Екатеринбургу – (343) 371-45-04

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

