



ПЕНСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 6 (1236)
5 ФЕВРАЛЯ 2025 г.

Дежурный
по номеру



Кто для вас
стал примером
защитника
Отечества?

Ваши звонки принимаются
с 6 по 11 февраля.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01
Наталья Александровна
Горбачева

ОБНОВЛЕНИЕ КОММУНАЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ В ГОРОДАХ УРАЛА

ОФИЦИАЛЬНО

Субсидии на модернизацию коммунальных сетей получат 16 муниципальных образований Свердловской области: почти 1,5 миллиарда рублей будет направлено на капитальный ремонт и замену 60 километров сетей тепло- и водоснабжения. Качество услуг будет улучшено для 39 тысяч уральцев.

Наибольший объем средств поступит в Нижний Тагил, Первоуральск и Ирбит. В Нижнем Тагиле запланированы масштабные обновления участков магистральных теплотрасс «Соцгородская», «Алтайская», «Ленинградская» Дзержинского района, а также капитальный ремонт участка теплосети от тепловой камеры по улице Пахоменко, 32 до дома на проспекте Ленина, 40. Общий объем субсидии на эти цели составит 274,6 млн рублей.

В Первоуральске коммунальщики в весенне-летний сезон должны выполнить капитальный ремонт аварийного участка водопровода протяженностью 9,7 километра. Для реализации проекта муниципалитет получит почти 139 млн рублей. В Ирбите запланирован ремонт разводящих сетей водоснабжения протяженностью 7,6 километра на общую сумму 124 млн рублей.

Кроме того, средства на модернизацию коммунальной инфраструктуры получают Верхняя Пышма, Красноуфимск, Верхний Тагил, Карпинск, а также Каменск-Уральский, Кировградский, Новоуральский, Асбестовский, Кушвинский, Туринский, Талицкий и Североуральский городские округа.

Программа модернизации коммунальной инфраструктуры запущена во всех субъектах России по поручению Президента Владимира Путина. Она реализуется в рамках нацпроекта «Инфраструктура для жизни» и рассчитана на 2023-2027 годы.



Департамент информполитики

ХЛЕБ – ВСЕМУ ГОЛОВА, ИЛИ КАК ПОЛУЧИТЬ 120 ТОНН ВКУСНОЙ ПРОДУКЦИИ ЕЖЕДНЕВНО

Елена Зинковская
Фото автора

Режевской хлебокомбинат выходит на новые мощности. Открытие склада готовой продукции позволяет предприятию расширить производственные площади и вывести на рынок новые хлебобулочные изделия.

Жителям Свердловской области хорошо знакомы автофургоны с надписью «Реж-хлеб». Они колесят по дорогам наших городов и сел, ежедневно доставляя в магазины хлеб, батоны, кексы, слойки, печенье, пряники Режевского хлебокомбината. Наверняка скоро таких машин станет еще больше, ведь предприятие успешно развивается. В конце января здесь открылся склад готовой продукции.

На экскурсию с директором

Осветить это неординарное событие приехали представители многих СМИ, в том числе – и газеты «Пенсионер». Чтобы гости поняли значимость нового объекта, генеральный директор АО «Реж-хлеб» Владимир Сусуйкин провел экскурсию по хлебокомбинату.

Облачившись в белые халаты и шапочки, натянув на обувь бахилы, мы вслед за директором направились туда, откуда доносились несмолкающий гул техники и восхитительный аромат выпечки. Переходя из цеха в цех, мы наблюдали за работой тестомесительных машин, автоматической линии по производству слоеных изделий, «умных» печей, конвейеров, упаковочных станков и не уставали удивляться тому, как далеко шагнуло современное хлебопекарное производство. Ручной труд здесь практически сведен к минимуму. Ну, а попутно успевали расспрашивать нашего гида.

- Сколько видов продукции выпускает «Реж-хлеб», куда она идет?

- Полный ассортимент насчитывает порядка 70 видов. На семи производственных линиях выпускается несколько десятков видов наименований: хлеб «Крестьянский», «Дарницкий», «Чусовской», «Бородинский», батоны «Подмосковный», «Нарезной», кексы «Свердловский» и «Уфимский», печенье «Творожное», пряники, сладкие слойки, другие кондитерские изделия. Нашу продукцию развозят по 168 маршрутам. Она продается в городах Среднего Урала, в Тюменской, Челябинской областях. Недавно мы запустили новую линию по про-



изводству слоеных изделий, появились слойки с вишней, черникой и абрикосом.

- Используете ли вы в производстве консерванты?

- Все наши консерванты – это соль, сахар и маргарин. Наш хлеб две недели не пролежит. Через три дня, как и положено по ГОСТу, он станет черствым. Хлеб должен быть вкусным, поэтому мы производим то, что полезно, – без «химии», на закваске. Наш хлеб дрожжами не пахнет. Кекс «Свердловский» мы продолжаем выпускать по классической рецептуре советских времен, с соблюдением всех ГОСТов. Полюбили покупатели и новинки – кексы «Апельсинчик» с цукатами и «Шоколадный», в который добавляется натуральное какао.

- Правда ли, что нераспроданный хлеб из магазинов снова возвращается на хлебокомбинат на переработку и из него выпекают новый?

- Нет, это заблуждение. С 2015 года торговые сети не возвращают нам непроданную продукцию, они либо снижают цену на нее, либо утилизируют сами. Из старого хлеба новый мы не выпекаем, даже технологии такой нет. Ведь если к новому тесту подмешивать старый хлеб, качество продукта очень ухудшается, нам это невыгодно. Конечно, случается в производстве брак. Ту продукцию, которая не проходит по качеству и ГОСТам, мы отправляем в фермерские хозяйства. Выбрасывать ее рука не поднимается.

Окончание. Начало на стр. 1

ХЛЕБ – ВСЕМУ ГОЛОВА, ИЛИ КАК ПОЛУЧИТЬ 120 ТОНН ВКУСНОЙ ПРОДУКЦИИ ЕЖЕДНЕВНО

- Откуда к вам поступает сырье?

- Муку в основном поставляют Первомайский мукомольный завод из нашей Свердловской области, предприятия других регионов – Тюменской, Челябинской областей, Татарстана, Алтая. Обращаем внимание на цены и качество продукта, нам нужны первый, второй, высший сорта пшеничной муки, а также ржаная.

Продовольственная безопасность плюс рабочие места

Осмотрев основные этапы производства – от приготовления теста до упаковки готовой продукции, подходим к просторному светлому помещению. Это и есть новый склад, где уже подготовлены к отгрузке ящики со свежей выпечкой. Но перед началом работы необходимо соблюсти добрую традицию – разрезать красную ленточку. Это с удовольствием сделали генеральный директор АО «Реж-хлеб» Владимир Сусуйкин и министр инвестиций и развития Свердловской области Вадим Третьяков.

Затем областной министр прокомментировал открытие нового объекта: «Режевской хлебокомбинат успешно решает задачу по обеспечению продовольственной безопасности. Открытием нового склада предприятие усилило свои позиции на рынке. Ведь склад – прежде всего, логистическая составляющая: дальние регионы будут своевременно снабжаться вкусной продукцией, больше будет ее запас. К тому же это очень хороший пример взаимодействия бизнеса и власти,



потому что проект сопровождало наше «Агентство по привлечению инвестиций». Компания «Реж-хлеб» приобрела земельный участок, а специалисты агентства помогли оформить его для использования под пищевое производство».

Если согласование земельного участка тянулось довольно долго, около двух лет, то само строительство заняло не больше семи месяцев. Инвестиции в расширение бизнеса составили 105 миллионов рублей, из которых 73 миллиона – в основной капитал. Общая площадь склада – 1446 квадратных метров.

«В какой-то момент нам стало не хватать площадей. Тогда мы решили построить новое помещение и перенести туда склад готовой продукции. А на освобожденные производственные площади поставили новое оборудова-



ние и расширили ассортимент, – рассказала заместитель генерального директора компании «Реж-хлеб» Елена Чуева. – Сейчас комбинат производит 30 тысяч тонн продукции в год. В пересчете на день получается около 82 тонн. Новый цех и склад помогут поднять объемы до 120 тонн в сутки, из них 10 тонн – булочки с начинками. На новом складе могут одновременно грузиться 30 маршрутов, что позволяет быстро и вовремя доставлять продукцию. Благодаря этому социально значимому проекту были созданы 16 новых рабочих мест, а всего на предприятии работают 380 человек».

В завершение сотрудники предприятия предложили гостям продегустировать ароматную продукцию «с пылу – с жару». А в это время фургоны с надписью «Реж-хлеб», загруженные свежей продукцией хлебокомбината, снова повезли ее по всем городам и селам Среднего Урала.

Только факты

АО «Режевской хлебокомбинат» – одно из крупнейших подобных производств в Свердловской области. Предприятие выпускает 20 процентов от общего объема производимых в области хлебобулочных и кондитерских изделий.

Его история началась в 1972 году, тогда проектная мощность запущенного в Реже хлебокомбината составляла 30 тонн в сутки. В 1974 году здесь началось производство кондитерских изделий.

Год от года ассортимент выпускаемой продукции расширялся, постепенно охватывая всю область. В начале 2000-х на предприятии была произведена большая реконструкция, закуплено и установлено новое оборудование. Тогда же появилось и узнаваемое теперь повсюду название «Реж-хлеб».

Сегодня Режевской хлебокомбинат выпускает 30 тысяч тонн продукции в год. Новый склад поможет поднять объемы до 120 тонн в сутки.

И СНОВА ОПТИМИЗАЦИЯ?

ТЕМУ ПОДСКАЗАЛ ЧИТАТЕЛЬ

Римма Врубель

«В Октябрьском районе Екатеринбурга стали массово исчезать киоски «Роспечати». Недавно я объездил полрайона, чтобы купить любимую газету «Пенсионер», но безуспешно. Приезжаю в знакомый киоск, а его нет, еду в другой – его уже тоже нет. Что происходит?» – возмутился бывший инженер, а ныне ветеран труда Николай Григорьевич Костоусов.

Наш преданный читатель назвал адреса, где ранее находились киоски «Роспечати» и которые неожиданно исчезли друг за другом. Я повторила его маршрут, чтобы убедиться в достоверности информации. Благо, живу в этом же районе.

Первым несколько лет назад закрылся киоск на остановке «Энгельса» на улице Восточной. Очень людное место, часто у киоска даже собиралась очередь. Он

долго стоял заколоченным, люди недоумевали, почему не работает? Предполагали, мол, наверное, не могут найти работника. Потом исчез и сам киоск. Люди приносились покупать «Пенсионер» и другие газеты, сборники с кроссвордами и другими головоломками в ближайшем супермаркете. Но стоят они там намного дороже, чем в бывшем киоске.

Год назад такой же киоск закрылся на остановке «ДК имени Гагарина» на Сибирском тракте. Правда, он еще не убран, жители соседних многоэтажек надеются: может быть, случится чудо, и его закрытые наглухо окна когда-нибудь приветливо откроются. Но чуда не происходит...

Рекордным по закрытию киосков «Роспечати» в центральной части Октябрьского района уральской столицы стал 2024 год. Почти одновременно закрылись киоски на перекрестке улиц Декабристов-Луначарского и на конечной остановке трамваев у ЦПКИО имени Маяковского. Их тут же вывезли с территорий.

Но вернемся к сообщению Н.Г. Костоусова. В тот злополучный день он все-таки нашел любимую газету – в почтовом отделении на улице Восточной. Однако и здесь не обошлось без

курьеза. Он долго изучал витрины и стеллажи, но нигде не увидел знакомой газеты. Из печатной продукции были представлены только открытки и детские книжки, зато предлагалось много банок с консервами и пакетов с пищевыми продуктами. Николай Григорьевич, стоя в очереди, обратился к оператору с вопросом: «Можно ли у вас купить газету «Пенсионер»? Сотрудница почты молча ушла за загородку, отделяющую зал от служебного помещения. И так же молча подала ему свежий номер «Пенсионера».

– У меня уже не было сил разбираться, почему и эта газета, и другие не выставлены на обозрение, почему хранятся в подсобке, я и так потратил почти весь день в поисках «Пенсионера», – заключил Николай Григорьевич.

Но выход из положения он нашел. Чтобы впредь избежать подобной невротки, он оформил подписку на «Пенсионер» на 1-е полугодие 2025 года.

Администрация Екатеринбурга с регулярной периодичностью проводит акции по сносу несанкционированных торговых точек – киосков, палаток и прочего. Делать это, конечно, надо, такой разнородной портит внешний вид городских улиц, торговля в них зачастую происходит с

нарушением санитарно-гигиенических норм. «Но при чем тут киоски «Роспечати»? – спросите вы. Они – одинакового вида, хорошо вписываются в архитектурный ансамбль города. Такие же киоски стоят по всей стране.

Нашего читателя Н.Г. Костоусова возмутил и тот факт, что на месте знакомого киоска «Роспечать» на перекрестке Декабристов-Луначарского он увидел киоск «Овощи-фрукты». А буквально через десять шагов от него стоит такой же. Более того, фрукты и овощи продаются и в расположенных по соседству супермаркетах. А вот газет не найти.

Массовый снос киосков «Роспечати» мне в последнее время напоминает оптимизацию в сфере здравоохранения, которая несколько лет назад ураганом прошла по нашей области. В ходе ее были ликвидированы десятки больниц, фельдшерско-акушерских пунктов. Но прошло совсем немного времени, и они снова стали открываться в деревнях и райцентрах. Однако за «оптимизацию» так никто и не понес наказание. Просто мы привыкли сначала ломать, а потом строить, точнее, восстанавливать. Но доколе это будет продолжаться? Когда начнем учиться на собственных ошибках?

«НИКТО С МАРТА У ДАЧНИКОВ ЗЕМЛЮ НЕ ОТБЕРЕТ»

ДОСТОВЕРНО

Татьяна Замахина,
«Российская газета»
Фото: www.komitet3-1.km.duma.gov.ru

С 1 марта вступает в силу закон об освоении земельных участков. Что именно ждет дачников?

Председатель Комитета Госдумы РФ по вопросам собственности, земельным и имущественным отношениям Сергей Гаврилов опроверг появившуюся в СМИ информацию об изъятии земель у граждан в связи со вступлением в силу нового закона об освоении земельных участков. Он разъяснил, что на самом деле ждет дачников в связи с обновленными нормами и какие еще мифы появились по этому поводу.

С 1 марта 2025 года вступят в силу поправки в Земельный кодекс Российской Федерации, которые регулируют порядок освоения и использования земельных участков в границах населенных пунктов и участков, предназначенных для ведения садоводства и огородничества. При принятии данного федерального закона, а также в последние несколько дней появились заявления о том, что с 1 марта земельные участки у граждан будут отбирать даже за незначительные нарушения земельного законодательства.

По словам депутата, закон, который вступает в силу с 1 марта, как раз защищает от внезапного изъятия, которое, по сути, было возможно по Гражданскому кодексу РФ в любой момент, например, если просто «написал сосед на соседа». «Это было возможно, так как не было критериев освоения участков и изъять можно было, по сути, все, что угодно», – отметил глава профильного комитета.

Что именно ждет россиян с 1 марта?

По словам депутата, новый закон раскрывает понятие «освоение земельного участка», устанавливает сроки на освоение земли, прописывает, что надо для этого делать, а также наделяет Правительство России полномочиями по определению перечня признаков неиспользования земельных участков. Все эти изменения касаются только земельных участков в границах населенных пунктов, садовых и огороднических объединений.

«Закон не касается вопросов изъятия земельных участков у граждан, – подчеркнул С. Гаврилов. – Во время работы над этим законопроектом мы неоднократно слышали заявления со стороны тех, кто не вникал в суть закона, что якобы после вступления закона в силу будут отбирать землю за малейшее нарушение. Сейчас я еще раз хочу обратить внимание: основания для изъятия земельных участков устанавливаются Гражданским кодексом Российской Федерации, которые действуют уже много лет, никто ничего в этой части не менял».

Гаврилов напомнил, что давно действуют нормы ГК РФ о том, что изъятие возможно в случаях, когда участок предназначен для ведения сельского

хозяйства либо жилищного или иного строительства и не используется по целевому назначению в течение трех лет, а также если использование участка осуществляется с нарушением требований законодательства Российской Федерации. В частности, если использование участка приводит к существенному снижению плодородия земель сельскохозяйственного назначения. «То есть принятый федеральный закон, вступающий в силу с 1 марта, не только не добавляет новых оснований для изъятия земельного участка, но и фактически увеличивает срок до возможного изъятия с 3-х до 5-7 лет для новых собственников», – резюмировал С. Гаврилов.

Что считать освоением земли?

Освоение земельного участка – это выполнение правообладателем одного или нескольких мероприятий по приведению земельного участка в состояние, пригодное для его использования в соответствии с целевым назначением.

«Если более простым языком, то это приведение участка в состояние, когда им можно начать пользоваться для тех целей, для которых он приобретался, – рассказал Гаврилов. – Например, гражданин взял в аренду земельный участок для строительства дома, но не может приступить к строительству из-за того, что участок заболочен, неровный, заросший травой и кустарником. Такой гражданин потратит определенное время на осушение участка, разравнивание грунта, покос травы и уничтожение кустарников. Вот эти мероприятия и будут считаться освоением земельного участка».

А для чего было необходимо ввести в закон такой термин? «С одной стороны, чтобы защитить граждан, – пояснил депутат. – На освоение земельного участка дается срок до трех лет, в течение этого времени гражданина нельзя привлечь к ответственности за нецелевое использование земельного участка, поскольку он еще и не приступил к такому использованию, а только готовит для этого участок. Также в этот период нельзя поднять вопрос об изъятии участка».

С другой стороны, по его словам, власти закрывают лазейку для недобросовестных землепользователей, которые, прикрываясь тем, что не закончили процесс освоения, годами не использовали земельный участок, но уходили от ответственности. Практики по таким случаям достаточно много, как административной, так и судебной, когда дело доходило до изъятия земельного участка в связи с его неиспользованием более трех лет. Неиспользуемые участки часто становятся источником распространения сорных растений, там могут складировать мусор и даже начинаться пожары. Добросовестные владельцы и арендаторы земельных участков не должны страдать от таких соседей, поэтому максимальный срок на освоение теперь зафиксирован в законе.

Нюансы закона

Кто будет определять: осваивается участок или нет? Предусмотрена ли ответственность за неосвоение участка?

Отвечая на эти вопросы, Гаврилов



заявил, что перечень мероприятий по освоению земельного участка определит правительство. «На этот перечень и будут опираться инспекторы, осуществляющие земельный контроль и надзор, – отметил он. – Если они при проведении проверки выясняют, что владелец участка выполняет соответствующие мероприятия, то к нему нельзя предъявить претензии и привлечь к ответственности за неиспользование земельного участка. Ответственность за неосвоение участка сейчас не предусмотрена».

В определенном смысле освоение земельного участка – это отсрочка на три года от привлечения к ответственности. «Мы даем новому правообладателю земельного участка срок на то, чтобы привести его в пригодное для использования состояние, и в течение этого срока он не может быть привлечен к ответственности за неиспользование земельного участка», – заявил он. Однако, если земельный участок пригоден для использования сразу после приобретения и никакие мероприятия по освоению проводить нет необходимости, ссылаться на освоение земельного участка не получится.

Мифы вокруг новых правил

А не получится ли так, что, если гражданин осваивал участок три года, то по истечении этого срока его могут сразу привлечь к ответственности и изъять участок, если он, например, не построил дом?

«Нет, освоение – это подготовка к использованию участка, в данном примере – к строительству дома, – разъяснил депутат. – Это значит, что начать строительство необходимо после окончания мероприятий по освоению участка, то есть предъявить претензии за не построенный за три года, в период освоения, дом нельзя. Максимальный срок на освоение – три года, после чего правообладатель участка должен приступить к строительству. Если он этого не сделает, то при проведении проверки инспектор зафиксирует этот факт и вынесет предписание об устранении нарушений».

Далее, по словам Гаврилова, дается срок на устранение замечаний из предписания. «И только после трех лет неисполнения предписания можно обратиться в суд за изъятием земельного

участка. Даже если после приобретения участка гражданин там не появлялся ни разу, срок до момента изъятия может доходить до семи лет», – уточнил он.

Должны ли будут все садоводы построить дома на своих участках? Или, например, теплицы, и начать обязательно выращивать что-то?

«Нет, такой обязанности у садоводов не возникнет, – отвечает на эти вопросы Гаврилов. – В соответствии с законом, садовый участок – это земельный участок, предназначенный для отдыха граждан и выращивания для собственных нужд сельскохозяйственных культур с правом размещения садовых домов, жилых домов, хозяйственных построек и гаражей. То есть размещение любых построек – право, а не обязанность садоводов, и их отсутствие само по себе не может свидетельствовать о неиспользовании земельного участка по назначению».

Садовод сам решает, как ему пользоваться земельным участком. «Если у него дача – для отдыха, он может не ставить теплицы, не выращивать какие-то культуры. Но при этом должен следить за тем, чтобы участок не зарастал и не захламлился. Все это уже предусмотрено действующим земельным законодательством и законом о садоводах».

Мало того, сейчас в интернете есть много утверждений о том, что местная администрация получит возможность напрямую подавать иски в суд и изымать участки, передавая их нуждающимся, к примеру, многодетным семьям или участникам СВО. Это ошибочное утверждение, подчеркнул Гаврилов. «Земельное законодательство никогда не ставило перед собой задач изъятия земли у одних граждан для передачи другим, – разъяснил он. – Изъятие земли осуществляется в основном для реализации инфраструктурных проектов: автомобильных и железных дорог, теплосетей, электросетей, то есть для нужд большого количества граждан».

«Я хочу подчеркнуть, что закон, который вступает в силу с 1 марта 2025 года, не меняет механизм изъятия у граждан необрабатываемых земель, его цели совершенно иные – дать срок на подготовку участка к использованию и формализовать процедуру проведения проверок использования земли в населенных пунктах и СНТ», – сделал вывод Гаврилов.



Дежурный по номеру
Елена Зинковская

На дворе – еще февраль, противоречивый, метельный, слякотный, но дни становятся длиннее, ветер мягче и теплее. Природа пробуждается от зимней спячки, готовятся к приходу весны и наши читатели. Они рассказали дежурному по номеру о том, какие строят планы, каких ждут перемен и обновлений.

ПОРА ПЛАНИРОВАТЬ ВЕСНУ!

Весна шевелиться заставляет

«Хочешь насмешить Бога – расскажи ему о своих планах, – приводит известную поговорку читатель из Верхней Туры **Сергей Леонидович**. – Кто-то говорит, мол, раз у нас нынче зима теплая, лета не будет. А еще после теплой зимы вредители могут расплодиться. Лет 10 не было у нас колорадского жука. Нынче снег упал на теплую землю и морозов больших не было. Опасаюсь, как бы не развелись эти насекомые...

Конечно, хотелось бы, чтобы была весна не затяжная, без заморозков, чтобы можно было рассаду пораньше в теплицу высадить. Когда с погодой угадываем, так свои помидоры уже в начале июня едим. Хотя было и такое, что вымерзала наша рассада, приходилось покупать. Так что настраиваю себя на то, что все получится, кто рискнет – будет с урожаем. Сейчас жена уже перец посадила, занялась выращиванием петуний. А мне кажется, что надо садить те цветы, с какими хлопот меньше. Принес я как-то летом с поля ромашки. Они прижились, а потом сами насеялись, все в ромашках было – красиво!

Вообще, весна шевелиться заставляет. Вышел в огород – и все планы сразу видны, как на ладони: где побелить, где попилить, что отремонтировать. Ведь сидеть без дела скучно».

Асбестовец **Владимир Александрович** тоже ждет начала огородного сезона и вспоминает: «Когда мы только в этот



дом переехали, весной я взял тележку, привез на ней земли, посадил под окнами рябину, в старых автомобильных покрышках сделал клумбы, посеял семена цветов. Когда они распустились, во дворе сразу веселее стало. Потом и другие соседи тоже стали так делать. Раньше мы с женой засаживали огород по 6-8 соток, сейчас – только две. Хоть силы уже не те, все равно сажаем свеклу, морковь, ведь свое есть свое. Как становится теплее, посмотришь, в сады в основном пожилые люди идут. Плохо, что молодежь к земле не приучена. Сельский труд, конечно, очень тяжелый. Но если детей воспитывать правильно, они не будут его бояться. Будут все работать на совесть, тогда и страна поднимется. И вообще, я считаю, что деньги надо зарабатывать, а не раздавать, как осенние листья, в виде пособий».

Надеюсь на природный парк

Жительницу поселка Сосьва в Серовском районе **Веру Порфирьевну** очень порадовала публикация «Пенсионера» о природных парках Свердловской области: «Урал – мой родной, любимый край. Я родилась в поселке Гари, большую часть жизни прожила в Сосьве. Какие у нас были богатые леса, какая полноводная река Сосьва! И сегодня, когда я вижу, как нескончаемой чередой идут вереницы лесовозов с вырубленным лесом, сердце кровью обливается. Нельзя же так губить природу! Реку мы уже переходим пешком. Даже из колодцев вода прошлым летом ушла. Очень надеюсь, что когда-нибудь и у нас появится природный парк или

заповедник, который возьмет под охрану наши леса и реки. Приезжайте и вы к нам в гости – посмотреть на нашу красоту!

Вареньем угощу из нашего сада. Садам очень любил заниматься мой муж, который уже, к сожалению, ушел из жизни. Многие кусты и деревья посажены его руками. У нас растет не только по несколько сортов смородины и малины, но даже виноград. Сейчас рассадой занимаются сын и его жена, я им помогаю по мере сил. Не привыкла сидеть без дела. Еще люблю красиво одеваться, соседки-ровесницы это отмечают».

Встречи с учениками и юбилей

Очень большие планы на эту весну у **Нины Семеновны** из Нижних Серег. «Прежде всего, – рассказывает читательница, – собираюсь провести в школах нашего города и Михайловска беседы с учениками в честь 80-летия Победы в Великой Отечественной войне. Хотя мне было шесть лет, когда началась война, я очень хорошо помню те годы и особенно День Победы. Вот о том, как мы жили в то время, я и хочу рассказать современным детям, чтобы они знали, понимали и помнили о тех, кто нас защищал. А в мае у меня

самой будет большой юбилей – 90 лет. Так что впереди – приятные хлопоты: соберу коллег, приедут ученики, будет множество звонков со всех уголков страны.

Дочка у меня – огородница и цветочница. Уже занимается рассадой овощей и цветов, потом делится ею со всеми. А я помогаю ей по мере сил. Надеюсь, так будет и нынче, дай Бог, чтобы здоровье не подвело. Желаю всем хорошей весны!».

Может, дождемся тепла?

Валерий Петрович Мальцев из Тавды поделился своей проблемой: «Всю зиму в нашей квартире, а она – угловая, температура не поднимается выше 15 градусов. В доме живут одни ветераны. И куда бы мы ни обращались, никто на наши просьбы не реагирует, хотя платим за жилье мы аккуратно. Слышишь только одно: «Ждите ответа». Управляющая компания приходит только в том случае,

если кому-то надо свет обрезать. До главы Тавдинского муниципального округа В.В. Миронова не дозвониться. На прием к нему нужно записываться за две недели. В прокуратуру не попасть: полчаса кнопки на дверях жал, все закрыто. Месяц назад чуть добавили тепла, а сейчас снова в квартире в унтах ходим. Конечно, мы ждем весну, тогда точно у нас дома потеплеет».

Уборка, стрижка, новый гардероб

Гарантированный способ добиться весеннего настроения предлагает **Светлана Петровна** из Полевского: «После зимней темноты всегда хочется впустить в дом больше света и воздуха. Идеальный вариант – провести в квартире ремонт. Но это не всегда удается. А вот генеральную уборку в начале весны делаю обязательно. Перебиваю окна, стираю и глажу шторы, протираю пыль во всех самых дальних углах и стараюсь избавиться от старых вещей, которыми уже давно не пользуюсь, а место они занимают. Пока старое не уйдет, новое не при-

дет. И еще стараюсь хоть немного обновить интерьер: уже присмотрела в магазине скатерть, занавески на кухню и вдохновляющий пейзаж на стену. Еще в планах – купить орхидею, пока я собираю информацию об уходе за этим растением. Весна – время перемен. Поэтому хочется немного обновить гардероб, сделать модную стрижку, освежить оттенок волос, ведь грядет сезон «без шапок». А после этого устроим с подругами фотосессию в парке. Тогда вместе с весной пробудится и наше хорошее настроение».

Велосипед и прогулки

Екатеринбуржец **Александр Николаевич** поделился своими планами: «С нетерпением ожидаю открытия велосипедного сезона, когда можно раскатать на двухколесном транспортном средстве. Но я не езжу на велосипеде по дорогам общего пользования. Считаю, что «велик» создан для леса, парка и для прочих радостей. А пока рекомендую всем

пенсионерам чаще выходить на прогулки, тем более, что дни становятся все длиннее и теплее. Движение тренирует сердце и сосуды, улучшает обмен веществ и повышает тонус мышц, что особенно актуально после зимы, дарит ощущение бодрости. А в солнечный день можно еще и зарядиться хорошей порцией витамина D».

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило более **22** звонков

из Асбеста, Верхней Туры, Екатеринбургa, Нижних Серег, Нижнего Тагила, Полевского, Сосьвы, Тавды, Камышловского и Режевского районов.

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



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

НТВ



04.50, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ



08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05, 23.45, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.35 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+

Домашний



06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ - 2025 Г 16+
08.00, 03.25, 04.00, 04.50, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА



05.10 Т/С «ГАИШНИКИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



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

4 КАНАЛ



06.00, 15.00, 23.00 Д/С «ТАЙНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПРИРОДЫ» 12+

5 канал



06.05 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+
07.30, 09.30 Т/С «ОФИЦЕРЫ» 16+

ТНВ



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

ОТВ



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

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХBOOK 16+

ТВ3



05.00, 04.30 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
07.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ



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

ВТОРНИК, 11 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ



04.50, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ФРИРАЙД. МИРОВОЙ ТУР. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ИСПАНИИ 6+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.35 Д/Ф «ДИКИЕ И ДОМАШНИЕ» 16+

Домашний



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

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ - 2025 Г 16+
08.00, 03.20, 04.05, 04.50, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА



05.20, 14.10, 17.05, 03.50 Т/С «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ» 16+

ТВ Центр



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

4 КАНАЛ



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

5 канал



06.45, 09.30 Т/С «ОФИЦЕРЫ» 16+
08.05 СТРАНА СОВЕТОВ 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.45, 02.40 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ



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

СТС



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

ТВ3



07.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
07.30, 14.00, 17.00, 22.00 НОВОСТИ 16+

РЕН ТВ



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

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 17.35, 23.35, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.35 Д/Ф «ЧЕЛОВЕК ВСЕМОГУЩИЙ?» 16+

Домашний

06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ - 2025 Г 16+
08.00, 03.45, 04.35, 05.20 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

05.20, 14.10, 17.05, 03.50 Т/С «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ» 16+

ТВ Центр

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

4 КАНАЛ

06.00, 15.15, 23.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00 КАМПУС 12+

5 канал

06.30 Т/С «ОФИЦЕРЫ» 16+
08.15, 09.30 Т/С «ОФИЦЕРЫ-2» 16+

ТНВ

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

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

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

ТВ3

05.00 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
07.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

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

ЧЕТВЕРГ, 13 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 17.35, 21.00, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.35 Д/Ф «АРХИПЕЛАГ ЗЕМЛЯ» 16+

Домашний

06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

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

ЗВЕЗДА

05.20 Т/С «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ» 16+

ТВ Центр

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

4 КАНАЛ

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

5 канал

06.20, 09.30 Т/С «ОФИЦЕРЫ-2» 16+

ТНВ

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

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 17.55, 08.00, 12.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

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

ТВ3

07.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

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

МЕДИЦИНСКАЯ ПИЯВКА – МИНИ-ШЕДЕВР ПРИРОДЫ

ВО ИМЯ ЗДОРОВЬЯ

Марина Старостина
Фото автора

Мало у кого пиявки вызывают тёплые чувства: существа, питающиеся кровью, большинству людей кажутся противными. Но они широко применяются в медицине, их полезные свойства известны людям с давних времён.

И сейчас лечение ряда заболеваний с помощью пиявок не теряет актуальности. О маленьких «живых лекарствах» мы говорим с Елизаветой Юрьевной Нечаевой, врачом – гирудотерапевтом детской поликлиники №13 Екатеринбурга. Она занимается гирудотерапией уже более 20 лет.

- Как вы пришли к гирудотерапии?

- Первая моя специальность – педиатр. Когда узнала о методе гирудотерапии, мне стало интересно, я осваивала его, когда была в декрете со старшей дочерью. Потом начала совмещать педиатрию с гирудотерапией. Метод очень древний, у него нет особых противопоказаний. Кстати, великие русские врачи Н.И. Пирогов, М.Я. Мудров, Г.А. Захарьин, В.П. Филатов придавали гирудотерапии огромное значение, применяли пиявок при лечении множества заболеваний. Сегодня медицинская пиявка занесена в Реестр лекарственных средств РФ.

- Что же лечит гирудотерапия?

- Считается, что пиявки – ровесницы динозавров. Лечение пиявками упоминается в Библии и Коране, на стенах египетских пирамид есть изображения, демонстрирующие использование пиявок в медицинских целях. В давние времена диагностика была развита плохо,

в деревнях люди просто периодически ставили себе пиявок, считая, что пиявки прицепляются именно на больные места для улучшения кровообращения. Орган какой-то начинает плохо работать, пиявки это чувствуют и присасываются туда. То есть это уже и диагностика была, и лечение.

- А можно ли использовать пиявок, просто поймав их в водоеме?

- Нет, они сейчас считаются исчезающим видом, потому что в царской России пиявки были серьезной статьей экспорта. Крестьяне вылавливали их и сдавали за деньги. А сегодня они занесены в Красную книгу. Сейчас пиявок выращивают искусственно. Для медицинских целей пиявок надо много, и они используются только один раз. Но это – та же самая пиявка, которая могла и в водоеме плавать.

- Каким образом они чувствуют, к какому месту надо прицепиться?

- Пиявки считаются бессознательными рефлексотерапевтами, они чувствуют биоэнергетические точки – точки акупунктуры. В зависимости от необходимости воздействия выбирают ту или иную точку для укуса.

- А к каждому человеку они присасываются?

- Нет, они очень чувствительны к ароматам, им не нравятся химические запахи – духов, шампуня, мыла, дезодорантов, а также резкие запахи – чеснока, никотина, бензина. Еще пиявкам на вкус не нравится кровь с низким уровнем гемоглобина. От таких пациентов они отцепляются, едва укусив. Все виды пиявок являются хищниками, мы для них – еда, и она должны быть чистой. Чтобы пиявки работали, они должны быть голодными, мы их ничем не кормим. Напившаяся крови медицинская пиявка может увеличиться в размерах в десять раз. Они

«покупают» один раз человека, который пришёл на процедуры, а дальше мы их утилизируем, они у нас одноразовые.

- Есть ли возрастные ограничения в лечении пиявками?

- Ограничений по возрасту нет. Если пациент – ребёнок, он должен весить не менее 10 кг, потому что правила процедуры таковы: 1 пиявка на 10 кг веса человека. Когда приводят на прием детей с неврологическими проблемами, внутричерепным давлением, они прямо на процедуре засыпают. Им ставишь одну пиявку на шею, они начинают тут же засыпать, расслабляются и спят прямо с пиявкой. Дети воспринимают этих существ не так, как взрослые, им интересно, они их не боятся.

- Сколько длится процедура?

- По-разному. Если пришел человек с низким давлением, ему не надо проводить большую кровопотерю, а нужно только активизировать точки и получить пиявочные ферменты с укусом. А если человек с высоким давлением, ему, наоборот, необходима кровопотеря, чтобы снизить давление. Ему можно посидеть с пиявками и подольше. Все индивидуально, я обращаю внимание на жалобы пациента, на то, как отзывается его организм на лечение. Укусы у всех заживают по-разному, поэтому мы, как правило, всего раз в неделю пиявки ставим, чтобы ранка зажила. Пиявки впрыскивают в кровь ферменты, которые разжижают кровь, поэтому ранка кровоточит ещё какое-то время.

- В следующий раз они присасываются уже в другое место?

- Конечно, я им диктую область воздействия: как, куда прицепиться. Сколько пиявок можно поставить за один раз – тоже индивидуально у всех. Зависит от диагноза, состояния человека, его веса. В среднем пиявка присасывается



примерно на час, поглощая за это время около столовой ложки крови.

- А можно ли повторять курсы лечения пиявками?

- В основном пациенты приходят полечиться примерно раз в полгода. Часто приходят больные с последствиями ковида, там происходит сгущение крови, а пиявки разжижают её. Варикоз хорошо лечится пиявками, гипертонические проблемы. Основное действие гирудотерапии: кроворазжижающее, противовоспалительное, иммуномодулирующее, снятие спазмов. В слюне медицинской пиявки содержится более 50 полезных ферментов. Но обязательно надо показаться врачу перед началом лечения, чтобы понять, готов ли ваш организм к такому воздействию. Не показана гирудотерапия при анемии, лейкозе, беременности. Ведь наша главная цель – не навреди, а помоги! И помогает нам медицинская пиявка – мини-шедевр природы.

О ДОПЛАТЕ ПО УХОДУ ЗА ПРЕСТАРЕЛЫМИ

ВОПРОС-ОТВЕТ

Наталья Березнякова

В редакцию «Пенсионера» позвонил Анатолий Михайлович Сунцов из Артемовского. Ему 87 лет, кто-то из его знакомых был оформлен по уходу за ним. Но с 2025 года действует новый порядок оплаты такой услуги. Теперь сумма по уходу будет назначаться автоматически самому инвалиду 1-й группы или человеку старше 80 лет.

Анатолий Михайлович получает пенсию в начале месяца. Не увидев эту сумму в пенсионной выплате, он обратился в подразделение Социального фонда России по месту жительства. Ему ответили: «Вам же прибавили пенсию!» Действительно, с 1 января пенсия проиндексирована, но это не имеет отношения к доплате по уходу. Анатолий Михайлович спрашивает: автоматически доплата по уходу будет начисляться только тем, кто достиг в 2025 80-летнего возраста? И как быть тем, за кем уже ухаживали, – писать

новые заявления или им больше не будет такой доплаты?

За разъяснениями газета обратилась в пресс-службу Соцфонда России. До 2025 года выплаты в размере 1200 рублей получали граждане, которые ухаживали за инвалидами 1-й группы или пенсионерами, достигшими 80 лет. Выплаты назначались по заявлению того, кто ухаживает, при наличии письменного подтверждения от того, за кем ухаживают. Деньги начислялись вместе с пенсией человека, за которым осуществляется уход.

С 1 января 2025 года изменился порядок назначения выплат по уходу за инвалидами 1-й группы и пожилыми людьми старше 80 лет. Соответствующие выплаты будут им автоматически назначены в виде прибавки к пенсии. Трудоспособным гражданам, которые ухаживают за указанными категориями пенсионеров, надбавку выплачивать не будут. Для них период ухода будет учитываться в страховой стаж – 1,8 индивидуального пенсионного коэффициента за полный год. Все периоды СФР учтет в индивидуальных лицевых счетах трудоспособных граждан автоматически, обращаться никуда не нужно. То есть тому, кто ухаживает, будут начисляться

баллы, а те, за кем ухаживают, станут получать саму доплату.

Если период ухода начался с 1 января 2025 года, человеку, ухаживающему за инвалидом 1-й группы или пенсионером, перешагнувшим 80-летний рубеж, нужно подать заявление в СФР для учета этого периода для получения пенсионных баллов. Если ухаживающий и получатель ухода проживают отдельно, потребуется письменное подтверждение о том, что за человеком осуществляется уход и информация о периоде ухода. Подтверждение может предоставить получатель ухода, члены его семьи или законный представитель.

А теперь – ответ отделения Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации по Свердловской области конкретно по обращению А.М. Сунцова, подписанный заместителем управляющего отделением С.Ш. Бахтикиреевой: «До конца 2024 года компенсация расходов по уходу производилась путем выплаты 1200 рублей неработающим трудоспособным гражданам, которые заботятся о пожилых людях и инвалидах. С 1 января 2025 года этот порядок изменен: теперь компенсационные выплаты в связи с достижением 80-летнего возраста и



инвалидностью 1-й группы включены в состав пенсий, которую получают соответствующие категории пенсионеров. Одновременно гражданам, осуществляющим уход, прекращена выплата ранее установленных компенсаций и установление новых.

Таким образом, с этого года сумма компенсации расходов по уходу включена в состав пенсии граждан, имеющих инвалидность 1-й группы или достигших 80-летнего возраста, автоматически, в том числе – и А.М. Сунцову. Так же автоматически будут увеличиваться пенсии тех, у кого право на эту надбавку к пенсии возникнет в дальнейшем».

От редакции: если остались сомнения, советуем обратиться в клиентскую службу подразделения СФР по месту жительства. Его сотрудники распишут, что в общей сумме пенсионных поступлений относится собственно к пенсии, а что – к доплате по уходу.

РАЗРУШЕННЫЙ «МАДРИД»: ДЕТИ В ОПАСНОСТИ

МНЕНИЕ

Татьяна Яхина, г. Екатеринбург

В Екатеринбурге сохранилось немало исторических зданий, которые известны или своей архитектурой, или событиями, которые происходили в их стенах, или знаменитостями, которые в них бывали. Но, к сожалению, далеко не все эти сооружения дошли до наших дней в достойном виде.

Живу вблизи известного в Орджоникидзевском районе Екатеринбурга памятника архитектуры – гостиницы «Мадрид». Мне, как и другим коренным жителям Уралмаша, небезразлична ее судьба. Увы, некогда величественное здание находится в крайне плачевном состоянии.

Оно строилось как гостиница для специалистов «Уралмашзавода» в 1933-1937 годах. Затем хотели поселить туда детей – беженцев из Испании, благодаря чему и закрепилось название. После начала Великой Отечественной войны дом отдали под госпиталь №3584.

После войны здесь открыли женское



общеежитие, а на первом этаже – магазин, столовую и аптеку. В те годы мне доводилось бывать внутри, роскошные интерьеры «Мадрида» вызвали восхищение. После распада СССР общежитие закрыли, столовая и аптека просуще-

ствовали еще немного. Потом здание совсем опустело, интерьеры разрушились. Теперь бывшая гостиница находится в очень плачевном состоянии, дальнейшая ее судьба непонятна.

Здание стало обителью бомжей и местом небезопасных игр для детворы. Не так давно вечером я возвращалась домой, проходя мимо «Мадрида». И увидела, что заколоченный вход в бывшую аптеку в очередной раз выломан и оттуда выбегают дети 12-13 лет с фонариками. Внутри – темно, ничего не видно, все разрушено.

Я побеседовала с детьми, объяснила, что игры в заброшенном здании очень опасны: можно заблудиться, что-то может обрушиться, их забавы плохо закончатся. Понятно, что детям интересно посмотреть, что внутри, но за ребят очень



страшно! Пока решается вопрос о судьбе здания, хотелось бы, чтобы этот вход закрыли капитально, чтобы не было доступа внутрь. Временные преграды вроде заколоченных фанерой дверных и оконных проемов никого не остановят.

ДОСТОВЕРНО

Вот что рассказывает об истории некогда величественного здания портал «Наш Урал» (nashural.ru).

Вы наверняка обратили внимание на этот дом, когда окажетесь в Екатеринбурге на Уралмаше. Некогда яркая красная штукатурка и архитектура с непривычными элементами выделяет его из всех зданий, входящих в комплекс общей застройки площади Первой пятилетки. Этот дом на улице Машиностроителей, который сейчас является архитектурным памятником федерального значения, жители называют не иначе, как гостиница «Мадрид». Однако это название никогда не было за ним закреплено официально. Строго говоря, оно и гостиницей-то никогда не было.

Согласно архивным записям, оно было построено в 1933-1937 годах по проекту архитекторов Виктора Безрукова и Петра Оранского, который стал впоследствии главным архитектором Свердловска. Изначально дом должен был стать гостиницей, в которой нуждался только что пущенный машиностроительный гигант – завод «Уралмаш». Однако в процессе строительства назначение здания изменилось.

В Испании разгорелась гражданская война, в которой поддержку местным революционерам оказывал Советский Союз. В 1936 году, когда стройка подходила к концу, произошла длительная битва за испанскую столицу Мадрид, который республика отстояла тогда от фашистских полчищ. Советские граждане горячо поддерживали испанцев и готовы были принять у себя бежавших от ужасов войны мирных жителей. Именно тогда родилась идея отдать новый дом под жилье для беженцев из Мадрида. С легкой руки журналистов дом стали называть гостиница «Мадрид». Название быстро прижилось среди свердловчан. Способствовал этому и необычный внешний вид объекта.

Внушительный главный вход, сплошной открытый балкон, опоясывающий весь дом по фасаду, множество лепных орнаментов и узоров, не обычный для того времени цвет – все это выделяло дом из общей застройки и роднило с европейскими городами. Цветная штукатурка стала заслугой Владимира Ногина, который тогда заведовал строительной лабораторией. Он ставил опыт за опытом, подбирая колер, смешивая

с цементом различные краски в разных пропорциях. Ему удалось найти состав устойчивой массы, которая долгие годы украшает здание.

Внутренне убранство «Мадрида» было выполнено под стать фасаду: торжественные лестничные марши, оригинальные картины, написанные на стенах пяти вестибюлей, лепнина и мрамор. Но оценить эту красоту испанским беженцам не пришлось. Когда дом достроили, необходимость в нем как в убежище отпала и его передали рабочим под общежитие.

В первые дни Великой Отечественной войны общежитие закрыли, в «Мадриде» был организован эвакуогоспиталь. В память об этом в день 40-летия Победы на здании установили мемориальную доску. После войны здесь вновь было организовано молодежное общежитие. Причем, жили в «Мадриде» только девушки, они занимали четыре этажа здания. На первом этаже располагались магазин «Текстильшвейторга», столовая, парикмахерская и центральная аптека района.

После развала СССР общежитие закрыли. В 1990-х годах здесь менялись

арендаторы. Долше всех продержались районная аптека и столовая. Но средств на содержание памятника архитектуры не хватало, дом постепенно разрушался. Сегодня он по-прежнему пустует.

Между тем эксперты уверены, что при должном внимании это здание может стать настоящим центром микрорайона Уралмаш. «Прекрасное местоположение, яркая архитектура – при должном внимании «Мадрид» может стать местом притяжения всего района. Транспортная доступность может обеспечить поток горожан из центра и других районов Екатеринбурга, если здесь, например, появится некое творческое пространство», – считает эксперт по оценке недвижимости Вячеслав Белоногов.

С ним согласна архитектор Илона Ожешко: «Здание было прекрасно спроектировано, так что и сегодня оно остается современным. Было бы замечательно, если бы нашлись меценаты, отважившиеся отреставрировать его и открыть здесь гостиницу, как и планировали зодчие. Уверена, она стала бы одним из наиболее интересных объектов нашего города, этакий «Гранд Мадрид».

СЕНСАЦИЯ! УНИКАЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО ИЗ ЖИВОКОСТА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОБНОВИТЬ ХРЯЩИ И СУСТАВЫ!

Живокост – растение, невероятно полезное для суставов. О нем знали еще во времена Авиценны. А в эпоху Ренессанса живокост был «средством №1» от заболеваний суставов и позвоночника. Известно, что именно это растение могло помочь Екатерине II избавиться от боли в коленях и отказаться от трости. Когда наступил век индустриализации, о живокосте забыли. Однако недавно ученые ошарашили всех своим открытием!

Оказывается, в живокосте содержится уникальное вещество для здоровья суставов, которое не удастся получить искусственным путем.

Секретный ингредиент
Аллантоин – вот то самое вещество, которому многие люди обязаны своим здоровьем. В живокосте его – около 80% от массы растения! Ученые называют аллантоин активатором роста клеток. Он способствует формированию новых клеток на месте повреж-

денной хрящевой и костной ткани. Также аллантоин может помочь увеличить массу и плотность костей, сделать межсуставную жидкость более вязкой и обильной, избавиться от воспаления в суставах. С помощью аллантоина растение восстанавливает само себя и может восстановить того, кто будет принимать его экстракт.

Сила живокоста в одной капсуле!
Поняв это, ученые создали специальные капсулы «Хондронью» с



живокостом. Они содержат самый мощный живокост – таежный, усиленный экстрактами алоэ, босвелии, куркумы, черного перца, ивы, хондроитином и глюко-

заминном. Попадая в организм, компоненты капсул «Хондронью» способствуют устранению боли, воспаления, хруста, прострелов, заклиниваний, отечности и улучше-

нию подвижности. Если вы хотите вернуть суставам и позвоночнику здоровье, а себе – радость движения, «Хондронью» может стать вашим незаменимым помощником!



СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»
В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК «ХОНДРОНЬЮ»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону: **8-800-302-30-30** (звонки бесплатные)
2. НАЗОВИТЕ промокод акции **3543**
3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «ХОНДРОНЬЮ»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!
Акционное предложение действует до 5 апреля 2025 г.
Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 5 апреля 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.

ПЕРВЫЙ ОФИЦИАЛЬНЫЙ СОВЕТСКИЙ МИЛЛИОНЕР

ОТКРОВЕННО

uznayse.ru
Фото: avatars.dzeninfra.ru

Совсем скоро, 19 февраля, 80-летие отметит Юрий Антонов – легенда советской эстрады, композитор и поэт, чьи песни слушают и поют целые поколения. Общий тираж пластинок первого официального советского миллионера достиг почти 50 миллионов. Заслуженный артист Чечено-Ингушской АССР. Народный артист России.

Руководитель хора в 14 лет

...Шла война. Девушка Наташа Литовченко из Полтавской области жила в эвакуации в Ташкенте, куда в 1944 году приехал в отпуск бравый офицер морской пехоты Михаил Антонов. Между ними вспыхнула любовь, весь отпуск влюбленные провели вместе. Когда побывка кончилась, юноша вернулся на фронт, а молодая жена осталась его ждать. Вскоре выяснилось, что ждет она Михаила не одна. В феврале 1945 года родился мальчик, которого назвали Юрой. Через три месяца пришла долгожданная Победа.

Михаил по приказу командования остался на службе в должности заместителя коменданта района Потсдам. Наташу с сыном откомандировали к нему. В одном из интервью Антонов вспоминал, как его поразила фотография папы в блиндаже. Сидят трое молодых улыбающихся парней в черных пилотках и с автоматами наперевес, у отца на руке на тоненьком ремешке – огромные часы. Когда маленький Юра поинтересовался, в каких окопах они сидят, Михаил Васильевич коротко ответил: «Сталинград».

Через несколько лет отца направили в один из белорусских гарнизонов, семья обосновалась в городе Молодечно. Здесь Юра пошел сразу в две школы – общеобразовательную и музыкальную. Как только мальчик понял, что ему нравится заниматься музыкой, Юре предложили стать...руководителем хора при железнодорожном депо. Было ему 14 лет, чувствовал он себя уже взрослым, и, когда принес домой первую зарплату, родители были поражены. Они поняли, что музыка в жизни сына – всерьез и надолго.

Чтобы продолжить образование, Юрий поступил там же, в Молодечно, в класс народных инструментов музыкального училища. Имея за плечами опыт руководителя хора, он организовал при местном доме культуры эстрадный оркестр. После училища Юрия по распределению направили преподавателем в детскую музыкальную школу Минска. Но педагогическая стезя была не для его характера. Когда выдалась возможность, он занял место солиста-инструменталиста в Государственной филармонии. Оттуда Антонова призвали на службу в армию.

Тернистый путь к почетному званию

После армии Юрий занял должность музыкального руководителя «Тоники» – ансамбля Виктора Вуячича. Делал аранжировки, сочинял наброски. Возможно, так бы и остался Антонов в «Тонике», если бы не случай.



В Донецке, где ансамбль был на гастролях, на концерт пришли музыканты из гремевшего по всему Советскому Союзу ВИА «Поющие гитары». После концерта они подошли к Юре и пригласили его к себе в коллектив инструменталистом-клавишником. Антонов переехал в Ленинград. Вскоре «Поющие гитары» представляют композицию, которая всколыхнула все представления о советской песне, – «Нет тебя прекрасней» пела вся страна. Впервые на всю страну прозвучало имя исполнителя и композитора Юрия Антонова.

Слава Антонова как композитора-песенника набирает обороты. Песни, написанные Антоновым, берут в свой репертуар «Веселые ребята», «Земляне», «Поющие сердца», «Красные маки», Валерий Ободзинский, Лев Лещенко. Однако путь на голубой экран был ему закрыт, поскольку он не был членом Союза композиторов СССР.

Всесоюзная слава пришла к композитору вместе с сотрудничеством с группой «Аракс». Именно тогда появились знаменитые композиции «Зеркало», «Золотая лестница», «Я вспоминаю», «Двадцать лет спустя», «Крыша дома твоего» и другие. Гибкие пластинки тиражом свыше 20 миллионов копий были распроданы по всей стране практически мгновенно. «Звуковая дорожка» называется Антонова лучшим певцом СССР 1982 года, но в лицо композитора знают лишь те, кто бывал на его концертах.

Свой первый полноценный студийный альбом Юрий Антонов увидел в Югославии в 1981 году. Коммерческий успех диска подхватили в Чехословакии, Польше, ГДР, на Кубе. Затем композитор ушел из «Росконцерта», поскольку ему отказали в присвоении звания заслуженного артиста РФ в то время, когда его песни и выступления собирали на стадионах десятки тысяч людей. На выручку пришел друг Махмуд Эсамбаев, который предложил Антонову выступить под эгидой филармонии в Грозном. Коллектив Антонова часто выступал на различных площадках Северного Кавказа в течение трех лет. Именно в Грозном по достоинству оценили талант и профессионализм певца и композитора, присвоив ему звание заслуженного артиста Чечено-Ингушской АССР.

И вот наступил момент, когда Юрия Антонова пригласил на работу «Москонцерт». Вот как сам композитор вспоминает то время: «Дали возможность

создать коллектив, обеспечили хорошей аппаратурой... Мы играли все вживую, никаких фонограмм. Я считаю, что это просто оскорбительно для зрителя, который заплатил деньги, а слушает фонограмму, пластинку практически».

Наконец и фирма «Мелодия» выпустила два альбома-гиганта с песнями Юрия Антонова. Первый – «Синяя птица», в него вошли такие известные песни, как «Белый теплоход», «Я иду тебе навстречу», «Берегите женщин» и другие. Второй – авторский диск «Крыша дома твоего», куда вошли практически все песни, записанные ранее на гибких дисках. Композитор впервые выходит как исполнитель в финал «Песня года», где вживую прозвучала на весь Советский Союз «Крыша дома твоего».

В зените славы

Знаковым стало для Юрия Антонова приглашение в телепроект «Шире круг», где он представил песню с одноименным названием, ставшую гимном телефестиваля. В честь 40-летия Великой Победы композитор, сын фронтовика, написал пронзительную музыку на стихи Михаила Дудина «Снегири».

Композитор в разное время работал с выдающимися поэтами-песенниками – Леонидом Дербеневым, Львом Ошаниным, Игорем Шафераном, Михаилом Таничем, Леонидом Фадеевым.

Вскоре увидели свет еще два больших диска – «Поверь в мечту» и «Долгожданный самолет» – с новыми песнями Антонова. Через некоторое время появился еще один альбом-гигант – «От печали до радости», а Центральное телевидение показало музыкальную ленту «О тебе и обо мне», где представило сборник видеороликов на песни Юрия Антонова. На выступлениях артиста – всегда аншлаги, в Ленинграде он дает по два концерта в день, на каждом из них – по 14 тысяч зрителей. В 1987 году на одном из концертов в Самаре (тогда Куйбышеве) артист исполнял один из популярных хитов. Из зала донесся выкрик: «Халтура!». Антонов ушел со сцены и второе отделение концерта не закончил. На этом концерте, кроме 5 тысяч зрителей, присутствовала и верхушка областного руководства. И руководство обиделось.

В конце 1980-х Юрий Антонов стал персоной нон грата. «Высокопоставленная публика» организовала травлю композитора в СМИ. После многих лет творческой работы артист мог лишиться дальнейшей карьеры. Ему было отказано в участии практически на всех телеканалах. В течение двух лет Антонов не появлялся в радиоэфире, ему запретили выезд за рубеж. Долго СМИ мусолили его имя, пока артист не обратился с письмом к Михаилу Горбачеву. Прочитал его обращение один из главных «кормчих перестройки» Александр Яковлев. Именно он приказал прессе прекратить издевательства. Юрий Антонов стал членом Союза композиторов, еще через пару лет – народным артистом России.

Новое тысячелетие

Начало нового тысячелетия преподнесло мэтру советской эстрады подарок к юбилею. Вышел его альбом «Нет тебя прекрасней». Также маэстро решил испытать свои силы в продюсировании,

но проект «Светлана Алмазова» не имел успеха. Тогда композитор взял тайм-аут. Только в 2009 году Игорю Крутому удалось уговорить Юрия Антонова приехать в Юрмалу на «Новую волну», где коллеги подготовили ему сюрприз и устроили творческий вечер мэтра, исполняя его композиции.

Когда артисту исполнилось 70 лет, он получил из рук Президента РФ Владимира Путина орден Дружбы за многолетнюю творческую плодотворную деятельность и весомый вклад в развитие отечественной культуры.

Антонов может часами говорить о творчестве, анализировать разные его периоды, но только заходит речь о личной жизни, переводит тему на кошек, которых в загородном доме певца обитает несколько десятков. Антонов – страстный кошачник. Смеясь, Юрий Михайлович сравнивает кошек с женщинами, которые мурлычат и лапаются, только когда им что-нибудь нужно.

О своих любовных историях он лишь однажды рассказал в интервью. Так, в молодости у композитора случился страстный, но краткосрочный роман с мексиканкой, сотрудницей звукозаписывающей студии. Еще Антонов был влюблен в актрису Наталью Фатееву, которая не приняла его ухаживаний всерьез.

Известно, что у артиста было три жены. С первой он расписался, когда ему было тридцать, но семейная жизнь не сложилась, поскольку Ида была еврейкой и стремилась со всей семьей в Америку на ПМЖ. Юрий занимался документами, билетами, но уехать вместе с законной супругой из страны навсегда не решился. Он оплатил переезд семьи жены, а сам остался в Советском Союзе.

Вторая жена появилась у Антонова во время его сотрудничества с югославской фирмой звукозаписи, звали ее Мирослава Бобанович. Положение супруга югославской гражданки позволяло композитору покупать музыкальную аппаратуру такого качества, о котором музыканты-профессионалы в СССР могли только мечтать. Но семейная жизнь не сложилась и со второй женой.

Третья супруга Анна, русская по происхождению, тоже не захотела жить в России. Она проживает в Париже, как и дочь Антонова Людмила. Также у певца есть сын Михаил, родившийся в 1996 году, живущий в Москве.

Сейчас композитор и певец живет в собственном доме в пригороде Москвы. Компанию ему составляет целый зоопарк: кошки, собаки, гуси, павлины, цесарки, белки. Многих четвероногих Антонов подбирает прямо на улице. Он считает, что в сегодняшнем мире, где люди постоянно предают друг друга, животные гораздо интереснее, общение с ними доставляет ему ни с чем не сравнимое удовольствие.

В 2020 году Юрий Михайлович перенес операцию на коленном суставе. Возраст и состояние здоровья мешают легенде советской и российской эстрады в полную силу заниматься творчеством.

Тем не менее Антонов по-прежнему очень трепетно относится к качеству текстов и музыки. Именно в этом кроется тайна неугасающей славы его песен, которые слушают и любят и сегодня, хотя некоторым из них – более полувека.

С днём рождения!

Пусть жизнь течет рекою счастья,
Не зная хмурых грустных дней.
Вокруг сияют, словно солнце,
Улыбки близких и друзей.

85 лет

Галия Вафиевна НУРТДИНОВА,

Красноуфимский район

Виктор Иванович СМИРНЫХ,

Сысертский район

70 лет

Зоя Дмитриевна ДЕГТЯННИКОВА,

Пригородный район

60 лет

Жанна Степановна ТОЛОКНОВА,

Екатеринбург

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Нина Семёновна АНДРЕЕВА,

Березовский

Светлана Ивановна БЕДРИНА,

Екатеринбург

Александр Витальевич ГУЦАЛ,

Екатеринбург

Валентина Алексеевна ДВОРНИКОВА,

Первоуральск

Любовь Андреевна ДИК,

Ивдель

Вера Александровна МЕДЕНЦЕВА,

Екатеринбург

Галина Егоровна МЕЩЕРЯКОВА,

Первоуральск

Валентина Петровна МИХАЛЕВА,

Ревда

Анна Васильевна МОСЕЕВА,

Верхотурье

Ираида Федоровна НАУМОВА,

Первоуральск

Валентина Васильевна ОСКОЛКОВА,

Екатеринбург

Галина Ивановна ПОТАПОВА,

Байкаловский район

Борис Степанович РОГОЖНИКОВ,

Красноуфимск

Валентина Васильевна ТАРАСЮК,

Туринский район

Надежда Ивановна ХРОМЦОВА,

Дегтярск

Владислав Игоревич ЧЕРНЫШОВ,

Екатеринбург

Наталья Николаевна ШЛЫГИНА,

Екатеринбург

Поздравляю с 85-летием

Валерия Павловна РЯПОСОВА

Пусть что хочется – случится,

Ну а счастье – вечно длится,

Если встретятся невзгоды –

Пусть не сделают погоды!

Жена,

п. Рудничный,

Красноуральск

Поздравляю с 60-летием

Жанну Степановну ТОЛОКНОВУ

Пусть юбилей несет лишь счастье,

Ни капли грусти, ни одной слезы.

Душевного богатства и здоровья

Желаю я тебе от всей души.

Мама,

Екатеринбург

Поздравляю с днем рождения

Александра Владимировича

КУЗИКОВА, Алексея Николаевича

ОБРАЗЦОВА

Доходы пусть всегда растут,

В семье пусть любят, берегут.

И всем невздадам вопреки

В душе сияют огоньки!

Почетный ветеран УВД

А.Н.Глушков, Березовский

УСПЕВАЙТЕ!

Акция!
Только до 28 февраля
2025 г.!

**ДЛЯ ВСЕХ
ПЕНСИОНЕРОВ**
при предъявлении
пенсионного
удостоверения

Комплексная диагностика
зрения (по направлению или
с подтвержденным диагнозом) и
прием врача-офтальмолога
БЕСПЛАТНО

Лечение
катаракты
по выгодной цене
за 21 000 р.
включая операцию
и сам хрусталик

Современное оборудование, опытные врачи

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

Реклама. Медлицензия №ЛО41-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Стартовала досрочная подписная кампания на 2-е полугодие

ПОДПИСКА -2025

С 1 февраля по 31 марта 2025 года клиенты «Почты России» в Свердловской области смогут выписать печатные издания на 2-е полугодие текущего года по ценам предыдущего периода.

В акции участвуют более 1300 изданий, включая детские, гляцевые, развлекательные и отраслевые. Конечно, есть в этом перечне и любимый вами «Пенсионер».

Оформить подписку можно на сайте podpiska.pochta.ru, во всех почтовых отделениях и у почтальонов. У тех подписчиков, которые выписывают периодику через интернет, есть возможность выбрать нужное издание по названию или подписному индексу, теме, алфавиту, интересам, а оформление займет всего несколько минут.

Друзья, нам поступают звонки от тех,



gorod-zarechny.ru

кто хочет сэкономить и выписать «Пенсионер» подешевле. Досрочный подписный период – самый удобный момент для этого. Начиная с 1 апреля подписные цены существенно вырастут. Так что, не откладывая, поспешите в ближайшее почтовое отделение и подпишитесь, чтобы получать «Пенсионер» каждую неделю начиная с июля 2025 года.

Пресс-служба «Почты России»

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

● Продам электропрялку, много ниток мулине, ткани по 3 м и более. Все новое, в упаковке; снегоуборочник; плед из комплекта «Северный пейзаж», мягкий и теплый. Тел.: 8-908-919-95-07

● Продам шубу кроличью, р-р 46-48, рост 160. Тел.: 8-922-291-14-23

● Продам куртки, кожа, черн., р-р 48-50, муж.; свитера, муж., р-р 48-52. Тел.: 8-919-369-04-18

Магазин "Коллекционер"
Продажа монет, банкнот, альбомы, аксессуары для коллекционирования, значки, антиквариат. Скидки пенсионерам!
т. 8-922-209-44-69
ул. Антона Валека, 12 (Дом Книги) 2 этаж

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

● Продам садовый участок, 5 соток, п. Широкая Речка, Екатеринбург. Есть 2-этаж. дом, теплица, баня, гараж, хоз. постройки, скважина. Городская прописка. Тел.: 8-952-137-12-58

● Приглашаем отдохнуть на территории заказника, среди берез, сосен и елей, где спокойно гуляют козули, зайцы, кабаны и лоси, много грибов и ягод, а караси 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.

● Куплю небольшой садовый участок близ Екатеринбурга. Тел.: 8-952-145-28-60

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 _____

Клуб одиноких сердец

● 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

МАГНИТНЫЕ БУРИ В ФЕВРАЛЕ

В последний месяц зимы солнце, по ожиданиям синоптиков, должно вести себя довольно активно. **С 5 по 19 число** ожидается длительный период магнитных бурь.

Первая слабая магнитная буря придется на **5 февраля**. В течение нескольких следующих дней она будет ослабевать, но в идеальное равновесие геомагнитная атмосфера не придет. **С 10 по 15 февраля** ожидается несколько вспышек на Солнце, в этот период слабые и средние магнитные бури будут сменять друг друга практически каждые сутки. Следующие дни геомагнитное поле начнет выравниваться. Наконец придет пора наиболее спокойных дней месяца – **20-26 февраля**.

Месяц завершится очередной вспышкой на Солнце, которая, скорее всего, перерастет в магнитную бурю. Но ее воздействие будет слабым. Накануне магнитной бури не переутомляйтесь, проводите не менее часа в день на свежем воздухе. Употребляйте легкую пищу: ешьте рыбу, овощи, каши, больше пейте чистой воды. Откажитесь от вредных привычек. Хорошо высыпайтесь, делайте легкую утреннюю гимнастику. Людям с хроническими болезнями следует строго выполнять предписания лечащего врача, не пропускать прием необходимых медикаментов. Не поддавайтесь стрессам, избегайте конфликтных ситуаций. Не беритесь за работу, которая требует сосредоточенности и внимания. Ограничьте поездки за рулем автомобиля. Важно сохранять спокойствие и не преувеличивать влияние магнитной бури на организм.

ПЕРВЫЙ



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

МАТЧ ТВ



08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 12.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05, 21.30, 23.45, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ!

Домашний



06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 12.00, 14.55 НОВОСТИ

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15, 11.50 Х/Ф «ДВА ПЛЮС ДВА» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ
12.35, 15.05 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ХОД

ТНВ



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

СТС



06.00 ЕРАЛАШ 6+
06.05, 05.05 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 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35 Д/Ф «БИОХАКИНГ» 16+
08.30, 21.30 Х/Ф «МЕРТВЫЕ ДУШИ»

ТНТ



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

4 КАНАЛ



13.00, 21.00 НАВИГАТОР 12+
06.00, 23.00 Д/С «ДЕРЕВНИ РОССИИ.
АТМАНОВ УГОЛ» 12+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30
СОБЫТИЯ 16+

НТВ



05.00, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ
ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

ЗВЕЗДА



05.20, 14.15, 17.05, 02.40 Т/С
«ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-2»
16+

5 канал



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 05.55, 08.00, 09.30, 10.25, 11.45 Х/Ф
«ПРОТИВОСТОЯНИЕ» 16+

СУББОТА, 15 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ



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

МАТЧ ТВ



08.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
08.30 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ 12+
09.00, 12.00, 19.00 НОВОСТИ
09.05, 16.30, 19.05, 30, 03.00 ВСЕ НА

Домашний



06.30 Х/Ф «БЕЗ ПАМЯТИ ЛЮБЯ» 16+
10.30 Х/Ф «ВЫДРА» 16+
19.00 Х/Ф «СПРЯЧЬ МЕНЯ» 16+
22.50, 05.55 Х/Ф «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ

ТВ Центр



06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.00 Х/Ф «ЗАПАДНЯ» 12+
09.00 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+

ТНВ



06.00 КОНЦЕРТ 12+
06.15, 13.05 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
06.45 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+

СТС



06.00 ЕРАЛАШ 6+
07.00 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.15 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

РОССИЯ



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

КУЛЬТУРА



06.30 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. СРЕТЕНИЕ
ГОСПОДНЕ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.25 Х/Ф «ВОТ ТАКАЯ ИСТОРИЯ...» 16+

ТНТ



07.00, 08.00, 09.00, 03.45, 04.30, 05.20,
06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

4 КАНАЛ



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

ОТВ



06.00, 09.00, 18.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ
ЭТОМ 16+

НТВ



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

ЗВЕЗДА



06.00 Х/Ф «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЫЦЕ
СИДЕЛИ...» 6+
07.10 Х/Ф «СВОИ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ
СРЕДИ СВОИХ» 12+

5 канал



05.00, 05.15, 05.55, 06.35, 07.20, 08.10,
10.25, 11.20, 12.15, 13.05, 14.00,
14.55, 15.45, 16.45, 17.40, 18.30

ТВ3



07.00 ВКУСНО 16+
07.30, 14.00, 17.00, 22.00 НОВОСТИ 16+
07.40 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.00, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+

«Уральская мозаика» во всей красе

ПОЭТИЧЕСКАЯ СТРАНИЧКА

В декабре минувшего года произошло событие, о котором пока знают немногие. Мы выпустили в свет «Уральскую мозаику» – сборник стихов и прозы читателей газеты «Пенсионер».

Одних только поэтов оказалось так много, что мы не смогли уместить на нынешней странице по одному стихотворению от каждого. Хотя, конечно, творчество всех авторов заслуживает отдельного внимания. Благодарим участников проекта и читателей, купивших экземпляры книги, за проявленный интерес!

Напоминаем, что стихи для поэтической страницы можно присылать по электронному адресу: info@mediakrug.ru, а также на почтовый адрес редакции: 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф.602.

По телефону стихи не принимаются.



Женщина – это мина...
Неразорвавшийся снаряд,
Потому рядом с ней мужчина
Всю жизнь, словно солдат.
Все годы её он лелеет,
Порою на руках несёт,
Если холодно, он согреет,
Но когда-то она рванёт.
Её не прикроешь грудью,
Осколки летят кругом,
Это – страшнее пули,
И крику – на целый дом!
Тогда лучше сдаться, парень,
Не надо на помощь звать,
Если гранату в руки взяли,
Нужно крепче чеку держать.

Николай Плясунов,
г. Михайловск

На день рождения дочери Насти

Ты в ритмах жизни полыхаешь,
И остановок нет в пути,
Об этом ты, конечно, знаешь,
Но продолжаешь груз нести!
Молю богов, чтоб не сорваться,
Но как тебя мне уберечь?!
Твой метод – этак закаляться!
И только так! К чему тут речь?!
Всю жизнь ты рвёшься, рассекая
Собою время и судьбу,
И нас, собою заслоняя,
Твой щит над нами – как табу!
Люблю тебя, моё ты солнце,
Во всех мирах ты для меня
И есть и будешь свет в оконце
И песнь – про избу и коня!

Анатолий Фет-Восточный,
г. Екатеринбург

Наш Екатеринбург

Хочу сказать о нашем городе
Самые красивые слова.
Стоит помечтать, подумать,
Сразу закружится голова.
Сколько в нем дворцов, театров, парков,
Есть музеи, скверы и сады,
И река бежит, журчит так жарко,
Дарит людям шалости воды.
Я люблюсь прелестями скверика,
Чудным бархатом раскрашенных картин,
Красотой устроенного берега,
Пышной щедростью наполненных витрин.
Сколько в городе больших церквей, часовенок
С ярким золотом высоких куполов.
Чтоб налюбоваться нашим городом,
Я хочу пройти по жизни вновь и вновь.

Любовь Топчило,
г. Екатеринбург

Военный парад

Сияет медь военного оркестра,
Сомкнув ряды квадригой на плацу.
Команда: «Смирно! Равнение налево!».
Начальник штаба и комдив лицом к лицу.
Звучит рапорт! Застыли экипажи!
Полощут флаги, реет стяг знамён!
В парадной форме чёрные шинели,
Кашне, перчатки, золото погон!
Февраль на Севере, суровая погода,
Морозный ветер обжигает грудь.
Сегодня праздник для всего народа!
Защита Родины – задача наша, суть!
Задачу эту с честью выполняли,
Все океаны под водой прошли.
И, отпахав в морях, у берега всплывали.
Мы рады Северу: «Ну, здравствуй, вот пришли!».
Фанфары! И «К торжественному маршу!».
Наш экипаж идёт, чеканя шаг!
Как чайки, белыми перчатками взлетая,
Парадный пояс, кортики звенят!
Хоть небо хмурое и в белом снеге скалы,
И ветер северный бросается в лицо,
Улыбки светятся, мы все сегодня рады,
Что служим Родине! Награды – налицо!
Задача главная – чтобы жила Отчизна!
Смеялись дети, радовалась мать!
И чтобы враг никогда на свете
Не вздумал нашу Родину топтать!
Для этого и служим мы на флоте!
Поэтому и ходим мы в моря!
Сегодня рюмку мы поднимем «За Победу!»,
А завтра, если надо, – якоря!

Михаил Чудинов,
г. Екатеринбург

Весна

Ах, суматоха половодья,
Круговорот весенних сил.
Зима взирает исподлобья:
Ну кто весну прийти просил?
Кто темной краскою измазал
То покрывало белизны?
И землю оголил всю разом,
Заставив вновь журчать ручьи?
Тепло весны так сладко манит,
Его дыхание везде.
И воздух голову дурманит,
Настоянный на синеве.
Деревья скромно обнажились
И так стыдливо все молчат,
Но знаем, что листвою нежной
Они уж скоро зашумят.
И, набухая, раскрываясь,
Рождение весны идет,
И, в нежной зелени купаясь,
Все чудо перемен несет.

Ирина Данилова,
п. Баранчинский,
г. Кушва

Внученьке

Декабрь. Морозно, неуютно,
А радости и счастья нет конца.
Родилась красавица Варюшка –
Внучка долгожданная моя!
Ты сейчас пока малышка,
Но со временем, когда пройдут года,
Ты будешь покорять сердца мальчишек,
Внученька прекрасная моя.
Декабрь, морозно, неуютно,
А счастье льется через край!
Живи и расцветай, Варюша,
Единственная внученька моя!

Полина Букина,
г. Верхняя Пышма

Места родные! Чудо-Синячиха!
Места болот, кедровника, берез...
«Люблю. Люблю. Люблю...», – шепчу я тихо
И не могу сдержать счастливых слез.
Здесь я родилась, выросла, влюбилась.
Здесь вышла замуж. Родились сын и дочь.
Здесь прах родителей, береза над могилой...
Здесь постоянно жить была б не прочь.
Я помню дом мой в три окна на улицу,
Под окнами черемуху, калину.
И у ворот сухих поленицу,
И пруд, и речку, и каток на речке зимней.
Все помню, но, увы, вся жизнь моя
Совсем другому городу досталась,
Но, Синячиха милая моя,
С тобой я – юная, хотя маячит старость.
И пусть приходит, ведь всему – свой срок,
Я жизнь жила – горела, а не тлела.
Сегодня в двух десятках строк
Тебя, моя родная, я воспела.

Муза Боярских,
п. Верхняя Синячиха,
Алапаевский район

Люблю природу я и раннюю зарю,
Тропинку в поле узкую
И тополя в пуху.
Черемуху душистую,
Рябинушку кудрявую...
Журчанье талых горных вод
И пенье птиц – я все люблю.
Люблю чудесный свой народ.

Алексей Глушков,
Березовский

Покой в душе

Рождественских свечей печаль,
Камина треск живой,
Прошедших лет не жаль,
В душе моей покой.
Открыла я секрет большой –
Конца у жизни нет;
Гори, сияй в любви святой –
Вот и весь секрет.
Неси в мирскую суету
Огонь своей души,
Все говори начистоту
И плакать не спеши.
Ты в сердце двери распахни
Добру и вере в Бога,
Живи в надежде и любви –
У всех своя дорога.

Элеонора Гранде,
г. Екатеринбург

Лобановское озеро

Закат над озером склонился,
Ласкает воду ветерок,
И гребешок волны забился
О задремавший островок.
Луна тропинку проложила
По глади нежным серебром,
И небо ярко вдруг ожило
Над звездопадным дождём.
Там, ближе к берегу, – кувшинки,
И стройны рядом камыши,
Сплелись с серебряной тропинкой
И сладко спят в ночной тиши.
Охотно при любой погоде
Туда и едут, и идут,
И это озеро в народе
Давно Лобановским зовут.

Елена Кондырева,
п. Восточный, Серовский район

КАК БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ ПРОСТУДУ

СОВЕТЫ «РОСКАЧЕСТВА»

rskrf.ru

Считается, что если простуду не лечить, то она пройдет через семь дней, а если лечить – через неделю. За это время организм сам способен справиться, но ему можно помочь и ускорить процесс выздоровления.

Большинство простудных заболеваний вызывают риновирусы или аденовирусы, проникающие в организм через слизистую ротовой полости, глаз или носа. Взрослые обычно простужаются дважды или трижды в год. Вирус распространяется следующими способами: воздушно-капельным – капли попадают в воздух во время кашля, чихания или разговора; контактным – прикосновение к глазам, носу или рту после контакта с простуженным человеком; контактно-бытовым – совместное использование предметов, на которые попала инфекция: посуда, полотенца, телефоны.

Факторы риска, которые повышают вероятность простуды:

- ♦ ослабленный иммунитет – длительное хроническое заболевание или ослабление иммунной системы на фоне приема каких-то препаратов повышают риск простуды;
- ♦ время года – осенью и зимой люди больше находятся в помещении, где становится выше концентрация микробов. Также в это время зимой снижается влажность воздуха. Из-за этого слизистая носовых ходов становится более сухой, повышается риск заражения;
- ♦ тесный контакт – нахождение в толпе, например, в общественном транспорте, увеличивает вероятность простуды.

Чаще всего простуда проявляется через 1-3 дня после заражения вирусом и сопровождается следующими симптомами: насморк или заложенность носа; боль или першение в горле; кашель; чихание; общее плохое самочувствие; легкие боли в теле или головная боль; незначительное повышение температуры тела.

Чаще всего медицинская помощь при обычной простуде не требуется. Большинство людей выздоравливают за 7-10 дней. Но если симптомы не проходят или ухудшаются, потребуется помощь врача. К терапевту или инфекционисту необходимо обратиться, если температура превышает 38,5 градуса и сохраняется более трех дней. Наблюдаются лихорадка, одышка, хрипы, сильная боль в горле, головная боль или боль в пазухах носа.

Как быстро победить доступными средствами? Ни в коем случае не принимайте антибиотики – они не помогают при вирусных инфекциях. Лечение должно быть направлено на то, чтобы облегчить симптомы простуды.

Больше пейте. Вода, клюквенный морс, куриный бульон или теплая лимонная вода с медом – при отсутствии аллергии – помогают ослабить заложенность носа, облегчают дыхание, предотвращают обезвоживание. Откажитесь во время простуды от алкоголя, кофе и газированных напитков.

Полощите горло. Полоскание горла соленой водой – 0,5 чайной ложки соли, растворенной в стакане теплой воды – облегчает боль. Рассасывайте пастилки с шалфеем, эвкалиптом, лизобактом – дополнительное выделение слюны с лизоцимом увлажняет слизистую и блокирует размножение патогенов.

Больше спите. Отсутствие сна или сон менее семи часов – стресс для организ-

ма, а стресс запускает воспалительную реакцию в организме, тем самым отвлекая иммунные клетки от вирусов простуды.

Добавьте в рацион мед. Если на него нет аллергии, ешьте его с чаем или просто размешайте в теплой воде. Ложка меда, съеденная перед сном, улучшает сон, уменьшает ночной кашель и боль в горле.

Увлажняйте воздух. Используйте увлажнитель воздуха. Ежедневно меняйте в нем воду.

Пейте витамины и препараты цинка. Витамин С сокращает продолжительность простудных заболеваний. Рекомендуемая суточная доза витамина С составляет 90 мг для мужчин и 75 мг – для женщин.

Цинк регулирует выработку лимфоцитов – клеток иммунной системы, участвует в синтезе антител, является антиоксидантом. Прием цинка сокращает ОРВИ на два дня, а тяжесть течения болезни на третий день значительно снижается. Рекомендуемая суточная доза цинка для взрослых составляет 12 мг. При инфекционных заболеваниях его нужно пить 20-30 мг в день.

Витамин D оказывает иммуномодулирующее действие. Он подавляет сильную воспалительную реакцию, снижая уровень цитокинов, что препятствует преждевременной гибели иммунных клеток. Врачи рекомендуют прием не менее 200 МЕ для профилактики дефицита витамина D в сутки.

Заваривайте лечебные травы. Прием эхинацеи может сократить продолжительность простуды. Травяная добавка, изготовленная из этого растения, выпускается в таблетках, чаях и экстрактах. Принимать следует 2400 мг ежедневно. Ромашкой можно полоскать горло

при инфекционно-воспалительных заболеваниях – фарингите, тонзиллите и другим. Она обладает противовоспалительным, противомикробным действием, улучшает процессы регенерации тканей.

Чабрец принимают в качестве отхаркивающего средства в терапии острых респираторных заболеваний. Поместите 1 столовую ложку чабреца в эмалированную посуду, залейте 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, закройте крышкой и нагревайте при частом помешивании 15 минут. Затем охладите при комнатной температуре в течение 45 минут и процедите. В полученный настой добавьте кипяченую воду, чтобы довести объем до 200 мл. Принимайте внутрь в теплом виде по 2 столовые ложки 2-3 раза в сутки до еды.

Профилактика простудных заболеваний. Тщательно и часто мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд. Если нет возможности нормально вымыть руки, используйте дезинфицирующее средство на спиртовой основе, содержащее не менее 60% спирта. Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту немытыми руками.

Продезинфицируйте поверхности, к которым все часто прикасаются: дверные ручки, выключатели, столешницы для кухни и ванной комнаты. Это особенно важно, если кто-то из членов семьи простужен. Дезинфицируйте свой мобильный телефон, так как прикоснетесь к нему к лицу. Не ешьте и не пейте из одной посуды с заболевшими членами семьи.

Прикрывайте рот во время кашля. Используйте салфетки, после применения сразу их выбрасывайте и мойте руки. Если нет салфетки, чихайте или кашляйте в сгиб локтя.

ГЕМОДИАЛИЗ – НЕДАЛЕКО ОТ ДОМА

ДОСТОВЕРНО

Недавно Городской центр болезней почек и диализа в городской клинической больнице № 40 Екатеринбурга отметил 30-летие.

Он открылся в 1994 году и объединил отделения нефрологии, урологии, диализа и нефродиспансер. Врачи начинали работать на четырех диализных аппаратах. В настоящее время под наблюдением врачей отделения диализа находятся более 100 человек, получающих диализную терапию. Теперь в зале диализа в круглосуточном режиме работают 18 современных аппаратов. Их полное обновление прошло в 2022 году. В 2019 было обновлено оборудование диализного завода, который круглосуточно готовит диализирующий раствор. На каждую процедуру диализа необходимо от 120 до 200 литров очищенной воды. Сегодня успешно применяются различные виды заместительной почечной терапии: гемодиализ и перитонеальный диализ. Молодых пациентов эти методики позволяют подготовить к дальнейшей трансплантации донорской почки.

«До 2011 года все пациенты, проживающие в Екатеринбурге, получали заместительную почечную терапию гемодиализом в ГКБ №40. С 2011 года появилась



сеть негосударственных центров амбулаторного диализа, это позволило пациентам получать лечение рядом с домом. У нас остались возрастные и сложные, соматически более тяжелые пациенты. Их лечение требует от медицинского персонала более высокой квалификации и терпения. Недавно большой радостью стало для всего коллектива рождение здорового ребенка у нашей пациентки. Мы вели беременность, наряду с акушерами-гинекологами, с первых недель до родоразрешения», – делится Лариса Юровских, врач-нефролог высшей категории, кандидат медицинских наук, заведующая отделением диализа.

Пресс-служба ГКБ №40,
г. Екатеринбург

ВЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ЕСТЬ МЕД НА НОЧЬ

НА ЗАМЕТКУ

Мёд называют эликсиром здоровья. В комбинации с различными продуктами в разные периоды дня он положительно воздействует на наш организм. Вот какая польза от ложечки натурального мёда на ночь.

Помогает уснуть. Мёд способствует выработке мелатонина – гормона, который отвечает за здоровый сон, обновление клеток и восстановление нервной системы. Чайная ложка мёда на ночь – залог хорошего отдыха. Особенно, если запить его ромашковым чаем. Также полезным будет теплое (не горячее) молоко с мёдом на ночь.

Сжигает жир. Ночью запускаются механизмы по усилению сжиганию жира. Жиросжигающее действие мёда основано на ускорении обмена веществ. В процессе сжигания лишних калорий активную роль играет гормон орексин. Среди продуктов питания наиболее богат орексином натуральный пчелиный мёд.

Оздоровливает печень. Регенерация клеток печени также активнее происходит ночью. Мёд в сочетании с тыквенным соком, выпитый на ночь, помогает печени выводить токсины.

Укрепляет иммунитет. Для профилактики вирусных и бактериальных



заболеваний очистите чеснок, нарежьте на мелкие части, залейте мёдом. Чайную ложку этой смеси принимайте на ночь, она оказывает сильный иммуностимулирующий эффект.

Наполняет энергией. Часто вы просыпаетесь утром без сил, с тяжелой головой и плохим настроением? Кажется, отдохали, а энергия – на нуле. Вода с мёдом на ночь поможет решить эту проблему. После нее с утра будете чувствовать бодрость.

Возьмите 1 литр кипяченой воды комнатной температуры, добавьте в нее один мелко нарезанный лимон и тертую лимонную цедру, немного тертого имбиря и 1 столовую ложку мёда. Выпейте полстакана утром, остальное – на протяжении дня.

www.polsov.com

КАК ОТУЧИТЬ КОШКУ БУДИТЬ ВСЕХ РАНО УТРОМ?

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ

www.botanichka.ru

Многие любители кошек сталкивались с надоедливой проблемой, когда питомец устраивает утренние концерты. Хозяевам хочется подольше поспать, а кот начинает делать всё, чтобы разбудить всех. Как с этим бороться?

Многие думают, что утренний концерт – это попытка питомца выпросить еду. Но это далеко не единственная причина.

Требование внимания. Питомцу просто скучно. Пока вы спите, вы не даёте ему еды или лакомств, не играете с ним, не гладите его. Любимец старается привлечь ваше внимание, чтобы вы встали и уделили ему время.

Голод. Питомцы испытывают голод из-за неправильного режима кормления, когда нет чёткого графика. Также животные могут чувствовать постоянный голод из-за некачественного корма, который не удовлетворяет потребности кошачьего организма.

Тревога и страх. Зачастую кошки начинают назойливо мяукать после переезда в другой дом, появления нового члена семьи, потери одного из хозяев. В эмоционально тяжёлые для любимца моменты он может проявлять своё беспокойство голосом.

Половая охота. Если животное не стерилизовано, нужно быть готовым к частым утренним концертам. Когда питомец готов к спариванию, он будет активно искать себе пару, применяя громкое мяуканье.

Заболевания. В редких случаях кошки могут будить всех из-за болезней. Чаще всего патологическими причинами утренних концертов становятся проблемы со стулом, заболевания почек, гормональные сбои. Кошки с диабетом склонны просить еду по ночам и рано утром, в это время снижается уровень сахара в крови, животное сильнее испытывает голод.

Кошки – ночные животные, но пик их активности приходится на сумерки и раннее утро, а не на полночь. Носиться по дому вечером перед сном и будить всех с первыми лучами солнца – нормальное поведение для котиков.

Ещё одна причина – это выработанный режим сна и бодрствования, в зависимости от графика хозяина. Многие питомцы будят членов семьи ровно в то время, когда они обычно встают на работу или на учёбу по будням. Питомец

привык получать свой завтрак ранним утром по будням и будет ждать его в то же время и в выходной.

Процесс отучения питомца от утренних концертов должен быть комплексным. Организуйте строгий график кормления: давайте кошке еду строго в определённые часы. Проявляйте стойкость, чтобы питомец понял, что выпрашивать лишний полдник бесполезно. Если кот хочет есть по ночам, увеличьте вечернюю порцию или оставьте немного корма на ночь.

Чаще общайтесь и играйте с любимцем, особенно перед сном. Кошка должна получать от вас столько внимания, сколько ей нужно. Чем больше времени вы проведёте с питомцем перед сном, тем выше вероятность, что ему хватит этого общения до позднего утра.

Стерилизуйте животное, если вы не планируете заниматься разведением.

Сходите с кошкой к ветврачу, если вы совсем не можете понять причину громкого мяуканья по утрам.

Самое главное – проявляйте терпение. Не вставайте, когда кошка будет пытаться будить вас ранним утром. Даже если вы решите проснуться, чтобы кинуть в питомца тапок, он запомнит, что его кошачьи песни всё-таки разбудили вас, и завтра снова будет мяукать на рассвете.

Используйте пульверизатор с чистой водой. Это отличное средство займёт вашего питомца минимум на полчаса. Обрызгайте его водой, когда он будет будить вас утром. Такое наказание не понравится кошке, ей придётся сразу вылизывать шерсть. Пока она занимается гигиеническими процедурами, вы спите.

Бесполезные способы, которые не работают

Давать еду. Если питомец постоянно будит вас рано утром и вы его всегда кормите, это войдёт у животного в привычку. Отучить его от утреннего мяуканья будет крайне сложно.

Закрывать кошку в другой комнате. В заточении она начнёт мяукать ещё сильнее, может поцарапать дверь, обои и обивку мебели.

Дать питомцу игрушку. Может, он и перестанет мяукать, но зато начнёт носиться с игрушкой по дому.

Наказание. Даже если они сработают один раз, в следующий кошка просто не будет подходить к вам близко. Она будет громко мяукать издали, чтобы вы не смогли её наказать.

Независимо от причины появления ланина, который придает волосам цвет. Однако есть и другие факторы, которые могут ускорить появление обесцвеченных волос: генетическая предрасположенность; анемия; неправильное питание; тяжелый стресс.

Процесс поседения – это изменение не только цвета волос, но и их структуры. В седых волосах вместо меланина появляется воздух, что делает пряди более сухими и жесткими, подверженными разрушению. Седые волосы могут скручиваться в разные стороны, даже если у хозяина до этого никогда не было вьющихся волос.

Независимо от причины появления

СКОЛЬКО МАЛИНА МОЖЕТ РАСТИ НА ОДНОМ МЕСТЕ?

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

Римма Врубель

Эл. почта: WrubellRimma@mail.ru

Тел.: 8-904-980-30-77

«У моих родителей уже лет 30 малина растёт на одном месте, с годами ягоды становятся все мельче, ветки – тоньше. Может, почва истощилась и малину стоит перенести на другое место?» – с таким вопросом обратилась екатеринбурженка Евгения Степановна Белоусова.

Действительно, причина снижения урожайности малины может заключаться в истощении почвы: она уже забрала из нее все питательные вещества.

Малина на одном месте может хорошо плодоносить не более 12-15 лет. После этого ее урожайность идет на спад. Внесение подкормок, своевременное удаление сорняков и тщательная вырезка уже не приносят желаемого эффекта. Значит, ягодный куст надо переносить на новое место.

Пересаживать ее можно и весной, и осенью. Если весной, то приступать к этой работе нужно как можно раньше, как только начали пробуждаться почки. Сажать малину лучше рядами, оставляя между кустами расстояние не менее полуметра. Выкапывать посадочный материал и переносить его на новое место лучше в один и тот же день, чтобы корни не успели подсохнуть.

У каждого кустика должна быть своя лунка, на дно которой надо положить слой перегноя или плодородного грунта. Не повредит, если смешаете его с дре-

весной золой. Также можно положить на дно измельченные ветки вперемешку со старыми листьями, пролить лунку водой, а после оседания подсыпать земли. В первые дни после посадки малину следует обязательно поливать.

Для роста малине необходимы удобрения, которые содержат азот: нитроаммофоска, мочевины, аммиачная селитра. Любит малина янтарную и борную кислоты и даже «зеленку».

В период бутонизации потребуется подкормка, содержащая калий и фосфор: диаммофоска, гумат калия. Во время третьей подкормки можно дать простой или двойной суперфосфат или сернокислый калий, калийную селитру. От них ягоды бывают крупными и сладкими. Все эти препараты продаются в специализированных магазинах, способы их применения подробно описаны в прилагаемых инструкциях.

Но не надо забывать и о народных средствах. Малина отблагодарит вас, если удобрите землю обычной золой, торфом, коровьим навозом, куриным пометом, костной мукой, яичной скорлупой. Положительную роль сыграют и «зеленые» удобрения – настои из трав и дрожжей. Однако перебарщивать с удобрениями и подкормками нельзя: все хорошо в меру.

И еще один совет. Чтобы освобожденная от малины земля быстро восстановилась, в первый сезон лучше посадить на этом месте картошку. Она взрыхлит землю, поможет быстрее освободиться от сорняков, а через 3-4 года на этот участок снова можно возвращать малину.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

здоровое-питание.рф

Потребуется: печень куриная – 500 г, 2 крупных яблока, мякоть тыквы (свежая или замороженная) – 300 г, корица – четверть чайной ложки, вино белое сухое – 50 г, сахар – 1 ст. ложка, соль и перец черный молотый – по вкусу, масло растительное без запаха для жарки – 2-3 ст. ложки.

Приготовление: в небольшом количестве растительного масла быстро обжарить печень с двух сторон до румяной корочки. В середине она должна остаться розовой. Отдельно обжарить тыкву также до румяной корочки. Добавить яблоки, слегка обжарить. Следите, чтобы яблоки с тыквой не превратились в кашу.

Влить вино, добавить сахар, соль, перец, корицу.

Когда вино слегка выпарится, добавить печень, перемешать, попробовать на вкус. Готовить 1-2 минуты, чтобы все ингредиенты обменялись вкусами и ароматами.

Подавать с рассыпчатым рисом, гречкой.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА СЕДЫМИ ВОЛОСАМИ

КРАСОТА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

dzen.ru

Для некоторых седые волосы – естественное явление, которое добавляет шарма, а для других становится большой проблемой. Как ухаживать за седыми волосами, чтобы вы чувствовали себя прекрасно?

Естественный процесс поседения волос начинается в возрасте от 30 до 40 лет. Причиной потери естественного цвета является постепенное исчезновение активности меланоцитов – клеток, обнаруженных в корнях волос, ответственных за образование пигмента ме-

седых волос это явление часто воспринимается женщинами негативно. Поэтому большая часть женщин выбирает регулярное окрашивание волос. Если вы решили покрасить волосы самостоятельно, помните, что кератиновое покрытие седых волос намного толще, это препятствует проникновению краски в его глубину. Поэтому все же лучше обратиться к профессионалу.

Независимо от того, решите ли вы покрасить седые пряди или оставить их в естественном цвете, вы должны помнить о том, что они требуют особого ухода. Не забывайте регулярно посещать парикмахерскую. Подрезая кончики каждые 6 недель, вы будете держать пряди в хорошем состоянии. Для повседневного

ухода за седыми волосами вы можете использовать шампунь, не содержащий сульфаты. Они мягко очищают, питают волосы изнутри.

Для достижения эффекта гладких волос обязательно промойте их холодной водой во время мытья. Эта процедура прекрасно закрывает кутикулу волос, разглаживая их поверхность. Несколько раз в неделю, помимо стандартного мытья, стоит наносить на волосы питательную маску.

Невозможно остановить процесс поседения, но стоит помнить, что, кроме уверенности в себе и позитивного подхода к жизни, больше ничего не нужно, чтобы чувствовать себя красивой независимо от возраста.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ**«Там, за туманами...»**

Известную песню из репертуара группы «Любэ» просит напечатать Юрий Михайлович из Екатеринбурга.

**Музыка Игоря Матвиенко,
слова Александра Шаганова**

Синее море, только море за кормой,
Синее море и далёк он, путь домой.
Там, за туманами – вечными, пьяными,
Там, за туманами, – берег наш родной.
Шепчутся волны и вздыхают, и зовут,
Но не поймут они, чудные, не поймут:
Там, за туманами, вечными, пьяными,
Там, за туманами, любят нас и ждут.
Ждёт Севастополь, ждёт Камчатка,
ждёт Кронштадт,
Верит и ждёт земля родных своих
ребят.
Там, за туманами – вечными, пьяными,
Там, за туманами, жены их не спят.
И мы вернёмся, мы, конечно,
доплывём,
И улыбнёмся, и детей к груди прижмём.
Там, за туманами – вечными, пьяными,
Там, за туманами, песню допоём.

КАКИЕ РЕАГЕНТЫ ИСПОЛЬЗУЮТ НА УРАЛЕ?**НА ЗЛОБУ ДНЯ**

Грязь на дорогах в межсезонье и оттепели – привычная для уральских городов картина. По мнению ученых, корни проблемы – в использовании антигололедных средств, содержащих песок и грунт.

Противогололедные материалы содержат соли, расплавляющие лед, и твердые частицы, создающие необходимую шероховатость для безопасной езды и ходьбы. Чаще всего в качестве добавок используют песок или отходы добывающих производств. Дешево и сердито, правда, весьма неэстетично в период, когда соленый грунт смешивается с талым снегом и превращается в липкую грязь. Но на кону десятки миллионов рублей – разница в стоимости современных антигололедных средств на основе мраморной или гранитной крошки и традиционной песко-соляной смеси.

О проблеме заговорили ученые – о том, что используемые повсеместно антигололедные средства представляют угрозу для здоровья горожан.

Безусловно, они имеют сертификаты качества, подтверждающие их безопасность для окружающей среды и здоровья человека, но проблема – не в их составе, а в способе применения. Весной реагенты, которые содержат песок и грунт, оттаивают и образуют большое количество пыли. Ее частицы накапливают различные токсичные элементы, например, тяжелые металлы, и через носоглотку попадают в легкие человека. В дальнейшем они могут вызвать серьезные заболевания.

Исследования ученых Северо-Западного государственного университета имени Мечникова (Санкт-Петербург) показали, что пыль с дорог содержит никель, мышьяк, бензапирен, свинец и кадмий. Источники этих вредных соединений – двигатели внутреннего сгорания. Машин на дорогах становится все больше, жители городов каждую весну вынуждены дышать ядовитой пылью, которую поднимает даже легкий ветер.

В Екатеринбурге нынешней зимой решили провести эксперимент, чтобы определить самый эффективный способ

борьбы с гололедом на тротуарах. В одном из микрорайонов пешеходные зоны посыпают смесью песка с солью, в другом на тротуарах разбрасывают новый реагент, смешанный с мраморной крошкой.

Провести сравнительные испытания в реальных условиях капризной уральской зимы в Екатеринбурге решили после недавнего заявления мэра Алексея Орлова: «Я был в Петербурге. После прогулки по Невскому проспекту обувь была испорчена мгновенно. Давайте мы солью дороги заливать не будем: нас на вилы поднимут из-за того, что люди возвращаются домой с испорченной обувью.»

Тогда коммунальщики решили попробовать новинку – смесь «химии» и чистейшего мрамора. В отличие от песка, благородный камень после раздавливания тысячами колес и подошв перетирается в мел – безопасный карбонат кальция, как яичная скорлупа. Обеспечивая противоскользящий эффект, мел по весне впитывается в газоны и не создает пыльных бурь. Так ли это, жители экспериментального квартала Екатеринбурга увидят через несколько месяцев.

rg.ru (в сокращении)

УКРАШЕНИЕ МУЖЧИН – БОРОДА**ТРАДИЦИИ**

Елена Зинковская
По материалам uole-museum.ru

В Свердловском областном краеведческом музее имени Онисима Клера состоялись «Бажовские дни». В череде мероприятий, посвященных 146-летию со дня рождения автора уральских сказов, был впервые организован и конкурс «Борода Урала». Ведь Павел Петрович Бажов был известен не только своими произведениями, но и окладистой бородой.

«Павел Петрович – главный бородач Урала, – говорит заместитель генерального директора Свердловского областного краеведческого музея Александр Федосов. – Именно бородой он и выделялся из общей массы».

Принять участие в конкурсе могли все желающие любого возраста. Для этого нужно было лишь прислать свою фотографию, сопроводив ее именем и фамилией. Главное условие – борода должна быть своя, настоящая, выращенная с любовью и заботой. Всего на конкурс явились 150 человек с бородами длиной от 1 до 10 сантиметров.

Организаторам пришлось разделить участников на семь категорий: естественная, стильная, креативная и ухоженная борода, еще три номинации выделили для обладателей бакенбард и усов. Победителя выбирали члены жюри – профессиональные мастера-парикмахеры по мужским причёскам, уходу за бородой, усами и

бакенбардами, которых сегодня называют барберами (от английского barber – парикмахер). «Были три основных критерия, на которые мы опирались, – правильная форма, длина бороды и ухоженность», – отметил член жюри Евгений Перминов.

Наиболее эффектные продолжатели исконных русских традиций получили стильные подарки, народную любовь и шикарный праздник. Автор выставочного проекта «Магия мундира» Павел Ананьин рассказал гостям и участникам церемонии награждения о том, как с течением времени менялось отношение к растительности на лице, какой долгий и непростой путь проделали признаки мужской брутальности, о замысловатых формах, которые принимали мужские бороды и причёски. «Обычно говорят о том, что лишь простой русский мужик бороду носил. Но далеко не все условия могли позволить себе носить усы и бороду, это была статусная вещь. Носить небольшие усы могли только представители военной элиты. Например, гусары».

Для современного мужчины растительность на лице – модный аксессуар. Кому-то он нужен для имиджа, а кто-то просто решил облегчить себе жизнь, перестав бриться. Участники конкурса считают, что отращивание бороды и усов – дело непростое, но увлекательное, поскольку в процессе человек несколько раз меняет свой образ. Если на начальном этапе растительность на лице выглядит иногда несколько агрессивно, то в финале бородач будет выглядеть, как добрый волшебник.



Настоящий бородач – не тот, кто решил сэкономить на бритвенных принадлежностях. Как правило, наоборот, у каждого из них – не меньше пары станков, а у кого-то – еще и триммер, специальные расчески и воск. Высокохудожественная борода требует специального ухода. А вот номинант в категории «Естественная борода», художник и преподаватель Свердловского художественного училища имени Шадра Анатолий Яговитин рассказал, что уже 40 лет не прикасался к бритвенному станку: «Когда у меня студенты хорошо сдают, я бреюсь налысо, но бороду оставляю».

Никто из участников не признался, как к буйной растительности на их лицах от-

носятся домашние, но все они уверяют, что бородачей с каждым днем становятся все больше. Обладатели густых и окладистых бород нередко приветствуют друг друга на улице, даже если встречаются впервые.

Все бородачи, которые приняли участие в церемонии награждения, получили дипломы и подарки от спонсоров. Обладателем самой роскошной бороды был признан главный режиссер Ирбитского драматического театра им. Островского Александр Фукалов.

Продолжатель традиции будет гордо носить свое звание до следующего года, ведь организаторы планируют провести такой конкурс и в 147-й день рождения Павла Бажова.

6+ **НАШ САЙТ: газетapенсионер.pф** **Пенсионер**
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ №6 (1236)

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

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

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

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602.
Телефон: 8-992-019-56-04. E-mail: ps@mediakrug.ru.

Сайт: газетapенсионер.pф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 04.02.2025 г. Дата производства 04.02.2025 г. Выход в свет 05.02.2025 г. Тираж 11 600 экз. Заказ 448

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

