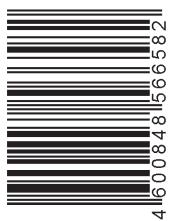
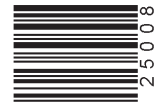


ТВПРОГРАММА
с 24 февраля
по 2 марта

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 8 (1238)
19 ФЕВРАЛЯ 2025 г.Дежурный
по номеруЧто для вас
ценнее –
талант или
ежедневный
труд человека?Ваши звонки принимаются
с 20 по 25 февраля.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01

Ирина Анатольевна
Зеленцова

ВЕСНА НАЧИНАЕТСЯ В АРАМАШЕВО

Елена Зинковская
Фото автора

Февраль почти на исходе, но зима еще чувствует себя полноправной хозяйкой. Словно в оправдание за прежние оттепели то ледяным ветром обожжет, то метелей да выюг напустит... Но ей и невдомек, что среди заснеженных полей в теплицах Арамашево уже бушует весна: каждый день здесь на площади в 5 тысяч квадратных метров распускаются тысячи тюльпанов.

Крупнейшее на Урале цветочное хозяйство находится в 125 км от Екатеринбурга – в Алапаевском районе. Отсюда в магазины Свердловской области поступают около 2 миллионов тюльпанов 30 сортов. Руководитель и одновременно агроном хозяйства Сергей Строгинов – человек очень увлеченный, с удовольствием рассказывает об особенностях такого красивого бизнеса.

По новой технологии

Отличительная особенность нашего производства в том, что тюльпаны мы выращиваем на гидропонике, – говорит Сергей. – Эту современную технологию в 2016-2017 году впервые применили голландцы. Они порекомендовали и нам перейти на этот метод.

Луковицы тюльпанов размещены в воде в специальных гидропонных ящиках. Уровень воды в них всегда стабилен, ее излишки по специальному клапану отводятся вниз. Чтобы корневая система цветка поддерживалась в идеальном состоянии, добавляем удобрения – кальциевую селитру, хлорид кальция, нитрат калия, микроэлементы – марганец и бор, перекись водорода. Пестицидами мы тюльпаны не обрабатываем.

Основное преимущество выращивания на гидропонике – экологичность. Метод не требует больших затрат по подготовке субстрата. Мы не используем торф, песок, что позволяет иметь стерильную среду и корневую систему, свободную от всех патогенов, грибковых болезней, различных гнилей. Тюльпан на воде созревает гораздо быстрее. Это также облегчает посадку и зачистку теплицы, когда происходит конец оборота. Ну, и самое главное – с качественными луковицами можно собирать до 100 процентов тюльпанов со всего ящика. Словом, эта технология легче, экономичнее, эффективнее. На нашей планете все меньше становится таких ресурсов, как торф, песок. Мировой тренд – переход на альтернативные субстраты. Томаты, огурцы, розы выращивают на минеральной вате, а выгонка тюльпанов благоприятнее на воде.

Специально к празднику

В преддверии 8 Марта в арамышевских теплицах как раз и занимаются выгонкой тюльпанов. Выгонка подразумевает получение из луковицы цветка к определенной дате. Тюльпан – цветок весны, любит много воздуха, и при этом его луковица должна находиться в холоде, а бутон – на солнышке. Чтобы успеть к празднику, в теплицах автоматически поддерживается комфортный микроклимат, постоянная температура + 15-16 градусов. Если солнца много, тюльпан быстро раскроется, «хлопнет», как говорят цветоводы. Поэтому освещенность они регулируют с помощью системы энергосберегающих экранов: если нужно, разворачивают темные «шторки» над потолком, отсекая излишний свет.



Продолжение на стр. 2

КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

С НУЛЯ ИЛИ РЕМОНТ:

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

Скидка
пенсионерам
и инвалидам
от 17 до 25%!

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

РАБОТАЕМ КАЧЕСТВЕННО И В СРОКИ! тел: +7 953 382-91-65. Алексей

ВЕСНА НАЧИНАЕТСЯ В АРАМАШЕВО

Окончание. Начало на стр. 1



Елена Коба

В среднем тюльпанам требуется 6-8 недель для созревания. Высаживать цветы начинают в декабре. Ящики с указанием сорта и даты посадки размещены на стеллажах в два яруса, чтобы максимально эффективно использовать каждый квадратный метр теплиц. Цветы с верхних ярусов созревают раньше, сначала собирают их, а на следующий день – с нижних. В день цветоводы собирают около 100 тысяч тюльпанов.

Из теплицы до прилавка

Существует пять стадий срезки – от зеленого бутона до полностью сформированного цветка. В арамашевской теплице тюльпаны собирают на третьей стадии, в начале окрашивания бутона. Более раскрытые тюльпаны подвержены большому повреждению при транспортировке, да и «жить» будут на два дня меньше. Но бутон раскроется в любой стадии. Даже если вдруг кажется, что подарили невзрачный тюльпан, за ночь в вазе происходит волшебство – лепестки распускаются. И утром нас радует полностью раскрывшийся цветок.

Из теплицы тюльпаны поступают в цех сортировки и сборки. Там их готовят к продаже: обрезают, сортируют по размеру, запаковывают. Цветам необходимо плавное охлаждение, поэтому температура в цехе более прохладная – не выше +10. Упакованные в коробки тюльпаны складывают в холодильник в вертикальном положении, где они при температуре от 0 до +2 градусов могут храниться до месяца. «Наш основной клиент – крупные оптовые компании, которые закупают цветы большими партиями, – продолжает Сергей Строгинов. – У супермаркетов обычно нет холодильных установок для хранения тюльпанов».

Вторая жизнь луковицы

Лидером по производству луковиц тюльпанов до сих пор является Голландия. Ежегодно там выращивают примерно 6 миллиардов луковиц этих цветов. Но в прошлом году из-за климатических проблем поля Голландии были затопле-

ны, «тюльпановый урожай» оказался значительно меньше. К тому же луковицы этих цветов стали подсанкционным товаром. Правительство Нидерландов не разрешает экспортерам и фермерам продавать их в РФ. Приходят они в Россию через третьи страны и по очень высоким ценам. Поэтому, чтобы через несколько лет не остаться вовсе без посадочного материала, арамашевские цветоводы решили, что будут сами доращивать луковицы.

«Десять лет мы просили землю. В итоге нам выделили около 5 гектаров – очень заросший участок. Мы его распахали, провели работы по окультуриванию земли, купили бывшую в употреблении машину для посадки луковиц, – рассказывает С. Строгинов. – Теперь луковицы после выгонки мы сохраняем, чтобы повторно использовать. Вот уже три сезона отправляем их на доращивание в открытый грунт. Если в конце мая будете проезжать мимо Арамашево, увидите тюльпановое поле. Наша задача – не собрать с него цветы, нам не нужны тюльпаны в мае. Когда они зацветают, мы обламываем бутон, чтобы лист все питание отдал луковице, чтобы она вызрела. Летом луковицы выкапываем, крупные забираем на выгонку, а мелкие снова отправляем в поле. Получить луковицу нужного размера довольно сложно, необходимо доращивать ее в течение 2-4 лет. Сейчас мы закупаем 2 миллиона луковиц и еще примерно 5-10 тысяч получаем своих. Думаю, те фермерские хозяйства, которые будут выращивать свои луковицы, в итоге и смогут остаться на цветочном рынке».

Вредители под контролем

Накануне больших праздничных поставок цветов в магазины региона в хозяйстве побывали сотрудники Уральского межрегионального управления «Россельхознадзора». Начальник отдела надзора за обеспечением карантина растений, качеством зерна и семенного контроля Оксана Рымарь отметила: «Прежде чем вывезти продукцию с объекта, мы проводим мониторинг его фитосанитарного состояния, чтобы определить, нет ли здесь карантинных организмов – болезней, сорных растений, вредителей. Особо опасные из них – западный калифорнийский цветочный трипс и табачная белокрылка. С такими насекомыми очень сложно бороться, это – вредители защищенного грунта, если принести их домой, то можно заразить и комнатные растения. Задача нашего отдела – вовремя выявить вредителей, локализовать очаг и уничтожить».

Государственный инспектор отдела Елена Коба провела мониторинг теплицы: прошла вдоль рядов, отобрала поврежденные экземпляры растений для экспертизы в лаборатории. Если никаких вредных организмов обнаружено не будет, «Россельхознадзор» выдаст карантинный сертификат, подтверждающий безопасность цветочной продукции.

Также сотрудники надзорного ведомства разместили в теплице ферромоновые ловушки, пропитанные специальным энтомологическим клеом для сбора насекомых. Через месяц их также заберут на экспертизу, чтобы проконтролировать, не появились ли вредители.



Сергей Строгинов



Оксана Рымарь



О сезонах и моде

Конечно, тот, кто выращивает цветы, – в курсе цветочных трендов последних лет. Сергей Строгинов по секрету сообщил, что сейчас большую популярность набирает белый цвет, также на пике спроса различные вариации розовых, пудровых оттенков. Красивое открытие последнего времени – пионовидные сорта тюльпанов, например, «Дриммер». Его бутоны по форме напоминают пионы, многочисленные лепестки окрашены в нежно-ро-

зовый цвет. Такие цветы у арамашевских цветоводов покупают особенно охотно.

Работа в теплице круглогодичная. После тюльпанов хозяйство переключится на цветочную рассаду, в осеннем обороте будут хризантемы. В декабре в гидропонные ящики снова поселятся луковицы тюльпанов.

А у любителей цветов будет еще немало возможностей порадоваться продукции Арамашевского тепличного хозяйства.

«ЧТОБЫ РЕБЯТА ВЕРНУЛИСЬ ДОМОЙ ЖИВЫМИ!»

ВОЛОНТЕРЫ

Мария Волкова

На фото Артема Габдуллина: сортировка гуманитарного груза в Донбассе; разрушенное здание в Авдеевке

Мы привыкли рисовать образ защитника Отечества как военного, оберегающего наш покой и мирное небо с оружием в руках. Но в действительности о нас заботятся люди самых разных профессий. Например, волонтеры. Они ежедневно трудятся во благо мирного населения, собирают гуманитарные грузы на фронт, близко к сердцу принимая боль и нужды людей. Общение с ними укрепляет веру в гуманизм и вдохновляет на добрые дела.

Такой импульс вписывается в мечты о светлом будущем, которые греют добровольцев из движения «Жожеки» – молодежь с социалистическими взглядами. «Нам не всё равно», – под таким девизом они помогают окружающим, даже внешне с их красными повязками напоминая пионеров. В отношении спецоперации у них тоже общая цель – сделать все, чтобы наши ребята вернулись домой живыми.

С главой гуманитарного комитета общественного движения «Жожеки» Глебом Бурцевым мы учились в одной группе института. Его обязанность – контроль гуманитарных поставок, начиная от получения заявки, сбора народных средств, закупки груза и заканчивая передачей его военным. Под конец минувшего года он с гуманитарными целями в очередной раз ездил в Донбасс.

По зову сердца

- С чем у тебя связан интерес к украинским событиям? Помню, что ты впервые ездил в Донбасс после окончания института – в 2016 году.

- У меня обе бабушки – украинки. В Западной Украине у меня была родня, но с ними связь восстановить не смог. А еще у меня было много друзей украинцев... «Было», потому что, когда люди называют тебя фашистом, сложно их называть друзьями. А еще я был влюблен в девушку, которая живет в Луганске, и мне очень хотелось увидеть этот город. В 2016-м там было относительно спокойно. Что толку говорить о войне, если ты не видишь ее своими глазами, так я рассуждал.

- И какими были впечатления?

- Я будто вернулся в 1990-е. Это был нищий край, причем, сложно сказать, что хуже на нем сказало: война или украинская экономика. Но на меня произвела впечатление сплоченность местного населения. Это то, чего нам здесь, на «большой земле», не хватает. Люди, когда переносят тяготы, начинают иначе относиться к жизни, помогают друг другу. При этом у них в глазах – душевная красота и какая-то детская нежность. Думаю, эти люди могли бы и нас изменить в хорошую сторону.

- А после начала спецоперации что-то изменилось?

- В декабре 2022-го жить в Луганске стало дороже, чем в Москве, при этом в городе царил такая же разруха. Но под конец 2023 года, когда я приехал туда снова, Луганск заметно похорошел. От города «оттянули» линию соприкосновения: впервые за долгое время здесь перестали палить. Стали возвращаться люди, даже пробки появились. Город начал расцветать, думаю, когда наступит мирное время, не будет отбоя от туристов, ведь местность бесподобно красивая. И тогда, и в конце 2024-го я ездил устанавливать связи с военными для транспортировки гуманитарных грузов, чтобы поставки успешно добрались до нужных людей.

Также в прошлом году мы проводили всероссийскую акцию «Жожмороз»: агитировали людей рисовать открытки и писать стихи в поддержку солдатам, отправляли



их со сладкими подарками. В этом году уже провели похожую акцию для мирных жителей. Послали грузы в детские дома, детские сады, приюты для животных.

Деньги мы принципиально не отправляем для большей прозрачности отчетов. В прежних посылках были овощи, белье, медикаменты. Сейчас больше спрос на военную технику: беспилотники, ретрансляторы, рации, генераторы. К примеру, в Курске нужна была «Нива». «Магазинные» маскировочные сети мы не покупаем, российские рукодельницы из различных общественных организаций делают их намного качественнее. Вязание таких сетей – одно из направлений нашей работы.

«Мин нет. Люди есть»

- В этот раз в Донбассе все прошло гладко?

- Мне изначально пришлось лететь в Москву, выяснять, почему мои рации для штурмовиков не ушли адресатам. Столичный волонтер Олеся Климук отправляла рации вместе с нашим грузом – «Жожмороз» и новогодними подарками. И равнодушных людей оказалось так много, что рации просто не вошли в фуру. В итоге рации я поехал доставлять сам. Связь на войне – это жизнь. Но зато мы успели собрать небольшую съемочную команду, сделали документальные съемки, например, в Авдеевке. Пообщались с бойцами, которым передали рации, с медиками и мирными жителями, например, с Людмилой и Виктором, владельцами частного приюта для

так важно. Авдеевка станет отдельным сюжетом, это – иллюстрация того, почему те, с кем мы воюем, – однозначно нацисты. Представьте, в Авдеевке на каждом доме есть надпись: «Мин нет. Люди есть». И вот ты едешь мимо частного дома с другой надписью: «Нет людей – нет мин», и буквально в двух метрах: «Опасность, заминировано». Кто еще будет так бесчеловечно относиться к своим, как они заявляют, согражданам, кроме нацистского режима?

- Тебе кто-нибудь помогал в поездке с гуманитарной целью?

- Все! Чтобы перечислить весь список тех, кому мы, гуманитарщики, благодарны, не хватит и целого дня, ведь каждый в нашем движении старается вносить свой посильный вклад.

- Что хочешь пожелать нашим читателям?

- Вместо принципа «Своя рубашка ближе к телу» живите по правилу «Свой человек ближе к сердцу». Мы – братья и товарищи, а не волки друг другу. В наш действительно сложный исторический период, когда война буквально обрекла народ на испытание смертью, я хочу пожелать всем одного: храните в сердце равнодушие, а в глазах – детскую нежность. И тогда люди снова станут добрее!

«ДЕЛАМИ, НЕ СЛОВАМИ»

КСТАТИ

В Екатеринбурге прошел форум волонтеров Русской медной компании «Делами, не словами». Он объединил около 150 активистов из Свердловской, Челябинской, Оренбургской областей и Хабаровского края.

Участники представляли более десяти городов России, обменивались опытом, обсуждали новые социальные, спортивные и экологические инициативы. «Волонтерство дает возможность развиваться в разных сферах – социальная помощь людям, эковолонтерство и, конечно, волонтерство при ЧС. Каждое направление требует определенных знаний и навыков. В этом году мы решили сделать акцент на психологической помощи при взаимодействии с людьми, попав-

шими в трудную жизненную ситуацию. Психологи рассказали волонтерам об особенностях техники бесконфликтного общения. Это поможет им правильно оказывать необходимую психологическую поддержку людям, когда она нужна», – прокомментировал директор волонтерского центра РМК «Сила Урала» Владислав Овчинников.

Среди предложенных инициатив, которые предполагается реализовать в нынешнем году, – курсы первой помощи, поддержка приютов для людей в трудной жизненной ситуации. «Мы предложили создать приют с горячим питанием для бездомных и досуговый центр для пенсионеров, чтобы они не чувствовали себя одиночными и имели возможность общаться. Также есть идея создать группу для обучения правильным действиям при ЧС», – рассказала волонтер из Полевского Наталья Иванцева.

ИА «Федерал Пресс»



Дежурный по номеру
Наталья Горбачева

ПРАЗДНИК СМЕЛЫХ И ПРЕДАННЫХ РОДИНЕ

В преддверии одного из наиболее чтимых в России государственных праздников – Дня защитников Отечества – мы предложили читателям ответить на вопрос: кто для них служит примером человека воинской чести и священного долга перед Родиной и семьей?

Тот герой, кто за Родину горой

Валентин Владимирович из Лесного говорит, что предложенный читателям вопрос – своевременный, наболевший и актуальный. Читатель подготовился к ответу и написал текст, который мы приводим с небольшими купюрами: «Россия во все времена славилась доблестью и героизмом своих защитников. Из школьных учебников, книг, опубликованных архивных документов мы узнавали о ратных подвигах наших соотечественников – от рядового до генерала. Стрелок-автоматчик Александр Матросов погиб в 19 лет, совершив легендарный подвиг. Он грудью закрыл амбразуру немецкого дзота, дав возможность бойцам своего взвода совершить атаку опорного пункта и продвинуться вперед. Генерал Дмитрий Карбышев предпочел мученическую смерть измене.

В наши дни на полях сражений мы видим немало примеров истинного героизма. Думаю, многие посмотрели сюжет или читали историю о летчиках, которые катапультировались из подбитого самолета и подорвали себя и врагов со словами: «Это вам за пацанов!»

«Командир должен быть там, где его солдаты», – подчёркивал бывший глава ДНР **Александр Захарченко**. Память о нём жива в сердцах жителей Донбасса и всех россиян. Защищая Отечество от бандеровщины и неофашизма, героически погиб вице-губернатор Приморья Сергей Ефремов, добровольно сменивший теплый чиновничий кабинет на окопы.

Завершая свое обращение, хочу выразить благодарность редакции «Пенсионера». В первую очередь, за то, что предоставляет читателям воз-

можность высказаться по актуальным поводам, событиям и проблемам. Это дорогого стоит!»

Валентина Харитоновна Толкачева из Нижних Серег вспомнила годы немецкой оккупации: «Мне было 5 лет, когда в нашу деревню в Тверской области вошли немцы. С ними вместе пришли бандеровцы. Они носили форму полицаев. А лютовали хуже немцев».

В окрестных лесах находились партизанские отряды, бандеровцы выслеживали их.

«Выследили мою двоюродную сестру и еще одного молодого человека, когда они пришли в деревню за продуктами. Сдали немцам, те их повесили, тела долго не снимали. Сестре моей было всего 20 лет», – горько вздыхает Валентина Харитоновна.

А немцы, как вспоминает пенсионерка, хоть и выгнали местных жителей из домов в сараи и бани, но детей не обижали: «Один офицер даже продукты передавал через нашу тетюшку, в доме которой он поселился. Говорил, что у него четверо детей, и что ему больно смотреть на то, как детвора голодает». Но вскоре сердобольного офицера отправили на передовую. В деревне говорили, что на него был донос. Кто-то сообщил начальству о помощи русским.

«А бандеровцы нас люто ненавидели. И сегодня в Украине таких мерзавцев хватает. Не перевелись, к сожалению. Поэтому Россию надо защищать, как защищали её наши отцы и братья. Мой отец погиб в Великую Отечественную. Дошел до Польши и там в 1944-м голову сложил. Воевали мой дядя, брат Василий. Святое дело – защищать свою Родину и семью», – заключила читательница.

Жить – Родине служить

Для **Анатолия Афанасьевича** из села Ницинское Ирбитского района День защитника Отечества – значимый и любимый праздник. «Нас трое братьев, все мы в свое время служили в армии, отдавали долг Отчизне. И говорю я это сейчас не для красного словца. Воинская служба в годы моей молодости считалась почетной. Или, как теперь говорят, – престижной», – рассуждает читатель.

Служил он в городе Полярный Мурманской области, в полку зенитной артиллерии.

«Наш полк в 1950-е годы относился к морфлоту. Батарея зенитных орудий стояла вдоль береговой линии Баренцева моря», – уточняет он.

Тревоги, в основном, были учебные,

но в 1958 году в полк поступил приказ о боевой тревоге. «Из-за маневров норвежских военных летчиков. От того места, где стояла наша и другие батареи, до Норвегии было рукой подать. Их военные самолеты постоянно кружили, рискуя нарушить нашу границу. Тогда Первый секретарь ЦК КПСС Никита Хрущев распорядился: в случае малейшего нарушения границы открывать огонь. Приказ есть приказ. Мы были готовы дать отпор врагу», – вспоминает Анатолий Афанасьевич.

В центральных газетах о подобных событиях в те годы писали редко. А в местной газете «На страже Заполярья» появилась заметка о том, что одна из батарей произвела выстрелы в сторону нарушителей.



www.culture.ru

О скромных героях тыла

«В жизни всегда есть место подвигу. И не только на фронте, но и в тылу» – начинает разговор **Раиса Михайловна Вялкова** из Ирбита. – Все неравнодушные люди нашей страны помогают защитникам: шьют, вяжут, плетут маскировочные сети, вносят посильную денежную помощь. Жители Ирбита тоже не отстают, откликаются на просьбы бойцов. Мы же понимаем, что защита Родины – дело общее».

В семье собеседницы – немало защитников Отечества, принимавших участие в разных войнах XX столетия. «Отец воевал в Великую Отечественную, погиб. А семью нашу вместе с другими работниками ленинградского завода автоприцепов эвакуировали в Ирбит. Предприятие выпускало полевые кухни и прицепа. Правда, сейчас от этого завода остались одни воспоминания. Как и от многих других предприятий. Наверное, после победы в СВО в России начнут возрождать промышленность, чтобы в стране было больше своей продукции», – выразила надежду Раиса Михайловна.

Активно помогают фронту ветераны и молодежь села Городище Туринского района. «В школе нам выделили помещение. Делаем блиндажные свечи, походные полотенца. В наборе их два. Одно полотенце пропитываем специальным раствором. Его можно слегка смочить и обработать тело или лицо, а вторым полотенцем вытереть влажную кожу насухо. В окопах это удобно», – рассказывает давняя подписчица Надежда и добавляет, что жители Городища – люди отзывчивые. «Несут постельные комплекты, гигиенические

средства, сладости. Делают всё, что им по силам и средствам, чтобы бойцам было легче, чтобы они чувствовали заботу, чтобы скорее наступил прочный мир», – рассказывает она.

У газеты «Пенсионер» много друзей – давних подписчиков и благодарных читателей. В их числе – почетный руководитель организации ветеранов «Память сердца» **Маргарита Георгиевна Смирнова** из посёлка Старатель Нижнетагильского городского округа. Для неё примером истинного и стойкого защитника Отечества являются ветераны Великой Отечественной войны.

«Целый список тех, перед кем преклоняюсь, кому искренне благодарна, кого уважаю, ценю. Это Николай Петрович Будков, Алексей Фомич Гусак, Василий Григорьевич Запольский, Маркел Иванович Фролов, Яков Иванович Носков и многие другие герои. Они были хорошими людьми. Умели найти нужные слова, задеть живые струны сердца. Мы слушали их, затаив дыхание. Сколько живу, буду помнить этих замечательных мудрых воинов и истинных патриотов», – говорит Маргарита Георгиевна.

Она искренне верит в силу и мужество тех, кто в эти дни защищает Отечество, общается с бойцами СВО из посёлка Старатель: «Все наши ветераны из объединения «Искра жизни» держат связь с защитниками, оказывают им посильную помощь. Плетут сети, вяжут, шьют, собирают посылки с теплыми вещами, за что бойцы нас благодарят, присылают видео. Я всегда говорю: «Храни вас, Господь! Победа будет за нами!».

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило более **22** звонка из Серова, Ирбита, Лесного, Верхней Туры, Асбеста, Нижних Серег, Нижнего Тагила, Екатеринбургa.

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 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 16+

МАТЧ ТВ 2

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

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+

Домашний

06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 05.35 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

06.00 Т/С «ГАИШНИКИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+

4 КАНАЛ

06.00, 15.00, 23.00 Д/С «ПРИНЦИП ДВИЖЕНИЯ» 12+

5 канал

05.30, 06.10 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20 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+
06.25 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ» 16+

ТВ3

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

ПЕН ТВ

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

ВТОРНИК, 25 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+

МАТЧ ТВ 2

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

КУЛЬТУРА K

06.30 МУЗЕЙ БЕЗ ГРАНИЦ 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+

Домашний

06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

06.00, 13.55, 17.05, 03.30 Т/С «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+

4 КАНАЛ

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

5 канал

06.35 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.45 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+
06.25 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ» 16+

ТВ3

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

ПЕН 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+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 23.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 МУЗЕИ БЕЗ ГРАНИЦ 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.10, 23.50 Д/Ф «БОГИ ЕГИПТА» 16+

Домашний

06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.15, 02.40 ТЕСТ НА ОЦДОВСТВО 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/С «ПАТРИОТ» 16+

ЗВЕЗДА

06.00 Т/С «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.45 Х/Ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ» 16+
10.35 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+

4 КАНАЛ

06.00, 15.15, 23.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00 КАМПУС 12+
09.30, 16.05, 00.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал

06.35 Х/Ф «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 21.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
09.30 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.20 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ» 16+
08.20 Х/Ф «ФОРМУЛА ПОПУЛЯРНОСТИ» 12+

ТВ3

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

РЕН ТВ

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

ЧЕТВЕРГ, 27 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

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

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 20.45, 23.30, 02.25 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 МУЗЕИ БЕЗ ГРАНИЦ 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.10 Д/Ф «БОГИ ЕГИПТА» 16+

Домашний

06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.15, 02.40 ТЕСТ НА ОЦДОВСТВО 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 08.30, 09.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/С «ПАТРИОТ» 16+

ЗВЕЗДА

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

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ТРИНАДЦАТОЕ КОЛЕНО» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 15.00, 23.00 Д/С «РОССИЯ ВНЕ ЗОНЫ ДОСТУПА» 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00 СОЛОВЕЙ РАЗГОВОРЫ 12+

5 канал

06.20 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+
07.55 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
08.30 ДЕНЬ АНГЕЛА 0+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖВИТ 16+

ОТВ

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

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 6+
06.20 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ» 16+
08.00 Х/Ф «ПЕНЕЛОПА» 16+

ТВ3

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

РЕН ТВ

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

ДАРИТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ! НО ВСЕГДА ПОМНИТЕ ПРО ЗАКОН

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Татьяна Андреева,
пресс-секретарь НПСО

С 13 января нынешнего года любые сделки по дарению недвижимого имущества между гражданами, в том числе и заключенные между близкими родственниками, должны быть удостоверены нотариусом.

Но всё ли можно подарить? И всегда ли это можно сделать? От каких рисков нотариусы защитят граждан? Чего больше не нужно опасаться? О подводных камнях договоров дарения рассказала член Ассоциации юристов России, руководитель юридического отдела Нотариальной палаты Свердловской области **Татьяна Ефимова**.

- Татьяна Владимировна, чего не нужно опасаться в связи с изменением законодательства?

- Дарение – это безвозмездная передача имущества, принадлежащего дарителю на праве собственности. Дарить можно квартиры, жилые дома, земельные участки, любые помещения, здания, машино-места, паркинги и иные объекты. Новый закон направлен на защиту имущественных прав граждан. Аферы, мошеннические схемы были достаточно распространены в сфере заключения договоров дарения. Новый закон направлен на пресечение мошеннических схем, снижение риска в сфере оборота жилой недвижимости.

Нотариальное удостоверение – это проверка законности сделки. Граждане получают гарантии, что сделка совершена на законных условиях. При удостоверении нотариусом договора дарения требуется личное присутствие обеих сторон, нотариус выяснит их истинные намерения и объяснит все правовые последствия, что увеличит защиту имущественных прав как дарителя, так и одаряемого, исключит риски подписания сделки под давлением или в неадекватном состоянии.

Нотариус обязан проверить правоустанавливающие документы – законные основания, на которых даритель владеет объектом, также нотариус совершит необходимые запросы в различные организации и ведомства, государственные реестры. На государственную регистрацию документы в «Росреестр» нотариус также направит самостоятельно – для регистрации за одаряемым права собственности на объект. Каждый нотариус несет полную имущественную ответственность за удостоверенную им сделку. При подозрении на аферу он откажет в оформлении договора дарения.

- Раньше граждане обращались к нотариусу за такими сделками? Или оформляли их только в простой письменной форме?

- В нотариальной практике это – достаточно распространенный договор. Граждане часто обращаются к нотариусу для удостоверения договора дарения имущества, транспортных или денеж-

ных средств. Заявители понимают, что нотариус проверит законность сделки, обеспечит доказательства заключенного договора и разъяснит правовые последствия.

- А если сейчас граждане пойдут только в МФЦ и там оформят договор дарения?

- Сделка будет признана ничтожной, так как не будет соблюдена квалифицированная нотариальная форма договора. Нотариальное удостоверение введено для защиты граждан с целью проверки законности совершаемой сделки. Участие нотариуса не позволит ввести собственника в заблуждение и незаконно лишить его имущества. Достаточно часто во время консультации по вопросу оформления договора дарения нотариус выясняет, что воля собственника направлена на совершение иной сделки, например, потенциальный даритель полагает, что имущество перейдет к одаряемому лишь после его смерти, либо после заключения договора даритель будет получать от одаряемого длительный уход и материальную поддержку. Нет, при дарении имущества таких последствий не наступает. Нотариус дает надлежащие разъяснения, в том числе – о разнице между завещанием, дарением и договором пожизненного содержания с иждивением.

- Могут быть определены сроки дарения, к примеру, после окончания института, рождения ребенка?

- В этом случае нужно говорить о договоре обещания дарения. Если речь идет о недвижимом имуществе, то такой договор тоже должен быть удостоверен нотариально.

Можно пообещать подарить имущество с условием, которое неизбежно наступит, к примеру, одаряемый достигнет совершеннолетия, окончит вуз, получит образование, вступит в брак и прочее. По соглашению сторон, после наступления определенного события или даты, они обязуются заключить основной договор дарения. Право собственности у одаряемого возникнет только с момента заключения договора дарения. Это двустороннее обязательство: даритель принимает на себя обязательство подарить, а одаряемый вправе требовать исполнения этого договора.

- Есть ли исключения для родственников?

- Законодатель исключения для родственников не делает. Нотариальное удостоверение договора дарения недвижимого имущества – это дополнительная гарантия законности и чистоты сделки. Родственные отношения предполагают повышенный уровень доверия сторон друг к другу, но от этого порой снижается бдительность. Даритель может в будущем рассчитывать на материальную поддержку от одаряемого, поэтому легко расстается со своим имуществом. На самом деле схемы обмана между родственниками возникают достаточно часто. Нотариусы рекомендуют гражданам не торопиться, получить консультацию и обдумать правовые последствия договора. Закон направлен, прежде всего, на защиту имущественных прав людей преклонного возраста. Пожилого чело-



Татьяна Ефимова

века проще ввести в заблуждение, дать какие-то обещания, вынудить совершить сделку по распоряжению имуществом. Особо опасно, когда результатом такого воздействия становится потеря дарителем единственного жилья. Законным барьером для таких недобросовестных действий и становится нотариус.

- Как не попасть в такую ситуацию?

- Все жизненные ситуации разные. При нотариальном удостоверении требуется личное присутствие дарителя и одаряемого, с ними проводится беседа, устанавливается волеизъявление. Стороны могут заранее по отдельности проконсультироваться у нотариуса и узнать о последствиях сделки, задать интересующие вопросы. Консультации в нотариальных конторах бесплатные.

- Каковы сроки регистрации договора дарения?

- Один рабочий день с момента передачи нотариально удостоверенного договора в «Росреестр». После внесения данных в ЕГРН одаряемый становится собственником объекта недвижимости и получает право владения и распоряжения им в полном объеме.

- Можно ли отменить договор дарения?

- Да, но это – процедура судебная и достаточно сложная. Должны быть очень серьезные основания, например, совершение преступления одаряемым против жизни и здоровья дарителя, покушение на его жизнь. По требованию одаряемого либо третьих лиц договор дарения может быть признан недействительным в случаях, когда стороны заключают его, действуя недобросовестно, например, чтобы избавиться от имущества при наличии у дарителя существенной кредиторской задолженности, или когда даритель находится в преддверии процедуры банкротства. Такие договоры дарения признаются су-

дом недействительными. Если даритель уже находится в процедуре банкротства, – а это обязательно установит нотариус, то распоряжаться своим имуществом он не вправе. Законом предусмотрена возможность дарителя отменить дарение в случае, если он переживет одаряемого. Этот пункт стороны могут заранее обсудить с нотариусом и включить в договор дарения.

- Какие еще сделки подлежат обязательному нотариальному удостоверению?

- Сделки по распоряжению имуществом несовершеннолетних, договоры аренды, договоры дарения недвижимости, заключенные между гражданами, брачные договоры и соглашения о разделе имущества супругов.

Совет

Не нужно самостоятельно составлять проект договора дарения, это – обязанность нотариуса. После беседы со сторонами нотариус составит именно тот проект договора, который соответствует волеизъявлению конкретных сторон.

После удостоверения договора нотариус самостоятельно подает документы в «Росреестр» в электронном виде. Гражданам не нужно куда идти. После регистрации нотариус может представить одаряемому выписку из реестра, подтверждающую его право собственности.

Обращаться можно к любому нотариусу, но в пределах округа, в котором находится недвижимое имущество. Например, если квартира находится в Серове, удостоверить договор дарения может любой нотариус Свердловской области. Для удобства граждан карта нотариальных контор размещена на сайте Нотариальной палаты Свердловской области: prso66.ru, раздел «Нотариусы Свердловской области».

ЕЕ ШИРОКАЯ СТЕЗЯ

ТАЛАНТЫ

Римма Врубель
Фото автора

Черемыш – старинное село в Пышминском районе. Здесь живут и трудятся талантливые, трудолюбивые люди с доброй душой и открытым сердцем.

Галина Сергеевна Парадеева – из семьи потомственных учителей. Начало профессии положил ее дед Александр Михайлович Ильиных, который после окончания педучилища с первых дней Великой Отечественной войны ушел на фронт. Домой он не вернулся – погиб в октябре 1941-го. Но его дело продолжили близкие родственники. Путь в профессию для каждого из них начинался с учебы в Камышловском педучилище.

Родному брату Александра Михайловича, Николаю Михайловичу, повезло – он вернулся с фронта в родной Черемыш. Окончил педучилище и был директором сельской школы. Учителем

начальных классов в этой школе работала и родная сестра деда нашей героини – Евдокия Михайловна.

Конечно, не мог не продолжить династию и сын погибшего участника Великой Отечественной войны – Сергей Александрович Ильиных. В Черемышевской школе он проработал 39 лет, в тяжелые 1990-е был ее директором. Здесь же 35 лет преподавала русский язык и литературу, а потом вела начальные классы его супруга, мама нашей героини Любовь Васильевна Ильиных.

Педагогический стаж самой Галины Сергеевны в родной школе – 37 лет. Недавно она оставила работу, хотя в свои 57 лет полна сил, энергии и бесценного опыта. Но заболели родители, им потребовался уход, ведь сейчас бывшим педагогам – за 80.

Помимо работы в начальной школе, Галина Сергеевна вела и уроки рисования. «Рисовать я любила с раннего возраста», – призналась Г.С. Парадеева. А сейчас, когда стало больше свободного времени, увлеклась живописью так, что

ее работы – может быть, даже лучше полотен некоторых современных профессиональных художников.

За год с небольшим она создала столько картин, что они украшают стены ее квартиры, целый альбом из них размещен в соцсети «Одноклассники». Пишет маслом, акварелью и карандашом. На первых черно-белых карандашных рисунках – портреты ее любимых внуков Тиграна и Савелия. А какие пейзажи написаны самодельной художницей! Иногда кажется, что это – вовсе не картины, написанные маслом, а фотографии – так тонко изображены на них все детали. Особенно поразила меня одна из ее последних работ: теплоход «Козьма Минин», на котором в сентябре прошлого года Галина Сергеевна проплыла от Перми до Астрахани.

Г.С. Парадеева, помимо увлечения живописью, любит путешествовать, узнавать мир. объездила весь Урал, побывала в Белоруссии, Крыму, в Курской области и других памятных местах.

Поговорили мы и о дальнейших пла-



нах Галины Сергеевны. Конечно, они связаны с творчеством. Талантливый человек, Г.С. Парадеева мечтает не только сама рисовать, но и готова обучать этому других. А что, это реально, если есть желание и сил хватает. А они у нее есть!

КАЖДАЯ КУКЛА – ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА

ТРАДИЦИИ

Ольга Брулёва

Богата уральская земля на людей мастеровых. Это мы ещё из сказов Павла Бажова знаем. Рядом с нами есть замечательные мастера народных промыслов, которые творят красоту. Очень часто это – пенсионеры, у которых появилось свободное время для занятий творчеством.

С руководителем творческого объединения любителей рукотворной игрушки «Забава» Ириной Панасовой я познакомилась в Свердловской областной библиотеке для незрячих и слабовидящих, где она представляла читателям выставку кукол, созданную по роману Д.Н. Мамин-Сибиряка «Приваловские миллионы».

Первая мысль от увиденного – рукотворный шедевр! А после общения с Ириной Евгеньевной поняла, что всё намного глубже и содержательнее. Работа – не просто «роман в куклах», где каждой семье – Бахаревых, Половодных, Гуляевых и других – отведена своя комната, созданы костюмы, но и переданы характеры героев. Сюжетная составляющая выполнена с высочайшим мастерством. Каждая кукла – произведе-



Т. Казакова, М. Седых, Л. Волкова, И. Панасова, Л. Ломакина.

ние искусства. Естественно, захотелось больше узнать о мастерицах, которые с такой фантазией, старанием и любовью выполнили «приваловскую» коллекцию.

Вот что рассказала И.Е. Панасова: «В 2014 году наше творческое объединение образовалось на площадке музейного центра «Гамаюн». За минувшие годы объединение любителей рукотворной игрушки на площадках этого музейного центра, в библиотеках, выставочных центрах и музеях провели не один десяток выставок. В последние годы мастерицы объединения Т.С. Казакова, М.Л. Седых, Л.П. Волкова, Л.П. Ломакина, Г.П. Безбородых, О.С. Устинова вместе с руководителем работают самосто-

ятельно, создавая кукольные шедевры у себя дома».

Вместе мы собираемся обычно в нашей с мужем однокомнатной квартире, обсуждаем идею, прорабатываем сюжетную линию, прорисовываем костюмы, детали, уточняем их размеры. Затем каждый изготавливает определённую куклу, – продолжает Ирина Евгеньевна. – Наши коллекции, во многом благодаря моему супругу Владимиру Сергеевичу Панасову, побывали во многих городах

Свердловской области. Погуляем в машину, Владимир за руль садится, и едем в муниципальные музеи, библиотеки, где нас ждут. Мы рассказываем об истории создания тряпичной куклы разных народов России, проводим мастер-классы.

В творческом активе уральских мастериц – солидная коллекция славянских кукол-оберегов, в которых воплощена женская судьба. Ирина Евгеньевна – именно она чаще всего представляет на выставках работы – не только показывает их, но и объясняет суть.

– Делая кукол, мы проживаем жизнь женщины от девочки до бабушки. Это помогает разобраться в своих ощущениях.

Помогает исправить и свои промахи, – считает И.Е. Панасова.

В жизни самой Ирины Евгеньевны кукольная тема возникла после рождения дочери.

– Когда Настя родилась, с деньгами в семье было трудно, не до игрушек, а порадовать ребёнка хотелось, я и начала сама шить игрушки. На собственном опыте ощутила, что рукотворная игрушка – это совершенно другая энергетика, в первую очередь, для ребёнка. Мне кажется, что, взяв в руки такую игрушку, ребёнок чувствует мамину любовь и тепло. Хочется, чтобы наши дети и внуки играли именно рукотворной игрушкой, поэтому я и решила объединить различных мастериц по куклам.

Участницы объединения представляли свои работы на международном конкурсе в Ясной Поляне «Пестрая поляна», получали награды на фестивале «Урал мастеровой». Рукодельницы создали два интересных проекта: «Потешный остров» и «Куклы в костюмах народов Урала». Ну, а тем читателям, кого заинтересовало творчество мастериц, напоминаю: до 26 апреля в Свердловской областной библиотеке для незрячих и слабовидящих работает выставка кукол «Приваловские миллионы».

Адрес:

г. Екатеринбург, улица Фрунзе, 78.

У ВАС ТУГОУХОСТЬ? НАДОЕЛО ТЕРПЕТЬ НЕУДОБСТВА ИЗ-ЗА ПЛОХОГО СЛУХА? НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ, ВЕРНУТЬСЯ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ ВОЗМОЖНО!

«Уже несколько лет мучаюсь от тугоухости. Мои домашние постоянно раздражаются, что плохо слышу, часто переспрашивают. Иногда смеются надо мной, а мне обидно. Потом могу целую ночь проплакать. Можно ли как-то вернуть хороший слух и спокойствие в жизни?»
Шилина Лариса, г. Красноярск

«В свои 76 лет я еще довольно неплохо смотрюсь. Только вот слух ни к черту. Последнее время постоянно падаю. Боюсь, что скоро совсем оглохну. Дайте совет, что мне делать?»
Зотов Олег, г. Тверь



Таких вопросов возникает очень много. Давайте же разберемся, что делать в такой ситуации.

От тугоухости не застрахован никто. Особенно к плохому слуху предрасположены люди старшего возраста. Когда снижается слух, возникает много вопросов – почему так произошло, что можно сделать, чтобы улучшить слух, неужели слуховой аппарата единственный выход и нет никакой альтернативы?

Чтобы получить возможность улучшить свой слух обратите

внимание на стики для ушей «Отитон». Они содержат высокоэффективную природную формулу. Основным компонентом является экстракт диоскореи кавказской. Она положительно влияет на кровообращение в слуховом аппарате, что способствует восстановлению волосковых клеток уха и улучшению нервной проводимости в органах слуха. В «Отитоне» также содержится экстракт гинкго билоба, кверцетин, коэнзим Q10, комплекс витаминов и минералов, усиливающих эффект от диоскореи.

Совместное действие этих компонентов может помочь улучшить слух и избавиться от дискомфорта. С хорошим слухом вы сможете нормально общаться с людьми, слышать все вокруг и перестать постоянно переспрашивать, что вам сказали. Над вами больше никто не будет смеяться, и вы сможете вновь начать жить полноценной жизнью.

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок действия акции до 19 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

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

ПОДАРОК
«ОТИТОН»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону:
8-800-302-30-30
(звонки бесплатные)

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **7539**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «ОТИТОН»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует до 19 апреля 2025 г.

Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«НИКТО НЕ ЗНАЕТ, ОТКУДА БЕРУТСЯ КЛОУНЫ»

ОТКРОВЕННО

Дарья Соколова, «Моя семья»

Максим Никулин – журналист и телеведущий, генеральный директор и художественный руководитель Московского цирка на Цветном бульваре, сын актёра и клоуна Юрия Никулина. Мы поговорили с ним о его великом отце, об управлении цирком, коснулись и наиболее актуальных тем – наветов и клеветы, которые сегодня активно распространяются.

- Максим Юрьевич, тяжело ли управлять такой огромной организацией, как цирк?

- Без команды в подобном деле обойтись невозможно. Люди цирка – артисты, ассистенты, охранники – прекрасно понимают, что от их профессионализма зависит, без преувеличения, человеческая жизнь. Мне не надо заботиться о том, как работают артисты, для этого есть другие подразделения. Я себя сравниваю с капитаном. На корабле штурман прокладывает путь, рулевой держит штурвал, кок готовит кашу, матрос драит пол. А капитан отвечает за всё. Цирк – такое место, где в любой момент может произойти всё что угодно. И надо быть готовым. Также мне нужно вести переговоры, заключать контракты. Как директор я занимаюсь экономической, творческой и идеологической стратегией цирка. Но наш корабль – надёжный, с многоуровневой системой управления.

- Несколько лет назад на Первом канале с успехом шло шоу «Цирк со звёздами». Возможно ли его продолжение?

- Я считаю, что возможно. Но некоторые считают, что нет. Все признают, что это – одно из самых успешных телевизионных шоу со «звёздами». Но проект был не только самым успешным, но и самый дорогой. На паркете или на льду со «звёздами» работают максимум три человека – тренер, постановщик и ассистент. А тут в каждом номере работало по 15-20 человек! Жанры разные, нужно подготовить непрофессионального человека к каждой дисциплине. А это дорого.

- В одном интервью вы сказали, что с осторожностью относитесь к экспериментам в цирке. Почему?

- Есть специальные коллективы, которые занимаются творческими экспериментами в области циркового искусства. Но мы предназначены для другого – развлекать людей. Отношение к цирку у многих складывается с детства, когда родители впервые привели тебя под купол. Ребёнок спрашивает у родителей: «А что там будет?» Родители отвечают: то-то и то-то. И вот представьте ситуацию: семья приходит в цирк в ожидании традиционного зрелища, и вдруг им показывают совершенно не то. Это может быть интересное, захватывающее, красивое шоу, но они настраивались абсолютно на другое. Родители чувствуют себя виноватыми перед ребёнком, а это – плохое чувство. Цирк на Цветном бульваре должен удивлять, восхищать, но прежде всего – оправдывать ожидания. Мы стремимся оставаться привычными для зрителя, предпочитаем традицию всему модному и экспериментальному.

- Произойдёт ли «реинкарнация» великих клоунов? Откуда вообще бер-

утся клоуны? Как попасть на работу в цирк?

- Это больной вопрос, на который нет ответа. Откуда берутся клоуны – никто не знает. Возможно, они – посланники внеземной цивилизации... Попасть к нам в цирк непросто. Не потому, что это – слишком закрытое заведение, а потому что мы держим высокий уровень. Здесь требуются не только профессиональные навыки, но и особые человеческие качества. Мы тщательно отбираем артистов. Приходят к нам по-разному. Есть талантливые выпускники специализированных училищ. Есть цирковые династии, в которых вырастают замечательные артисты. А некоторые приходят к нам из спорта. Спортсмены обычно работают в силовой акробатике, гимнастике и прочих жанрах. Но был случай, когда пришёл атлет высокого класса, чемпион Европы по гимнастике. Репетировал, а потом сказал: «Не могу, тяжело». Цирк и спорт – разные вещи. В спорте есть стремление к рекорду, а цирк – это всё-таки искусство.

- Чем занимаются ваши дети и внуки?

- Старший внук, ему 15 лет, серьёзно готовится к профессии кинооператора, собирается поступать на эту специальность. Он очень любит этим заниматься, ему интересно, я рад за него. А старшие дети работают со мной. Максим – директор нашего международного циркового фестиваля. Юрий занимается пиаром и специальными проектами. Я ими доволен, работают хорошо. Им нравится, это – самое главное. Они сами выбрали работу в цирке, никто их не тянул. Оба окончили школу-студию МХАТ. А старшая дочка давно живёт в Германии, она – нейрохирург.

- Почитала воспоминания вашего отца о Великой Отечественной войне. Он пишет очень пронзительно, смерть ходила буквально рядом с ним. Кажется, Юрий Владимирович родился в рубашке. А что он рассказывал вам?

- Намного меньше, чем писал об этом. Наверное, берёт меня. Я расспрашивал отца, но он мягко уводил меня от этой темы. В конце концов, я понял, что не надо допытываться у него о Великой Отечественной. А с годами убедился, что отец обладал свойствами настоящего фронтовика. Я много повидал их в своё время на телевидении, мы делали программу, посвящённую 40-летию Победы. Через нашу студию прошли тысячи ветеранов. Настоящие фронтовики скупко делились воспоминаниями. Из некоторых приходилось клещами вытягивать рассказ, а ведь это были настоящие герои! А иногда приходили люди, увешанные медалями, и с порога начинали рассказывать, как они победили. Сразу становилось понятно, что они и пороха-то не нюхали. Так что я понимаю, кто – настоящий фронтовик, а кто – ненастоящий. Вот отец был настоящим...

- Каким был в быту ваш отец? Какой в этом смысле вы?

- Тут мы похожи. Мы оба оказались неприветливыми. Я до 14 лет жил с родителями в коммунальной квартире, ни о каких «барских замашках» и подумать не мог. И родители были людьми тихими, скромными, жили по-семейному. Я – тоже семейный человек.



- Юрию Владимировичу приписывают афоризм «Счастье – это когда утром с радостью идёшь на работу, а вечером с радостью возвращаешься домой». А как бы вы описали человеческое счастье?

- В принципе, в этой фразе всё совершенно справедливо. «Дом – работа – дом» – так проходит наша жизнь. Причём, на работе человек порой находится дольше. Хорошо, если ему там комфортно. Конечно, всё гладко не бывает, случаются потрясения. Но это должно быть «твоим», чтобы ты с радостью занимался своим делом.

- Юрий Никулин – это феномен. Гениальный артист и клоун, добропорядочный семьянин, любимец миллионов, светлый человек. Когда в нашу культуру вернутся такие артисты, как ваш отец?

- Да, годы проходят, но пока ничего похожего не видно. Вы произнесли слово «гениальный», но я не люблю таких эпитетов. Ведь если подумать и оценить жизненный путь человека... Юрий Владимирович Никулин, многие говорят – гениальный клоун. Он был очень хорошим, талантливым, смешным, с огромной фантазией, это всё – от Бога. И воплощение всего подобного в одном человеке – большое везение. Но рядом с ним выступали другие замечательные клоуны – талантливые, интересные, самобытные: Михаил Шуйдин, Леонид Енгибаров, Карандаш... Он находился в одном ряду с ними. То же можно сказать и об артистизме отца. Говорят: «Великий артист». А что тогда сказать о Папанове, Миронове, Жарове, Раневской, Плятке? Действительно, папа был очень талантливый актёр, которому удавались и комедийные, и драматические роли. Но он находится в одном ряду с другими талантами, а не над ними, понимаете? А вот по-настоящему великим он был как человек. За это отца и любила вся страна. Этого сейчас не хватает: доброты, милосердия, человечности, искренности, честности. В отце всего было сполна, и он этим охотно делился.

- Максим Юрьевич, не могу не спросить о той атмосфере, которая в последнее время сложилась вокруг вас. Возникает ощущение травли...

- Банальная ситуация. Мир не состоит только из хороших людей, существуют подлецы и мерзавцы. Кое у кого есть желание отобрать у нас цирк. Понятно, что такое невозможно сделать, пока директором являюсь я. Так что пытаются меня всячески дискредитировать.

Вбрасывается ложная информация в Интернете, потому что ни одно серьёзное СМИ на это не ведётся, прекрасно видя ложь и клевету. А всяческая интернет-шелупонь считает себя безнаказанной. Стоит задача меня дискредитировать.

- Каким образом это делается?

- Удары наносят по нескольким направлениям. Пишут, что я – «предатель Родины», якобы не поддерживаю СВО, являюсь двойным агентом. Обидно, что постоянно приплетается имя отца, якобы я предал его память. Ничего подобного я не делал. В принципе, все обвинения, которые высказываются в мой адрес, – ложь. Многие говорят, мол, надо подать в суд, написать протест. Но это – лишняя трата времени, денег и пиар для тех, кто занимается клеветой. Они только и ждут, чтобы я ввязался в скандал, начал оправдываться. Я молчу. Мне оправдываться не в чем.

- Каким вы видите развитие циркового искусства в России и цирка на Цветном бульваре?

- Сложный вопрос... Могу рассказать о деятельности, которой занимается наш благотворительный фонд при поддержке Фонда культурных инициатив Президента России. Они выделяют нам гранты, значит, считают нашу деятельность нужной. Мы поставили задачу развивать детские цирковые коллективы, а их в нашей стране очень много! Три года подряд проводим детские фестивали: собираем ребят со всей страны и привозим в детские оздоровительные лагеря. Наши бывшие замечательные советские лагеря сохранились – «Артек» и «Орлёнок». Для детей это – путь в будущее. А мы называем это – «Дорога в цирк». Обязательно, что они пойдут к нам работать. Но цирк очищает душу, делает людей лучше и даёт им надежду.

- Хотела спросить и о вашей творческой судьбе. У вас была возможность стать актёром после эпизода в «Бриллиантовой руке» Гайдая. Затем был фильм Александра Митты. Не грустно, что вы выбрали другой путь?

- Я никогда не хотел стать актёром. Не стремился к этому, задавался вопросом: почему люди идут в артисты? Есть внешняя сторона профессии – слава, успех, поклонники, автографы. Но в человеке должна присутствовать, прежде всего, внутренняя потребность раскрыть себя миру. Хорошо, если тебе есть что рассказать людям о жизни, выразить свои чувства необычным способом. Такая потребность – не только у артистов, но и у художников, писателей, композиторов. А у меня в жизни такой потребности не было, поэтому не стоило даже пытаться стать артистом. И никакой печали по данному поводу у меня нет.

- В заключение – вопрос о вашем юбилее, который состоится в следующем, 2026 году. Честно говоря, думала, что вам лет на десять меньше...

- Если говорить о физическом состоянии, то я – не в лучшей форме, поскольку никогда не тяготел к спортивному образу жизни. А что касается порывов души, то у меня действительно будет круглая дата в ноябре следующего года – 70 лет. Как-то быстро всё пронеслось... Но грех жаловаться. Жизнь не прошла, я буду жить ещё долго!

С днём рождения!

85 ЛЕТ
Валентина Михайловна ФИЛАТОВА,
Нижнесергинский район

75 ЛЕТ
Нина Николаевна СМОРОДИНСКАЯ,
Нижний Тагил
Ольга Анатольевна ШУБИНА,
Нижний Тагил

70 ЛЕТ
Зинаида Дмитриевна ШЕШУКОВА,
Нижний Тагил

65 ЛЕТ
Зайнап Ахметовна КАНОВА,
Красноуральск

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Нелли Владимировна АВДЕЕВА,
Екатеринбург

Нина Алексеевна БЕЛОВА,
Екатеринбург

Вера Захаровна ВАЛЬЧУК,
Екатеринбург

Галина Васильевна ДРОБИНЯК,
Талица

Тамара Андреевна ИВАНОВА,
Нижние Серги

Анна Ивановна ИСАКОВА,
Белоярский район

Римма Степановна КАПУСТИНА,
Белоярский район

Николай Поликарпович КОМОРИКОВ,
Березовский

Анна Егоровна КУБЯКОВА,
Красноуфимский район

Людмила Александровна ЛАПТЕВА,
Березовский

Тамара Владимировна МИЛЮХИНА,
Новая Ляля

Галина Андреевна СОБОЛЕВА,
Верхняя Пышма

Людмила Афанасьевна ТОМБАСОВА,
Кушва

Поздравляем с юбилеем
Людмилу Николаевну ЗЯБКИНУ
Желаем долгих лет и крепкого здоровья,
Молодости, силы, красоты!
Пусть всегда – не только в день рождения –
Исполняются заветные мечты.

Коллеги, ученики,
родители,
г. Североуральск

Поздравляем с 80-летием
Раису Ивановну РЕШЕТНИКОВУ

С юбилеем поздравляем
И от все души желаем
Еще восемьдесят лет
Жить без горя и без бед

Родные,
с. Лая,
Пригородный район

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 №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Клуб одиноких сердец



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

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

● Виктор, 65 лет, вдовец, простой, русский, из В. Салды, согласен на пере-

езд. Познакомится с женщиной, 50-70 лет, простой, доброй, желательна из Н. Тагила. Тел.: 8-952-144-09-41

● Мужчина, 69/170/80, из Н. Тагила. Ищет свою половинку. Тел.: 8-922-291-14-23

● Свободный мужчина, 63/173, из Екатеринбурга, с/т, ж/о, без в/п, надежный и самостоятельный. Приглашаю одинокую женщину наших лет и более для знакомства и с/о в перспективе. Тел.: 8-909-023-39-65

ПОИСК

● Разыскиваю друзей-рыбаков, которые ездили на рыбалку на Белоярское водохранилище: Валеру Мозгунова, его друга Юру с братом. Прошу отзовитесь. **Владислав, тел.: 8-950-209-54-39**

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

● Продам стеклянные банки: 1 шт. – 9, 3, 2, 1 л и 750 г с метал. крышками; электросушилку «Скарлет» для фруктов и ягод; большое эмалированное ведро с крышкой; алоэ с отводками. Звонить до 19 ч. Тел.: 8-343-321-66-71

● Продам передний мост от мотоцикла «инвалидка», в сборе. Тел.: 8-922-101-64-81

● Продам автоклав и книгу рецептов; электропрялку, много ниток мули-

не, ткани по 3 м и более. Все новое, в упаковке; плед из комплекта «Северный пейзаж», мягкий и теплый. Звонить с 10 до 21 ч. Тел.: 8-908-919-95-07

● Продам ботинки лыжные, р-р 42-43; новые, свитера, р-р 48-52, зимние; лыжи охотничьи; 2 раковины из нержавеющей стали. Тел.: 8-919-369-04-18

● Куплю капитальный гараж в городе. Тел.: 8-992-331-19-67

● Продам швейную машину, посуду, книги, пластинки; валенки, сапоги замшевые, р-р 35-37, небольшая модная шубка. Куплю золотой ус или обменяю на алоэ, каланхоэ. Тел.: 8-982-622-68-04

● 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

● Продам 3-комн. квартиру в центре Каменска-Уральского, с ремонтом. Рядом парковочная зона, хвойный лес, фешенебельная инфраструктура. Комнаты отдельные, соседей нет, паркинг. Тел.: 8-902-501-95-03

● Супружеская пара молодых пенсионеров ищет работу сторожа в коллективном саду с проживанием. Тел.: 8-996-130-19-88

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 _____

Питьевой режим зимой



здоровое-питание.рф

К СВЕДЕНИЮ

Достаточно ли жидкости вы пьете зимой? Кажется, что этот вопрос больше актуален летом, в жаркую погоду, во время активного отдыха. Но как же центральное отопление, обогреватели, сухой воздух? И в холодное время года может наступить обезвоживание.

В холодную погоду тело теряет воду так же, как и в теплую – из-за дыхания, потоотделения и мочеиспускания. Пар изо рта на морозе – наглядный признак потери воды. А сочетание теплой, тяжелой одежды и движения способствует повышенному потоотделению.

Люди, пьющие недостаточно воды, чаще страдают хроническими заболеваниями почек, повышением артериального давления и другими нарушениями работы сердца и сосудов. Вода помогает

пищеварительной системе функционировать, лучше обрабатывать пищу, что жизненно важно в зимние месяцы, когда многие склонны переедать.

Признаки недостатка воды в организме: сухая кожа, потрескавшиеся губы, усталость, головокружение. Недостаток воды может стать причиной сухости слизистой носа, что снижает сопротивляемость респираторным инфекциям.

Мужчинам рекомендовано пить в день до 10 стаканов жидкости, включая воду, чай, суп, женщинам – 8 стаканов. Кроме того, организм может получать воду из сочных фруктов и овощей. Потребности в жидкости у людей, ведущих активный образ жизни, выше, чем у тех, кто мало двигается. Не стоит ориентироваться на жажду, – старайтесь пить воду регулярно в течение всего дня.

«Роспотребнадзор»

ПЕРВЫЙ 1
05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

МАТЧ ТВ 2
08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+

Домашний
06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

ТВ Центр Ц
06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.25, 11.50 Х/Ф «ЗАБЫТАЯ ЖЕНЩИНА» 12+

ТНВ ТВ
06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+

СТС
06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.10 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ» 16+

РОССИЯ 1
05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ

КУЛЬТУРА К
06.30 МУЗЕИ БЕЗ ГРАНИЦ 16+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+

ТНТ
07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 09.00, 10.00, 06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

4 КАНАЛ
06.00, 12.35, 20.30, 23.00 Д/С «ДЕРЕВНИ РОССИИ» 12+

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

ТВ3
06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

НТВ
05.00, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЬ» 16+

ЗВЕЗДА
05.10 Т/С «РОЗЫСНИК» 16+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

5 канал
06.10, 06.50, 07.40 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» 16+

5 канал
06.10, 06.50, 07.40 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» 16+

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

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

СУББОТА, 1 МАРТА

ПЕРВЫЙ 1
06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+

МАТЧ ТВ 2
08.00 БОКС. VARE KNUCKLE FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

Домашний
06.30 Х/Ф «В ТИХОМ ОМУТЕ...» 16+

ТВ Центр Ц
06.30 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+

ТНВ ТВ
06.00, 05.05 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+

СТС
06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+

РОССИЯ 1
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

КУЛЬТУРА К
06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+

ТНТ
07.00, 08.00, 09.00, 03.40, 04.30, 05.20, 06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

4 КАНАЛ
06.00 Д/С «ПРИНЦИП ДВИЖЕНИЯ» 12+

ОТВ
06.00, 06.30, 09.00, 09.30, 02.30, 03.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

ТВ3
06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

НТВ
06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+

ЗВЕЗДА
05.30 Х/Ф «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДДИНА» 6+

ЗВЕЗДА
05.30 Х/Ф «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДДИНА» 6+

5 канал
06.35, 10.25, 14.55 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2» 16+

ОТВ
06.00, 06.30, 09.00, 09.30, 02.30, 03.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

ПЕН ТВ
05.00, 02.35 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ПЕРВЫЙ 1
06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+

РОССИЯ 1
07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ

НТВ
05.00 Х/Ф «БОБРЫ» 16+
06.50 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 16+

МАТЧ ТВ 2
08.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
08.30 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+

КУЛЬТУРА К
06.30 М/Ф «ТРИ ТОЛСТЯКА» 16+
07.15 Х/Ф «КОГДА СТАНОВЯТСЯ ВЗРОСЛЫМИ» 16+

08.20 ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 16+
08.50, 01.15 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+

Домашний
06.30 Х/Ф «ТОНКАЯ РАБОТА» 16+
10.00 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+

ТНТ
07.00, 08.00, 08.30, 03.05, 03.50, 04.40, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА
05.25 ПЕТРОВКА, 38 12+
07.05 Х/Ф «ОГАРЕВА, 6» 12+

ТВ Центр Ц
06.25 СМЕХ СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ 12+
07.30 Х/Ф «ЕСЛИ ОН МЕНЯ УЗНАЕТ» 16+

4 КАНАЛ
06.00, 19.00, 00.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал
05.05 Х/Ф «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ» 6+

ТНВ
06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+

ОТВ
06.00, 12.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

07.00, 10.00 Д/С «ПРОКУРОРЫ» 16+

СТС
06.00 ЕРАЛАШ 0+
07.15 М/Ф «РЫБКА ПОНЬО НА УТЕСЕ» 16+

ТВ3
06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.30 ВКУСНО 16+

РЕН ТВ
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

СКАНВОРД

Сканворд сет с изображениями: ребенок за забором, хлеб, и другие подсказки.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Передовик. Гама. Анюта. Вопрос. Рабыня. Ксюша. Беляш. Нрав. Тойота. Враки. Адлер. Риска.

ДЕТСТВО, ОПАЛЕННОЕ ВОЙНОЙ

СУДЬБЫ

Марина Старостина

Мы нередко говорим о тех людях, которые родились до Великой Отечественной войны или во время нее. Их детство пришлось на трудные военные годы, они хлебнули немало лиха.

Татьяна Павловна Пастухова родилась в 1939 году в Перми. Окончила Пермский мединститут по специальности «акушер-гинеколог», по распределению попала в Свердловск. Трудилась в больнице № 23. Получила еще одну специальность – клинического фармаколога, работала в Свердловском медицинском институте на кафедре фармакологии более 30 лет, в 1967 году защитила кандидатскую диссертацию. Затем еще 17 лет трудилась в Областной детской клинической больнице заводского клинического фармакологии. Была главным внештатным клиническим фармакологом миздрава Свердловской области. Общий стаж работы – 58 лет.

– В 1941 году мне было всего 2 года, поэтому что-то конкретное я не помню, – рассказывает Татьяна Павловна. – Мои первые детские воспоминания – это ужас в семье от того, что началась война. Я, конечно, тогда не понимала, что это такое, но ужас чувствовала своим детским сердечком, особенно со стороны бабушки, которая пережила и революцию, и Гражданскую войну.

– Я росла в интеллигентной семье, мама была врачом, папа – научным сотрудником, он – химик по образованию, – продолжает рассказ Т.П. Пастухова. – Мы жили в доме на улице Куйбышева, его называли домом научных сотрудников. Он был построен буквой П, в одной части дома и тогда, и сейчас располагается санитарно-гигиенический факультет Пермского государственного медицинского института. Другие два корпуса дома были жилыми. Там проживали ректор, деканы, профессора и преподавательский состав вуза.

Наша квартира располагалась в цокольном этаже, окно – вровень с

тротуаром. Помню, маленькой я просто открывала его, вылезала и шла гулять. Квартира была коммунальной, нашу семью считали чуть ли не аристократами, мы имели две комнаты, хоть и крохотные.

Четкие воспоминания у меня сохранились года с 1942-го: в центре двора нашего дома был парк, мы называли его сад, там росли яблони, сирень, боярышник. В военное время было очень голодно, и сад нас спасал, мы объедали все яблочки и плоды боярышника. А вокруг люди стали раскапывать огороды, садить картошку, морковь, свеклу. Но они были не огорожены, и урожай воровали. Но как-то перебивались...

Во время войны в санитарно-гигиеническом корпусе располагался госпиталь, там лежали раненые, там однажды лечился Вениамин Каверин – автор книги «Два капитана». В одной из своих повестей он даже писал «девочка Танечка» – про меня. Те из раненых, кто мог передвигаться, выходили в сад погулять. Моя мама Ольга Дмитриевна работала в госпитале всю войну, часто в ночные смены, папа был на фронте, а я, в основном, была с бабушкой Елизаветой Петровной.

Папа Павел Алексеевич перед войной защитил кандидатскую диссертацию, у него была бронь, но он решил пойти на войну добровольцем. Ему отказывали несколько раз, и все же он добился своего, попал в химические войска. Но что именно он делал на фронте, для всех осталось тайной, он никогда не рассказывал о своей службе и всячески уходил от этих разговоров. Когда я стала взрослой, приезжала к нему с сыном в гости, он доставал свои боевые награды – ордена и медали.

Во дворе нашего дома располагалась также конюшня, лошадой содержали для нужд госпиталя. Им частенько привозили жмых – пластишки из овса, невкусный, но мы, ребяташки, все равно таскали его и ели, хоть и животы потом болели. А однажды привезли лошадям жмых из подсолнечника, какая это была вкуснотища! Но, к сожалению, это было только один раз...

Нас в госпиталь не пускали. Но мы придумали ходить по палатам, выступать

перед ранеными. Помню, у меня была такая страшенькая кукла, я с ней влезала на табуретку и пела перед бойцами. А после выступлений они давали нам сахарок. Однажды бабушка в кармашке моего платья обнаружила крупинки сахара, собрала всю нашу ораву и отругала, сказала, что раненым дают сахар, чтобы они быстрее поправлялись, а мы этому мешаем. Нам было очень стыдно, и наши концерты прекратились.

Когда у меня спрашивают о том времени, то я не голод вспоминаю, а чувство страха: бабушка на окно клеила бумагу, потом черную тряпку, чтобы все было плотно закрыто, и только тогда включала свет. Она говорила, что нельзя оставлять даже щелочку, чтобы не подать случайно сигнал врагам. От этого мне было так страшно! Еще был страх у всех перед почтальоном. Мы бегаем ватагой, вдруг кто-то говорит: «Почта!», и моментально все убегают домой. А где-то вскоре раздаётся душераздирающий крик: кому-то пришла похоронка...

Когда после войны в 1946 году я пошла в школу, у нас в классе было 40 человек. Мне исполнилось 7 лет, но к нам в класс пришли ребята и 8-9 лет, чьи родители воевали в партизанских отрядах, там они не учились. Одевались, кто во что горазд, одежка вся штопанная-перештопанная. У нас в классе учились две сестрички, у них была одна пара валенок, они по очереди в школу ходили.

Бабушка из какой-то юбки мне сделала коричневое платьице и чёрный передник, в косы бабушка мне белые тряпочки вместо бантиков заплетала. Как только не исхитрились женщины в изготовлении одежды в военное время: из одеял шили пальто, детскую одежду – из постельного белья. Одежду перелицовывали, из двух старых платьев делали одно.

Многие предметы гардероба изготавливали вручную: сумки отшивали из старых шинелей, обрывков парусины. Привычными стали пуговицы, обтянутые той же тканью, что и изделие, и пуговицы, сделанные из ткани. Помню, я ждала: вот мама доносит пальто, потом мне из перелицованной ткани бабушка сошьет новое!



Отец после войны вернулся не сразу – только в 1947 году, худой, кожа и кости. Я запомнила момент, когда он вошел в комнату, бабушка в это время вытаскивала из печки чугунок с картошкой, он ни на кого не смотрит, а глядит только на картошку. Начал хватать горячие картошкины и есть, почти не жуя.

Хорошо помню День Победы. Из-за того, что госпиталь был рядом, во дворе стояла почти постоянно тишина. Но вдруг мы услышали на улице непонятный шум, бабушка стала отдиравать эти страшные шторы, стало так светло! На улицу вышло много людей, все что-то кричат. Потом раненые на тележках, с костылями стали двигаться к Каме. Страшно было смотреть, особенно на обожженных танкистов и летчиков, – рубцы кругом. Они спускались к пароходам, чтобы попытаться уехать домой. Кому было можно, того выписывали и отпускали.

Мама после войны преподавала в мединституте, и то, что я стала врачом, – конечно, и ее заслуга. Она по специальности была акушером-гинекологом. Когда я заикнулась, что хочу пойти по ее стопам, мама взяла меня с собой на операцию по внематочной беременности. Она надеялась, что это меня испугает. Операция действительно была сложная, но я в обморок не упала, а ещё больше укрепилась в желании стать таким же врачом. Для меня работа всегда была в радость, на пенсию я ушла в 80 лет...

ВМЕСТЕ ПРИБЛИЖАЕМ ПОБЕДУ

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

В мощный поток народной поддержки Российской Армии на СВО вливается полнокровная река помощи от совета ветеранов Уральского добровольческого танкового корпуса.

... В газете «Уральский рабочий» 16 января 1943-го вышла заметка «Танковый корпус сверх плана», в которой рассказывалось об инициативе танкостроителей: изготовить в первом квартале 1943 года сверх плана столько танков и самоходных орудий, сколько необходимо для оснащения танкового корпуса, и одновременно обучить из своих же добровольцев-рабочих водителей боевых машин.

Она была опубликована на основе тысяч обращений заводских коллективов, писем читателей. Рабочие Свердловска, Нижнего Тагила и Челябинска готовы были трудиться сверхурочно и выпускать сверх плана сотни танков Т-34, чтобы создать добровольческий

танковый корпус. Инициативу уральцев приветствовал Иосиф Сталин.

Целое воинское соединение было создано на народные пожертвования. Всё – от пуговиц на гимнастёрках бойцов до боевых машин – трудящиеся Урала приобрели на личные сбережения и средства, заработанные во внеурочное время. Боевой путь Уральского добровольческого танкового корпуса от Орла до Праги составил свыше 5500 километров. За два года участия в Великой Отечественной войне УДТК освободил сотни городов и тысячи населённых пунктов.

В 1948 году в Свердловске был создан совет ветеранов Уральского добровольческого танкового корпуса – первая ветеранская организация в Свердловской области. Сегодня ее правопреемники, члены совета ветеранов УДТК по-прежнему занимают активную жизненную позицию, участвуют в социальных программах, способствуют сохранению исторической памяти, вносят весомый вклад в и патриотическое воспитание молодежи.

Этот совет ветеранов имеет 44 первичных организаций в 30 муниципалитетах и трех населенных пунктах области. С начала специальной военной операции в 2022 году его участники оказались в первых рядах в поддержке воинов, населения приграничных и новых регионов России, участвовали в отправке в зону СВО гуманитарных конвоев, формируя адресную помощь конкретным войсковым частям, где служат земляки-уральцы. От ветеранов УДТК к ним поступают автомобили «УАЗ», мотоциклы «Урал», сладкие подарки. Активно действует первичная организация УДТК в МО город Алапаевск. Отсюда на СВО отправлены 11 дронов, 7 генераторов, 15 бензопил, бухты электрокабеля, пиломатериалы, маскировочные сети, спальники, теплые вещи, медикаменты и продукты. Несколько ветеранов неоднократно перечисляли денежную помощь в сотни тысяч рублей.

В Полевском городском округе ячейка ветеранов УДТК работает совместно с

«афганцами», патриотическим клубом «Ратник» и другими общественными организациями. Один раз в два месяца они отправляют на СВО с гуманитарной помощью автомобили «КамАЗ» или «Урал»

В конце 2024 года совет ветеранов УДТК наградил наиболее отличившихся представителей ветеранских и общественных организаций, школьников – тех, кто внес весомый вклад в помощь бойцам СВО, жителям российского приграничья и новых регионов. Также совет ветеранов УДТК активно привлекает воинов специальной военной операции для участия в патриотических мероприятиях с учащимися, студентами, юнармейцами.

Всеми силами поддерживая участников специальной военной операции, наши ветераны вдохновляют весь народ на победу, которая обязательно придет!

Олег Медведев,
пресс-секретарь совета ветеранов
Екатеринбурга

«ВЫЕЗДНАЯ ПОЛИКЛИНИКА»: ПЛАНЫ НА 2025 ГОД

ДОСТОВЕРНО

Стартовала работа «Выездной поликлиники» Свердловской областной клинической больницы №1. Первый в этом году выезд состоялся в Верхнесалдинскую центральную районную больницу, где специалисты из Екатеринбурга осмотрели и проконсультировали за день более 40 местных жителей.

С февраля по октябрь 2025 года запланировано 12 выездов в различные районы Свердловской области. Такой формат работы способствует повышению доступности качественной медицинской помощи для жителей региона. «Как обычно, с февраля начала работу наша «Выездная поликлиника». Бригада врачей выезжала в Верхнюю Салду, на

14 февраля запланирован выезд в Белоярскую ЦРБ. График сформирован в соответствии с заявками руководителей лечебно-профилактических учреждений с учётом отдалённости территорий, укомплектованности врачебными кадрами на местах, потребности в специалистах, количеством пациентов, состоящих на диспансерном учёте», - пояснила заместитель главврача СОКБ №1 по организационно-методической и клинико-экспертной работе Наталья Харламова.

В ходе выезда в Верхнюю Салду эндокринолог СОКБ №1 принял 12 человек, офтальмолог и кардиолог - по 15 пациентов. Трёх салдинцев кардиолог направила на госпитализацию для проведения плановой коронарографии в ЦГБ №4 Нижнего Тагила, ещё двух - на повторные консультации в СОКБ №1.

Офтальмолог направил двух пациентов на операции в нижнетагильское отделение микрохирургии глаза, трёх - на дообследование в областную больницу.

«Такие выезды эффективны не только для наших пациентов, которым проблематично ехать за 180 километров до областного центра, но и для врачей на местах, получающих во время работы «Выездной поликлиники» определённый мастер-класс от коллег из медучреждения более высокого уровня. Например, на приёме офтальмолога из СОКБ №1 присутствовал специалист нашей поликлиники, у них была возможность обсудить состояние пациентов, совместно определить методы лечения. Мы очень благодарны приезжавшей к нам бригаде», - сказал завполиклиники Верхнесалдинской ЦРБ Константин Черных.



Также в этом году «Выездная поликлиника» СОКБ №1 побывает в Серове, Талице, Североуральске, Кушве, Тавде, Кировграде, в посёлках Белоярский, Пышма и Арти, в сёлах Байкалово и Туринская Слобода.

Пресс-служба СОКБ №1

О ПИТАНИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

здоровое-питание.рф

Онкологические заболевания – общее название большой группы болезней, которые могут поражать любую часть организма. Около 30% всех случаев онкозаболеваний связаны с нездоровым питанием, недостаточной физической активностью, употреблением табака и алкоголя.

Научными исследованиями Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии установлено, что многие продукты содержат натуральные антиканцерогенные вещества, препятствующие развитию рака. Но есть и продукты, которые наоборот могут спровоцировать образование злокачественных новообразований. Поэтому профилактика рака посредством

питания весьма актуальна. Медики советуют придерживаться следующих рекомендаций.

Предупреждение ожирения – избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе – рака молочной железы и рака тела матки.

Уменьшение потребления насыщенных жиров – при обычной двигательной активности следует употреблять не более 50-70 г жиров в день для предупреждения развития рака молочной железы, толстой кишки и предстательной железы.

Обязательно присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием, к которым относятся желтые и красные овощи,

содержащие каротин – морковь, помидоры, тыква, редька; фрукты, содержащие большое количество витамина С – цитрусовые, киви; капуста, особенно брокколи, цветная; чеснок, лук, хрен.

Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки – до 35 г ежедневно, которая содержится в цельных зернах злаковых культур, отрубях, овощах и фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращая время их контакта с толстой кишкой.

Ограничение потребления алкоголя, который является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.

Ограничение потребления копченой и нитритсодержащей пищи. В копченой пище много канцерогенов, нитриты содержатся в колбасных изделиях.

Ежедневное потребление воды в до-



статочных количествах является профилактикой развития рака мочевого пузыря.

Не существует какого-то специального «противоопухолевого» рациона, не имеет смысла выискивать особые продукты и готовить исключительно из них. Достаточно следить за своим питанием, чтобы оно было полноценным и сбалансированным.

НЕОЧЕВИДНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗИМНЕЙ АЛЛЕРГИИ

СОВЕТУЕТ АЛЛЕРГОЛОГ

«Российская газета»

Если мы начинаем чихать, кашлять и не справляемся с насморком зимой, то грешим на простуду, респираторные вирусные инфекции. Но если симптомы долго не проходят, виной тому может оказаться зимняя аллергия. Она часто остается незамеченной. На что надо обратить внимание в холодной время года?

Аллергия на домашних животных. Зимой люди проводят больше времени дома, теснее контактируют с домашними питомцами. В холодную погоду их хочется долго держать на руках. Но перхоть и слюна животных – сильные аллергены, при плотном и длительном контакте они способны вызвать кашель, насморк, слезотечение у людей, которые имеют особую предрасположенность. У аллергиков могут воспаляться даже легкие царапины, случайно оставленные разыгравшейся кошкой.

Следует регулярно купать и расчесывать животных, чтобы уменьшить количество перхоти и шерсти. Ежедневно проводить влажную уборку в доме. Ограничить доступ животных в спальню. Чаще проветривать, увлажнять воздух в

доме, чтобы уменьшить концентрацию аллергенов в воздухе.

Воздействие сухого воздуха. В отопительный сезон воздух в помещениях становится значительно суше. Снижение влажности делает слизистые оболочки носоглотки уязвимыми и подверженными раздражениям. Сухой воздух вызывает дискомфорт и может усиливать аллергические реакции – зуд, насморк, чихание.

Увлажнители воздуха – самый простой способ поддерживать оптимальный уровень влажности. Только важно регулярно очищать и правильно обслуживать увлажнители, например, не оставлять воду в выключенном приборе, чтобы предотвратить рост плесени.

Некоторые комнатные растения – спатифиллум, герань и фикус – могут естественным образом повышать влажность воздуха и также служат хорошими индикаторами недостаточной влажности.

Пыль и клещи. Зимой, когда окна и двери закрыты для сохранения тепла, в домах создаются идеальные условия для накопления пыли и размножения клещей. Невидимые обитатели наших домов могут стать причиной обострения различных аллергических заболеваний.

Нужно обязательно регулярно про-

ветривать помещение. Проводить частую влажную уборку. Чистить обивку диванов, ковры, подушки. Стирать постельное белье чаще и при высоких температурах.

Аллергия на цитрусовые. Зимой мы едим больше апельсинов и мандаринов, ведь цитрусовые богаты витамином С. Но важно соблюдать меру. Избыток цитрусовых иногда приводит к пищевой аллергии в виде кожных высыпаний, зуда или покраснений. Реакция на цитрусовые – это псевдоаллергия или ложная аллергия, если не переест – симптомы уйдут сами.

Аллергия на витамины. Зимой люди стремятся укрепить свой иммунитет и увеличивают потребление витаминных добавок. Однако у некоторых может развиваться аллергия на определенные витамины или компоненты витаминных комплексов. Иногда аллергические реакции вызывают не сами витамины, а вспомогательные вещества – красители, ароматизаторы или консерванты. Выбирайте препараты с минимальным количеством добавок и консервантов. Отдавайте предпочтение натуральным источникам витаминов. Перед началом приема витаминных комплексов стоит проконсультироваться с врачом, особен-



но если у вас была аллергия на другие вещества. Соблюдайте рекомендуемые врачом дозы витаминов. При первых признаках аллергии прекратите прием добавок.

Аллергия на холод. В ответ на холод в организме высвобождаются гистамин и другие вещества, которые обычно ассоциируются с аллергическими реакциями. Аллергия может проявляться крапивницей и затруднением дыхания.

Тепло одевайтесь перед прогулкой. Старайтесь не вдыхать холодный воздух, дышите через шарф. Не носите металлические украшения на холоде.

СЕКРЕТЫ БОРЬБЫ С ЗАТХЛЫМ ЗАПАХОМ

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

www.polsov.com

Иногда даже самые аккуратные хозяйки сталкиваются с проблемой затхлого запаха одежды и домашнего текстиля. Причины могут крыться в неправильном уходе, хранении и сушке.

Неправильная сушка. Мокрую одежду нужно как можно скорее вынуть из стиральной машины или сумки, если вы, к примеру, попали под дождь. Все следует сушить вовремя.

Неправильное хранение. Чистые вещи, расположенные вместе с грязными, или в замкнутых, непроветриваемых пространствах - в комодах, шкафах, легко пропитываются затхлым запахом.

Остаточная влага. Избыточная влага в барабане стиральной машины или в доме при высокой влажности способствует появлению неприятного запаха и плесени.

Чтобы избавиться от неприятного за-

паха, воспользуйтесь такими советами.

Повторная стирка с уксусом. Поместите пропахшие вещи в стиральную машину, добавьте порошок и мягкое моющее средство, влейте 1-2 столовые ложки столового уксуса вместе с ополаскивателем. И постирайте, как обычно.

Использование натуральных средств. При сильном запахе затхлости можно замочить на 2-3 часа вещи в растворе: 10 литров воды с 1 столовой ложкой нашатырного спирта. Затем тщательно прополощите, чтобы убрать остатки раствора, и постирайте.

Перекись водорода. Для удаления запахов добавьте в 1 литр воды 100 мл перекиси и замочите в этом растворе вещи на 15 минут. Затем прополощите и постирайте.

Соль. Если запах слабый, смочите одежду, натрите солью и оставьте на полчаса, после чего постирайте.

Соблюдение этих простых рекомендаций поможет вернуть одежде свежесть и чистоту без лишних затрат.

САМЫЕ НЕПРИХОТЛИВЫЕ ЯГОДНЫЕ КУСТАРНИКИ

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

www.botanichka.ru

Многие дачники всю неделю работают в городе, а на садовый участок выбирают лишь в выходные. Однако, несмотря на занятость, им хочется разбить сад, в котором будут расти вкусные и полезные плоды. Осуществить мечту помогут неприхотливые ягодные кустарники, при минимальной заботе дающие хорошие урожаи.

Жимолость съедобная. Компактный кустарник, для переопыления рядом нужно сажать несколько сортов. Растёт практически на всех видах почв, редко болеет и подвергается нападению вредителей. Кустарник не боится морозов, его цветы выдерживают кратковременные заморозки. Высаживают жимолость на освещённых участках. Первые 2-3 года растёт она медленно. В жару может страдать от недостатка влаги.

Плоды жимолости – сочные, освежающие, кисло-сладкие, содержат биологически активные компоненты, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, пектины, кремний, медь.

Ирга. Род высоких кустарников или небольших деревьев. Не нуждается в сложном уходе, редко поражается болезнями и вредителями, выносит морозы до минус 35 градусов. Сажать ее нужно на солнце, на участке с глубоким залеганием подземных вод. Урожай нужно обязательно укрывать. Птицы склёвывают ягодки подчистую, лишь только они начинают розоветь.

Плоды ирги содержат витамины А и С, дубильные вещества. Ягоды сладкие, их часто сушат вместо изюма. Из них делают пастилу, кисель, компот, варенье. Целебными свойствами обладают не только ягоды, но и листья, кора. Отвары из них используют для полоскания горла, профилактики атеросклероза и в качестве поливитаминного средства.

Черноплодная рябина, или арония. Светолюбивая культура, не любящая переувлажнённых почв. Кустарник отличается высокой морозостойкостью.

Плоды очень тёмные, собраны в кисти. Вкус кисло-сладкий, вяжущий, с терпким послевкусием. Ягоды очень полезные. В их состав входят пектин, яблочная, аскорбиновая и фолиевая кислоты, цитрин, йод, железо. Плоды

используют для лечения и профилактики гипертонии, ревматизма, болезней почек. Из них получают необычайно вкусные вина, компоты, желе и варенье.

Шиповник. Кустарник не требует сложного ухода, не боится засухи, морозов, легко размножается корневыми отпрысками. Лучше всего плодоносит, если его посадить на солнце.

Плоды шиповника содержат витамины Е, К, Р, С, В1 и В2, эфирное масло, соли калия, марганец и другие полезные вещества. Аскорбиновой кислоты в них в 10 раз больше, чем в чёрной смородине. Их используют в качестве поливитаминного средства, для лечения простудных заболеваний, застарелых язв, укрепления капилляров, как желчегонный препарат. Чтобы максимально сохранить полезные свойства, ягоды замораживают или сушат.

Барбарис. Род невысоких кустарников, морозостойкое, неприхотливое растение. Довольствуется бедными почвами, но предпочитает расти на солнце. Его небольшие красные или чёрные плоды кислые, но богаты глюкозой, фруктозой, жирным маслом, витамином Р, а витамина С в них больше, чем в лимоне. Из барбариса готовят подливки к мясу, делают пастилу, мармелад, варенье, сироп.

Желательно высаживать 2-3 разных сорта для лучшего опыления, чтобы получить хороший урожай.

Калина обыкновенная. Кустарник зимостойкий, терпит частичное затенение, но предпочитает солнце, редко болеет. Хорошо растёт на увлажнённых почвах.

Плоды ярко-красные, с плоской крупной косточкой. Вкус горький, с характерным привкусом. Калина содержит каротин, муравьиную, линолевую, масляную кислоты, витамин С. Целебные свойства плодов связаны с наличием в них горького гликозида – вибурнина. Отвары и сок калины применяют для лечения кашля, печени, сердца, сосудов. Они являются хорошим болеутоляющим средством.

Садоводы обычно морозят ягоду, чтобы сохранить её целебные свойства, или варят из неё варенье.

Мы рассказали о самых неприхотливых кустарниках, которые займут достойное место на участке и опытных садоводов, и начинающих дачников. Их ягоды не только вкусные, но и необычайно полезные.

ОПАСНАЯ ПЛЕСЕНЬ ДОМА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

cgon.rospotrebnadzor.ru

Контакт жителей современных городов с микроскопическими плесневыми грибами происходит постоянно: в быту, на работе, в транспорте, во время пребывания на улице.

Грибок растёт на самых разных поверхностях, включая ткань, бумагу, дерево, стекло и пластик. Жилище человека из-за особенностей конструкции и материалов, применяющихся при строительстве, может оказаться благоприятным местом для плесневых грибов, которые практически постоянно присутствуют в воздухе жилищ.

Они могут вызывать аллергические реакции. Аллергия на плесень может проявляться симптомами сезонной аллергии: заложенность носа, насморк, зуд в носу, першение в горле, чихание, резь в глазах и слезотечение. Профилактика появления плесени в жилых помещениях:

- регулярная инспекция состояния помещений для выявления плесневых грибов - ванная комната, кухня, кладовые;
- проветривание помещений для улучшения воздухообмена;
- регулярная уборка пылесосом;



Бригекс.рф

- проветривание редко используемых ящиков и шкафов;

- регулярное очищение поверхностей, резиновых ковриков, резинки барабана стиральной машины, полочек в санузле и ванной комнате для удаления спор плесени;

- расправлять занавески в ванной комнате и оставлять до полного высыхания, мочалку после использования хорошо выжимать;

- избегать застоя воды на кухне, в ванной комнате и санузле, не допускать протекание сантехники;

- следить за комнатными растениями - не заливать их большим количеством воды.

Соблюдение температурного режима, поддержание оптимальной влажности воздуха и чистоты в доме - основные меры профилактики появления плесневого грибка.

«БЫСТРОЕ» ЛОБИО

ВКУСНО ПОЕДИМ!

Фасоль – отличный источник растительных белков, крахмала, ненасыщенных жирных кислот, незаменимых аминокислот. В ней много минералов – калия, фосфора, магния, кальция и натрия, витаминов С и группы В.

Фасоль имеет низкий гликемический индекс, не провоцирует резкие скачки уровня сахара в крови после ее употребления, что важно для людей, страдающих диабетом. Содержит большое количество клетчатки, которая благотворно влияет на состояние пищевари-

тельной системы, помогает очищению кишечника.

При консервации фасоль сохраняет до 70% полезных веществ и витаминов, но при покупке важно смотреть на состав – лучше, если там будут только фасоль, вода и соль. Предлагаем приготовить «быстрый» вариант известного грузинского блюда.

Потребуется: фасоль консервированная – 300 г, орехи грецкие измельченные – 4,5 ст. ложки, лук зеленый – 2 пучка, лук репчатый – 0,5 шт., чеснок – 2 зубчика, хмели-сунели – 0,5 ч. ложки, аджика – 0,5 ч. ложки, кинза – небольшой пучок, сок лимона – по вкусу, подсолнечное масло – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Приготовление: консервированную фасоль выкладываем в дуршлаг и даем стечь жидкости. Жидкость не выливаем, она еще понадобится. Нарезаем кубиками репчатый лук, жарим до золотистого цвета на сковороде с добавлением растительного масла.

Зеленый лук нарезаем, отделяем белую часть от зеленой. В сковороду с подрумянившимся луком отправляем процеженную фасоль, перемешиваем. Мелко нарезаем чеснок и вместе с белыми кружочками зеленого лука отправляем в сковороду. Добавляем в фасоль хмели-сунели и аджику. Наливаем немного сока от процеженной фасоли и немного теплой воды.

В ступке измельчаем грецкие орехи,

слегка присаливаем. Выкладываем измельченные орехи в сковороду, оставляя немного орехов в ступке – они понадобятся для украшения блюда. Сок от фасоли подливаем в сковороду по мере выпаривания жидкости.

Лобио снимаем с огня, сверху сыплем зеленый лук. Мелко нарезаем небольшой пучок кинзы, часть оставляем для украшения, остальное отправляем в сковороду.

Фасоль перемешиваем, выкладываем на тарелку, по желанию сбрызгиваем соком лимона, посыпаем грецкими орехами и кинзой. Поливаем лобио растительным маслом и подаем к столу. Блюдо можно есть и в горячем виде, и в холодном виде.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Темная ночь»

Слова этой песни попросил напечатать Борис Аркадьевич из Нижнего Тагила. Наш читатель полюбил ее с того момента, как впервые услышал в фильме «Два бойца» в исполнении Марка Бернеса.

**Музыка Никиты Богословского,
слова Владимира Агатова**

Тёмная ночь, только пули свистят по степи,
Только ветер гудит в проводах, тускло звёзды мерцают.

В темную ночь ты, любимая, знаю, не спишь,
И у детской кроватки тайком ты слезу утираешь.
Как я люблю глубину твоих ласковых глаз,
Как я хочу к ним прижаться теперь губами.
Тёмная ночь разделяет, любимая, нас,
И тревожная, черная степь пролегла между нами.
Верю в тебя, в дорогую подругу мою,
Эта вера от пули меня тёмной ночью хранила.
Радостно мне, я спокоен в смертельном бою,
Знаю, встретишь с любовью меня, что б со мной ни случилось.

ЧТО ДАЕТ СТАТУС ПРЕДПЕНСИОНЕРА?

ДОСТОВЕРНО

В 2025 году 7,2 млн россиян получат статус предпенсионера – женщины от 54 лет и мужчины от 59 лет. Изначально статус предпенсионера был введен в 2019 году, но не все обратили внимание на пользу от его существования.

Данный статус дает ряд социальных и правовых преимуществ и определяется как период в 5 лет до предполагаемого пенсионного возраста.

Если предпенсионер потеряет работу из-за сокращения штата или ликвидации компании, он может начать получать пенсию на два года раньше положенного срока. Но право на досрочную пенсию не возникает автоматически, ее можно получить только по предложению службы занятости. Для этого человек должен соблюсти некоторые условия: не найти новую работу, в том числе – с помощью службы занятости, и быть в возрасте двух лет до пенсии.

Еще одно немаловажное правило – уволить сотрудника-предпенсионера или отказать ему в приеме на работу из-за возраста нельзя, за такую дискриминацию

работодателю грозит административная, а то и уголовная ответственность. Также статус предпенсионера предполагает дополнительное профессиональное образование – бесплатные программы обучения и переквалификации. Кроме того, предпенсионеры могут рассчитывать на 2 оплачиваемых выходных в год для прохождения диспансеризации, на это время за ними сохраняется место работы и средний заработок.

Люди предпенсионного возраста могут воспользоваться и налоговыми льготами в зависимости от региона проживания. Для получения льготы по налогу на имущество и земельному налогу нужно подтвердить предпенсионный статус справкой, которую можно заказать на портале госуслуг.



РИА «Новости»

ОБУЧЕНИЕ «АЗБУКЕ ИНТЕРНЕТА» ПРОДОЛЖАЕТСЯ

ТЕХНОЛОГИИ

Социальный фонд России и компания «Ростелеком» подвели итоги совместного проекта «Азбука Интернета» за 2024 год. Обучение компьютерной грамотности прошли более 38 тысяч людей старшего возраста из 71 региона России.

Большинство занятий было организовано на площадках отделений Социального фонда в регионах. Все чаще для этого используются Центры общения для людей старшего поколения. Центры открыты по всей стране, включая отдаленные районы России, и позволяют старшему поколению с интересом и пользой проводить время, учиться новому и поддерживать социальную активность.

За прошлый год курсы «Азбуки Интернета» на площадках Соцфонда посетили 18,5 тысячи человек. Около 2,7 тысячи учащихся получали цифровые навыки в филиалах «Ростелекома». Обучение по программе также вели отделения Союза пенсионеров России и службы социальной защиты населения, занятости, некоммерческие организации и библиотеки. В прошлом году они провели занятия более чем для 17 тысяч человек.

Самой старшей участницей проекта в 2024 году стала 97-летняя Галина Дмитриевна Зуборева из Иркутской области, которая лишь год назад узнала, что такое Интернет, а теперь активно пользуется полезными сервисами.

Одним из главных мероприятий, проводимых по программе «Азбука Интернета», является всероссийский конкурс «Спасибо Интернету!». Ежегодно он собирает тысячи участников со всей страны. Освоившие компьютерную грамотность представители старшего



поколения соревнуются между собой и наглядно демонстрируют полученные на курсах навыки.

Конкурс-2024 стал рекордным по количеству участников старше 90 лет. Всего в нем приняли участие 4,8 тысячи пользователей Интернета пенсионного и предпенсионного возраста из 77 регионов.

Напомним, что «Азбука Интернета» – это благотворительный проект СФР и «Ростелекома». Цель сотрудничества – облегчить доступ пенсионеров к государственным услугам в электронном виде и повысить качество их жизни, обучив компьютерной грамотности. Все материалы программы размещены в открытом доступе на портале проекта. Свободный доступ к материалам делает получение знаний максимально доступным, а учебное пособие может быть использовано в качестве самоучителя.

Материалы «Азбуки интернета» адаптированы для людей старшего возраста. Хотите и вы уверенно чувствовать себя на просторах Интернета? Проверить свои знания или улучшить навыки работы с интернет-ресурсами? Заходите на сайт проекта: www.azbukainterneta.ru. Там можно заниматься в онлайн или скачать специальный учебник.

Социальный фонд России

ВЫДАНА 600-ТЫСЯЧНАЯ КАРТА «УРАЛОЧКА»

СОЦОБСЛУЖИВАНИЕ

В начале февраля 600-тысячную Единую социальную карту «Уралочка» получила 5-кратная чемпионка СССР, член волейбольной команды «Уралочка» с 1971 по 1982 годы Ольга Цейцина.

«Я думаю, на цифре в 600 тысяч мы не остановимся, у нас будет больше обладателей и больше возможностей эффективно предоставлять социальную поддержку тем, кому она нужна», – отметил Павел Креков, вице-губернатор Свердловской области.

Проект по созданию Единой социальной карты инициировал губернатор Евгений Куйвашев в 2018 году. Координационным советом по внедрению механизма оказания мер поддержки посредством ЕСК руководит председатель регионального Законодательного собрания Людмила Бабушкина.

«Разговаривая с москвичами, я слышала положительные отзывы о единой социальной карте москвича. Недоумевала, почему у нас нет такой карты. В прошлом году из рекламы в СМИ и отзывов знакомых я узнала, что у нас такая карта тоже существует! А в январе при её оформлении узнала, что являюсь 600-тысячным обладателем. Приятно, что название карты навевает ностальгию по тем годам, когда я выступала за одноимённый волейбольный клуб», – сказала Ольга Цейцина.

В текущем году правительство Свердловской области прорабатывает нормативно-правовую базу, которая позволит «Уралочке» стать единым электронным документом для жителей региона, который обеспечивает



zabol-deg.ru

получение различных мер социальной поддержки – от пособий до льготного проезда. С помощью ЕСК можно оплачивать товары, услуги, проезд в общественном транспорте, получать денежные переводы и выплаты, пользоваться скидками, бонусами и спецпредложениями популярных торговых сетей. У «Уралочки» – свыше 140 компаний-партнёров – от продуктовых сетей и аптек до учреждений культуры и дополнительного образования.

«Уралочку» с расчётным приложением можно оформить в офисах 8 крупнейших региональных и федеральных банков (Синара Банк, Почта Банк, ВТБ, Совкомбанк, УБРиР, Газпромбанк, Россельхозбанк, Сбер), а также в многофункциональных центрах предоставления госуслуг (МФЦ).

Полный перечень адресов и инструкция по оформлению карты размещены на сайте проекта: eskso.ru.

Департамент информполитики

НАШ САЙТ: газетapенcионер.pф
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Пенсионер
№8 (1238)

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.

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: газетapенcионер.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, 18.02.2025 г. Дата производства 18.02.2025 г.

Выход в свет 19.02.2025 г. Тираж 11 400 экз. Заказ 450.

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 Екатеринбург – (343) 371-45-04

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду



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.